

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Entrenar a todos los jugadores para realizar armados que dejen pelotas atacables
 Entrenar la defensa.
 Lograr un gran volumen de ataques con y sin oposición de bloqueo.

Entrada en calor.

Ejercicios de activación y de movilidad (articular, neuromusc. Y cardio) , Juego de ataque, defensa y armado con rotación (1) (1 Arma a 4, 4 Arma a 2, 2 Ataca a 5, 5 Def. alto y 1 y reinicia) Se mantiene el balón en juego, rotan luego de que 1 arme a 4.

Ejercicios analíticos y sintéticos.

Analíticos: Autoarmado alto y Ataque libre por sobre la red.

Ataques libres con armador x 4, 3, 2, 1, 6 sin bloqueo.

Luego con bloqueo doble sobre banco.(2)

Sintético 1: Armado, ataque defensa en mismo campo (libre)

jugador que ataca se convierte en armador (pos 3)

el que armo pasa al lugar del atacante, rotación constante,

cambio de líneas luego de 5 Ataques de cada jugador (L) no.

Sintético 2: Ataque firme diagonal a 1 o 6 , def. armado

y ataque por pos. 4, luego ataque firme diagonal a 6 o 5, def.

armado y ataque por pos 2, luego ataques firmes

intercalados a 1 o 6; 5 o 6, def. armado y salida por

central o zaguero, 2 Con Bloqueo y 2 Sin Bloqueo.

Cambio de líneas, repite ejercicio. (controlar coberturas)

4 ataques por cada zona.

Ejercicio global.

Marcador 20 Iguales.

Se juegan 2 Pelotas hacia K2, una facilitada y una de ataque.

K2 Debera defender y construir un contraataque de ambas.

Si la primer pelota la ataca (Ej. Pos 4) repite en la 2da.

De esta manera el 2do contraataque sera con doble o triple

bloqueo, el armador eligirá entonces otra posición de

ataque para los proximos puntos.

K2 suma un punto, aunque haga punto en ambas.

Si no realiza punto en ninguno de los 2 contraataques no suma.

K1 suma normal si defiende y realiza un contraataque efec.

Se debe mantener la misma rotación hasta alcanzar el set.

K1 equipo Suplente, K2 Equipo Titular

Variar la dirección del ataque y de la pelota facilitada.

Entre DT y Ayudante

Extras.

Equipo Femenino.

Duración del entrenamiento: 2 Horas.

Entrada en calor (20min.) Analíticos (20 min.)

Sintético 1 (15Min.) Sintético 2 (30 Min.) Global (35 min.)



www.cristianventura.com

