

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Ataque de Transición.

Armado de la pelota en Contra

Defensa para armado de contra ataque



Entrada en calor.

- 2hileras, 1x5 - 1 x1. 1pelota por pareja q entra. Todos los q entran x 5 lanza pelota en altura y los de 1 levantan a 4. Luego cambiar mbian a 2.
- Idem al anterior, solo que ahora el q lanzó la pelota es el q atacará el armado del compañero cerca de la red, cobertura del otro

Ejercicios analíticos y sintéticos.

- 3- posicionados según su lugar en la c
autodefensa a partir de un ataque del entrenador , luego armamos a 2nda línea o punta, cobertura al ataque del compañero
- Idem al anterior, solo que ahora tendremos 3 bloqueadores y 2 atacantes **del otro lado de la cancha. Defensa directa o pelota recuperada del bloqueo, 1 er toque y el que esté mejor posicionado arma en altura comoda y en lo posible cerca de la red, el atacante rejuega con el bloqueó para organizar un nuevo ataque, y cerrar el punto**
- 2 equipos, el equipo q entrena k2 realizara unua defensa **de una ataque del dt para que la primera bola sea jugada por el central o punta 2nda línea , en el caso de no ser doble posi , se jugará alta a la punta cerca de la red, para buscar manos y afuera o hacia atrás con el opuesto separada para buscar ángulo en el atacé hacia el campo contrario**

Ejercicio global.

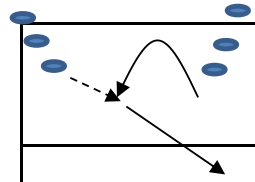
- El equipo que saca, buscará entrenar el armado de un contra ataque a partir de una defensa. El equipo k1 realizará la recepcion para que las 1eras 3 pelotas desde el saque las atacará el opuesto desde 2nda línea. Si hay defensa con apoyo doble posi saldremos 1er tpo - semi a la punta.
Si la pelota defendia es neutra saldremos 2nda linea con el punta alta con el punta delantero a trabajar o con el opuesto. Luego de la prime ra bola, vendra una free ball, y luego que termine esa secuncia vendrá una defensa potente desde un ataque del entrenador al equipo q esta en k2.
3 pelotas el opuesto, 3 pelotas el punta delantero, 3 pelotas el punta zaguero 3 pelotas el central. Cambiamos las lineas. Luego cambiamos el equipo q saque y pasa hacer el k2.

Extras.

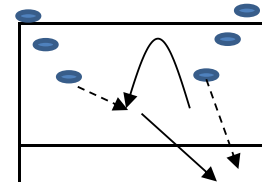
Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

FEMENINO

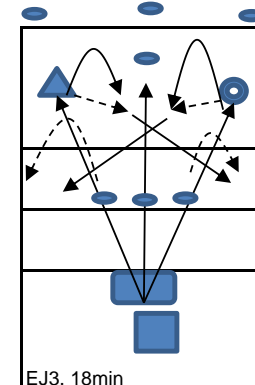
En la entrada en calor los armados pueden ser de arriba o abajo



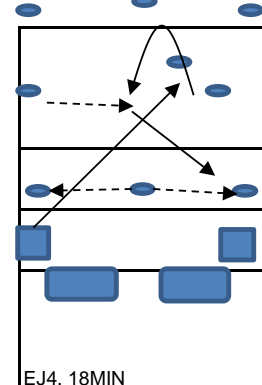
EJ1 . 12 min
Lo hacemos de los 2
lados
Tocan 30 veces la pelota
cada jugador, 15 armados
a cada lado



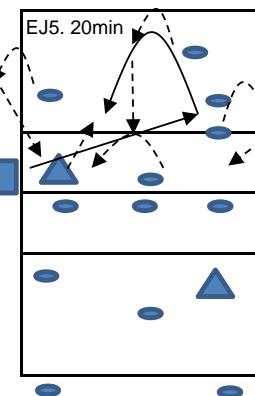
Ej2. 12min
Lo hacemos de los 2
lados
Tocan 30 veces la pelota
cada jugador, 15 armados
a cada lado



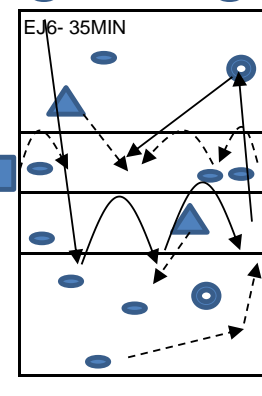
EJ3. 18min



EJ4. 18MIN



EJ5. 20min



EJ6- 35MIN