

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

**Fortalecer el armado de emergencia**  
**Mejorar la cobertura**  
**Mejorar la bti con pelota libre**



### Entrada en calor.

Movilidad articular y activación muscular.  
 Circuito de desplazamiento y fuerza.

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

1) El ejercicio comienza desde posición 1 con un autolanzamiento de pelota y posterior armado diagonal, donde el jugador de posición 4 hara un toque para que el que armo la pelota realice la cobertura y finalice la pelota en posición 3. A continuación, se realiza el mismo ejercicio desde posición 5 hacia 2.  
 2) Comenzamos el ejercicio con un autolanzamiento y ataque de pelota paralela desde 6/5 o 1. El contraataque va a ser de forma libre dando prioridad a la BTI con pelota ++. Según la posición donde se ataque, el jugador que esta del otro lado de la red, va a lanzar un pelota rapida pos ataque hacia la cobertura para dar continuidad al juego. El ejercicio finaliza cuando pique la segunda pelota. Y continua desde la la mitad contraria de donde empezo. Los cambios y rotaciones son preestablecidos por puestos y cantidad de ataques.

### Ejercicio global.

3) Se juegan 3 pelotas hasta que termine el punto: A) comenzamos con un ataque hacia el armador del equipo A para que el libero realice el armado de emergencia y se pueda continuar juego. B) idem, retomando la misma acción con un autolanzamiento y ataque del punta delantero del equipo B. C) la tercer pelota es libre para el equipo B prioridad BTI  
 4) Idem al ejercicio anterior pero cambia la posición del DT en la primera pelota y en la segunda pelota atacan de zaguero el opuesto y/o el punta. La tercer pelota sigue siendo para el equipo B.  
 Los cambios y las rotaciones son preestablecidas por puestos y cantidad de ataques.

### Extras.

Femenino

