

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Ataque de transición por los extremos
Reconstrucción de la segunda pelota



Entrada en calor.

Auto lanzamiento (1 serie con ataque a pie firme y después con salto) desde posición 4 hacia 5 y de 4 hacia 1. Defensora en 5 (para defender la diagonal de 4) y defensora en 1 para defender la paralela del otro grupo. Ataques controlados y la orientación de la defensa hacia posición 8. Rotación hacia la posición donde jugaron la pelota. Serie 2, idem con armado a 2 o 4 después de la defensa. Serie 3 con bloqueo simple. 15' total.

Ejercicios analíticos y sintéticos.

Fila en 8, fila en 4 y 2 jug. en bloqueo. Auto lanzamiento y armado desde pos. 8 a 4 alto, un poco adentro y cerca de la red. Ataque alto y largo (dedos del bloq.). Grupos en espejo al mismo tiempo, rotación armado-ataque. Serie 2 por pos. 2. Las parejas de bloq. cambian cada 10 acciones. 15' total.

2 grupos de 7 jug. en media cancha. Armad. en 2, libero en 5, punta en 6 y op. en 1. Ataque a la defensa (objetivo pos.8) y armado al mismo lado. Una vez por 4 y una por 2. Serie 2, idem con armadora zaguera, libero reconstruye la 2 pelota.

Serie 3 con centrales en 5 (mitad de tiempo cada una) libero en 6 y opuesta en 1. 18' total.

De un lado 8 jugadoras cada una en su posición de defensa mas una extra por 4 y otra extra en 2 (fuera de la cancha). Del otro lado una central fija en 3, una armadora en dos y 4 con pelota. El ejercicio inicia con una de las jugadoras que tiene pelota atacando desde 4 o 2 (supongamos que arrancamos por 4) a media mano hacia el otro lado. El otro equipo debe primero controlar en defensa a posición 8 y reconstruir para contra por el extremo de donde comenzó (en este ejem por pos. 2). Ataque contra 2 bloq. En caso de que haya cobertura se deberá insistir con la misma jugadora para cerrar el pto. Las que estan afuera cambian luego de una secuencia completa por 4 y 2

Serie 2 armadora delantera y salida bti con las centrales cuando se inicia por ese lado.

Serie 3, con opuestas por 4 y primeras puntas por 2 con armadora suplente. 30' total.

Ejercicio global.

6 vs 6, dos afuera con pelota. Partiendo de una quebrada (de una de las jugadoras que están afuera) jugamos siempre la primer pelota de contra por cuatro y libre si sigue el juego y luego se agrega una free de la otra compañera que estaba afuera y esa primer salida es por dos. Nuevamente al definir con anterioridad la salida de contraataque va a haber un doble bloqueo bien armado. En caso de error en el primer ataque de inicio, ataca la otra compañera y la free la juega el dt o un asistente. La quebrada y la free son para el mismo equipo. Luego se hace lo mismo con el otro equipo. 2 series alternando zagueros con delanteros y rotando centrales. 8 minutos cada serie. Total 16 minutos.

Igual al anterior pero las salidas de ataque son libres (4 o 2) y en la free se suman los centrales. 2 series 16' totales.

Idem al anterior mas el saque. 3 pelotas saque, quebrada y free. 2 series 16' totales.

Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.
FEMENINO A1

