

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

## Objetivos del entrenamiento:

- \*Afianzar las técnicas de defensa y armado.
- \*Perfeccionar la construcción del contraataque.
- \*Potenciar la toma de decisiones de los jugadores.

## Entrada en calor. (duración 15-20 min)

Trabajo individual, con autopase y armado a posición 2 y4, con un golpe de manos altas y de abajo. (5-10 pelotas cada ejercicio o durante 15 minutos. (1)  
Un jugador realizará una defensa, se desplaza (puede haber un pique) arma hacia el extremo y ataca un jug. por la punta. Rotar hacia la derecha. (2)

## Ejercicios analíticos y sintéticos. (40 min. - 1 hora)

El entrenador lanza una pelota libre, defensa entre 2 jugadoras, armadora delantera, arma hacia posición 1-3-4 o 6 (de acuerdo a quien defendió) y ataque contra bloqueo adversario. Se juegan 10 pelotas libres y cambian las jugadoras. \*El resto de las jugadoras, lanzan pelotas libres o pueden ir rotando con las jug. de campo. Armadora rota como delantera.

\*Si toca el bloqueo y vuelve, defensa, armado y ataque; (cobertura)

\*Duración 20 minutos. **Gráfico 3**

Defensa de 3 jug., armadora zaguera, y los 3 frentes de ataque. Ataque del adversario, por extremos o centro, bloqueo y comienza la defensa, armado y contraataque. Luego de ejecutar el ataque, el entrenador envía un balón libre hacia ese campo, y bloqueo del lado adv, si el balón vuelve vendido o por tocar el bloque; defensa, armado y contra. hasta conver.

\*Se juegan 5 pelotas por rotación, y cambian las jugadoras

\*En este ej. arma el libero ya que recibió el armador **Gráfico 4**

## Ejercicio global. (30-40 minutos)

6 vs 6 con pelota libre del entrenador, defensa, armado y contraataque

\*Si la defensa es ++ se hará un 1er tiempo, si es + armado a los extremos

\*Si el adv. logra defender, se jugará hasta finalizar el punto.

\*Se realizarán las 6 rotaciones, y se buscará que en cada una se creen combinaciones de ataque, para vulnerar la defensa contraria.

\*Cada 2 pelotas libres, uno de los equipos efectúa un saque, y se intentará vulnerar la defensa contraria. Variar la selección de saques.

\*Luego de las 2 pelotas libres, y 1 saque, se realiza una rotación.

\*Cada vez que se logre la construcción efectiva del contraataque se considerará 1 punto, si este termina en punto serán 2 puntos, el equipo que logre llegar primero a 25 puntos, ganará. (una forma más lúdica)

Variante: si el saque se convierte en ACE vale 3 puntos. **Gráfico 5**

## Extras.

EQUIPO FEMENINO  
CATEGORIA: MAYORES

