

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

perfeccionar la reconstrucción
consolidar la confianza en el ataque de contra



Entrada en calor.

De manera individual con una pelota, lanzarla alta a distintos puntos de la cancha, reconstruir y trotando buscar la pelota. Es importante variar el giro y la altura del lanzamiento y que las reconstrucciones sean a todas las posiciones

Ejercicios analíticos y sintéticos.

.En parejas, 1 en la red y el otro en su posición de defensa habitual. **El de la red le ataca, este hace una autodefensa,** le reconstruye a su compañero y este le hace un toque simulando un apoyo. Van cambiando. En ambos lados
.En duplas, uno en posición 2 y el otro en posición 5.
 Que el que está al lado de la red le ataca, sale a buscar esa pelota para reconstruir y el que defendió se prepara para atacar.
 .Se realiza en ambos lados de la cancha y los remates tienen que ser al cajón y a media mano. Hacer el apoyo
Luego hacia el otro lado. Se le puede agregar bloqueo

Ejercicio global.

C/ equipo tendrá 3 pelotas, 1 saque, 1 free y 1 ataque al armador
 En cada free el armador tiene la consigna de jugar con los centrales. Luego de la tercera free, jugarán con los puntas delanteros, opuestos y por último los puntas zagueros. Luego **de esas 12 pelotas cambiamos de líneas y el armador** empieza nuevamente por los centrales.
 Se puede realizar con puntuación, el equipo que esté en K2 si hace punto de ataque de contra suma doble

Extras.

Equipo Femenino

