

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

Entrenamiento del ataque de transición desde defensa a la línea de 3mts (pelota exclamativa !)



### Entrada en calor.

En parejas, una de espaldas a la red dentro de los 3mts, la otra de frente a 7/8mts de la red, ataque entre los pies de la defensora casi al piso, 8 pelotas c/u. Variante: defensa+recuperación de pelota libre/defensa+defensa de un toque.

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

- 1) Juego 2 vs 2 en cancha dividida en 3 (9x3mts). Una en la red, la otra al fondo y cambian cuando pasa la pelota. Se inicia con un saque controlado, de adentro de la cancha. Partidos a 3' y rotan jugando todas las parejas contra todas.
- 2) Juego 4vs4. Jugadores en 1-6-5 y 3, la que pasa por posición 3 arma una espera afuera para entrar en 1, la de 3 sale y espera afuera. Se inicia con free ball del entrenador una vez a cada lado cuando el equipo pasa la pelota al otro lado, rota. Armado de 3er tiempo a los extremos, por 6 ataque de zaguero, ataques a media mano las primeras 6 pelotas por lado, luego 6 más de ataque normal, bloquea la de 3. Las armadoras hacen específico de precisión con el asistente afuera.
- 3) En mitad de cancha, libero y PZ defienden ataque fuerte del entrenador def. a 3mts, armado x 4 contra bloqueo doble (paralela o block out). 5 pelotas y rotan diagonales (2 veces). Luego idem con def en 1-6 y att x 2

### Ejercicio global.

Se inicia en fase 1, juego normal 1+1, con una segunda pelota, al equipo que sacó, a cualquiera de sus 3 zagueros. Ésta segunda, la ataca entrenador o asistente, ataque fuerte desde la paralela y diagonal a los zagueros. Luego saca el. Luego saca el equipo contrario y se repite la dinámica. 3 veces de cada lado, y luego cambian diagonales. Luego idem iniciando en fase 6, y lo mismo iniciando en fase 5. Error de saque, se juega la segunda pelota. En la segunda pelota, se debe buscar e indicar que la defensa sea exclamativa, y luego, la armadora, o jugadora que corresponda según el caso, armar alto a los extremos. Si hay error de ataque en esa pelota, se repite.

### Extras.

Equipo femenino de primera división.  
12 jugadoras, 3 entrenamientos por semana (lunes-miércoles-viernes). Entrenamiento del día Miércoles

