

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Primarios:

- *Ataq: trabajar "manos y afuera" y pelota fuerte ("tirar") a la diagonal.
- *Defensa: CONTROL de pelota fuerte en la diagonal

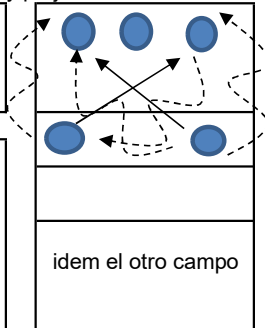
Secundarios:

- *bloqueo: cerrar mano externa del jugador que bloquea en el extremo



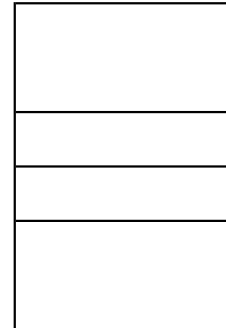
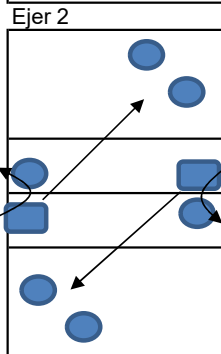
Entrada en calor. (10 min) *desp de ejerci de mov, flex dinam y p Ejer 1

1- juega en 1, 6 y 5, defiende pelotas diagonales desde 4 y 2, del mismo campo. El jug q defe cambia con el q ataco prefer por x rol, att tamb pueden saltar. Media mno. Lo mismo en los dos campos.



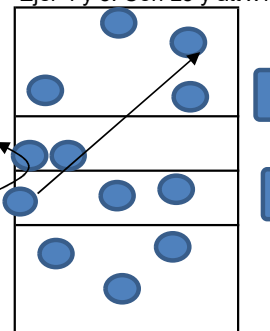
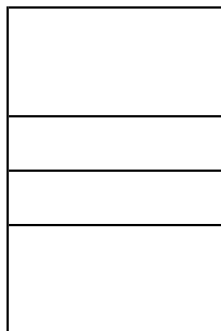
Ejercicios analíticos y sintéticos. (20 min)

2- pref x rol, jugadores en 6-5 defienden ataq diago desde zona 4 del capo rival, att sobre tarima y frente a un solo bloqueador q toma la paralela. Att al 100% sobre la diag o att a las manos. El jug q no defendio arma. Se trabaja en espejo con el otro campo.



3- idem ejercicio 2 pero ahora el ataq viene desde zona dos y la defensa es el 1-6

obs: jugadores en tarima de ataq preferente x rol cambian cada 4 ataq al igual que el bloqueador. Pareja de Defensa cambia cada 2 pelotas recup y armadas.



desde este carro se lanza la free

desde este carro se att la 2da

Ejercicio global. (1h 10min)

4- 1+1 en trans. L6 y L3. 1er pelota desde free, 2da pelota ataq del Dt desde fuera del campo. 2 pelotas dobles por extremo. Armado anunciado y continuidad de juego sin puntos. 1ro los 3 extrmos de un equipo lugo los 3 extremos del otro equipo. Consigna de ataq, las mismas q en el sintetico anterior pero con bloqueo doble, central non sale antes espera que el L la juegue.

5- idem 4 pero por puntos. Suma el equipo que hace las dos pelotas. Si al final de las 18 pelotas (9 puntos posibles max en juego) qdan empatados se juega hasta desempatar. Luego lo mismo pero la pelota la tiene el otro equipo.

obs: si termina 1 a 1, se juega un chico a 3 pelotas.

Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

equipo femenino.