

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Entrenamiento del ataque paralelo en la pelota de reconstrucción.



Entrada en calor.

1) Autolanzamiento alto desde posición 2 y 4 con ataque 3/4 de potencia sobre la paralela. El bloqueo arranca cerrado. Cada 7 bloqueos cambian las extremos. Centrales siempre bloqueando rotan cada 1 pelota (10').

Ejercicios analíticos y sintéticos.

2) Asist. Tiran pelota a 2 y a 4, ataque paralelo. El bloqueo también cajón.

El ejercicio termina con la defensa de la pelota. Cada 6 pelotas para cada lado rotan las P y C que bloquea va a atacar. A, O y L rotan cada 12. (15').

3) Con cancha dividida, el juego inicia con un ataque al 50% desde el fondo de la cancha y la defensa tiene que ser controlada al medio de la cancha. La armadora arma al extremo la primer pelota APA y se ataca paralelo. Si se defiende y la pelota vuelve, la armadora puede jugar libre. Rotan P, C y A cada 7 pelotas, L y O cada 14. Terminamos al dar 2 vueltas las P y C (20').

4) Asist. parado sobre tarima ataca a 6-5, se defiende alto al medio y la A arma APA a 2 o a 4 y se ataca paralelo. Se efectua el bloqueo/defensa de esa pelota y termina ahí. Repetimos con el ataque de otro Asist. a 6-1. Cada bloque van a ser de 8 pelotas (4 a 6-1 y 4 a 6-5). Allí rotan las O, P, y C alternan del-zag. Cada 2 bloques cambian las armadoras. **Total: 4 bloques** L cambian cada 4 pel. C del/zag cambian con su compañera cada 2 pel. (20')

Ejercicio global.

5) Entr. Ataca a la A, esa pelota se defiende alta y al medio así armar en reconstrucción a 2 o 4. Se ataca paralelo y se continua el juego libre. Luego el Asist. Del otro lado ataca a 6/5, se defiende alta y al medio y la A arma en reconstrucción a 2 o 4. Se ataca paralelo y se continua el juego libre. Arranca 20-20 y equipo que pierde hace diferencia de puntos en caídas. Terminado el set, alternan C y P. Luego de 4 sets, Ent y Asis cambian de lado, así ambos equipos trabajan las mismas pelotas de reconstrucción (4 sets más) (25').

6) Partido arrancando desde el saque, tablero 18-18. Equipo que saca tiene que hacer saque de partido. Cada pelota vale un punto pero si este se logra por medio de un ataque paralelo proveniente de una reconstrucción de juego vale 2. En caso de saque errado, equipo receptor tiene una free ball que tira el entrenador. Se rota como en un partido normal pasando todas las jugadoras por el saque. Con A delantera, la reconstrucción hay que priorizarla sobre posición 4. Se juegan 4 sets si o si (un 5to si quedan 2-2). (30').

Extras.

Equipo Femenino. A= Armadora, O= Opuesta, P= Punta, C= Central
L= Libero. APA= Alta, pegada y adentro. -----> : Rotación
La A trabaja siempre de zaguera a que en fem la reconstrucción a 1 no es tan usada.

