

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Primarios:

*Attq: trabajar "manos y afuera" y pelota fuerte ("tirar") a la diagonal.

*Defensa: CONTROL de pelota fuerte en la diagonal

*bloqueo: cerrar mano externa del jugador que bloquea en el extremo

*mejorar sitme bloque-defensa frete a attq rival por los extremos



Entrada en calor. (10 min) *desp de ejerci de mov, flex dinam y

1- juega en 1, 6 y 5, defiende pelotas diagonales desde 4 y 2, del mismo campo. El jug q defe cambia con el q ataque prefer por x rol, att tamb pueden saltar. Media mno. Lo mismo en los dos campos.

Ejercicios analíticos y sintéticos. (20 min)

2- el central defiende, en 5, un att fuerte del entrenador, L arma lado largo. Att del extremo diagonal o manos, 1 vs 1, bolqueo cajon, defesa y reconstrucion (preferentemete L o libero) de los juga de 1-6-5 y el q no participa del bloqueo., a 4 o 2.

3- L en 1 defiende attq fuerte del entredor, libero arma lado corto, att del extremo diagonal o manos, 1 vs 2 en bloque, este ultimo deja una sola paelota. Defensa y reconstruccion de los 6 jugadores.

Ejercicio global. (1h 10min)

4- Se juegan 4 pelotas. El extremo tiene que conseguir 2 de las 4 pelotas (50%eficacia), en el primer ataque de transición, para sumar un punto. Objetivo sumar dos puntos. Cuando lo consigue se le arma a otro jugador. Por ejemplo el OP. Se juega con L6 Y L3 att frente doble bloqueo (ya q es salida anunciada). Cuando los tres extremos lo logran, lo hace el otro equipo. 1er pelota la tiene el adversario en k1 con recep # o + (saque facilitado) obligado a jugar x los extremos. Bloqueo lectura. La segunda la tiene el equipo en k2, ataca el Dt desde afuera. 3ra desde cobertura (lado opuesto al jugador que va a atacar, ej: si está atacando un punta la cobertura sale desde zona 2). 4ta desde una free, combinación abierta.

5- Ídem 4 pero ahora es el equipo quien tiene que estar al 75% en transición (3 de las 4 pelotas) para conseguir un punto. El equipo debe conseguir 4 puntos para cambiar delanteros con zagueros. Suman todos los fundamentos o errores rivales. Saque agresivo de partido. El equipo en K2 debe jugar la 1ra pelota de transición por al lado apuesto de la red, desde donde ataco el rival o si el control de la defensa lo permite se puede atacar por el centro.

Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

equipo femenino.

