

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

## Objetivos del entrenamiento:

Jugadoras: 12

El objetivo es mejorar nuestra sistema bloqueo-defensa de la paralela. Como así también, ante la posibilidad de que defienda nuestra armadora, todo el resto de las jugadoras deben estar capacitadas para poder armar una buena pelota de contraataque.

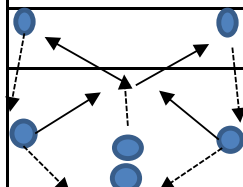


## Entrada en calor.

1: Jugadora en posición 5 o 1 tira la pelota para arriba hacia cualquier zona de la cancha. La de posición 6 arma la pelota de arriba o de abajo a posición 2 o 4 (según de que lado estemos. Priorizando el lado corto) 2: Al mismo ejercicio anterior le agregamos una atacante en 4 y otra en 2. Quienes tomarán con carrera de ataque, la pelota armada por compañera. Duración 10 Min

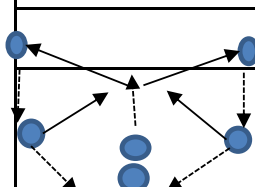
### Entrada en calor 1

En este lado de la cancha hacemos lo mismo que en el otro



### Entrada en calor 2

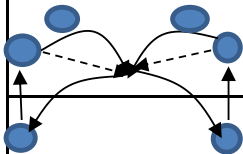
En este lado de la cancha hacemos lo mismo que en el otro



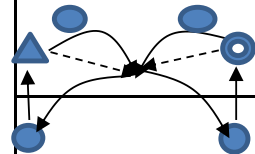
## Ejercicios analíticos y sintéticos.

**Analítico 1:** Ataque paralelo de una jugadora en posición 2 y otra en 4, defensa del 5 o 1 alta al medio de la cancha, y esa pelota entra la jugadora que está en 6 de ese lado, a armar la pelota a 2 o a 4 (usamos el lado corto para armar). Duración 20

### Analítico 1



### Sintético 1



**Sintético 1:** Luego al mismo ejercicio analítico, le agregamos el ataque. Tanto una jugadora por 4 y otra por 2 (es la misma que arranca el ejercicio atacando a la defensa, luego se prepara para recibir el armado y atacar) con un bloqueo del otro lado. Agregamos un armador y un libero para buscar un objetivo de ataque. Duración 20 min

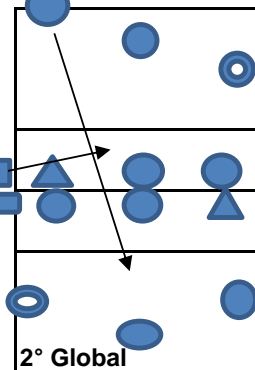
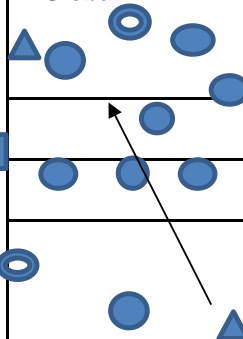
Idem de este lado con el resto de las jugadoras



## Ejercicio global.

**1° Global:** 3 saques de una misma jugadora (arranca la armadora sacando) La orden al equipo en K2 es bloquear diagonal, y defender la paralela. Si se defiende esa pelota, y el contraataque es punto directo. Esa pelota vale 2 puntos. Lo mismo para el otro equipo si llega a tener contraataque. Cualquier equipo que sume por K3, solo vale 1 punto. Duración 20 Min

### 1° Global



**2° Global:** Arrancaremos 15-15 ambos equipos. Se deben ganar 2 pelotas, para sumar 1 punto. La primera pelota arranca desde un saque. El equipo que gana esa pelota, tiene que ganar la 2° pelota para sumar. Esa segunda pelota es una regalada tirada por el dt para el equipo que perdió la primera pelota. Esto lo hacemos, para que el equipo que tiene la posibilidad de sumar 1 punto. Tenga que hacerlo, arrancando desde el K2. Se juega hasta llegar a 25 el ganador. Promedio de trabajo total 25 min

## Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.