

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

## Objetivos del entrenamiento:

Entrenar el contraataque buscando dedos  
 Consolidar las combinaciones de ataque partiendo de free ball  
 Afianzar el sistema de bloqueo defensa del ataque de 4  
 Armado de pelota de contraataque



## Entrada en calor.

1) En parejas, ataque paralelo a 1, defensa alta al medio de la cancha, free ball, apoyo de la free perfecta, armado a 4, el entrenador devuelve la pelota para que cubran y el que no cubrio vuelve a armar a 4, y pasa la otra pareja, van cambiando una vez cada uno. LADO A trabajan opuestos, armadores, y una pareja de puntas que en vez de 1 defiende en 6. A los 7 minutos cambiamos el primer ataque y lo hacemos diagonal y el armado hacia 2. En el LADO B trabajan en espejo en 5, liberos, centrales y otra pareja de puntas en 6. (15 minutos)

## Ejercicios analíticos y sintéticos.

### Analítico

**LADO A.** Liberos y puntas arman de 6/5 a 2, centrales y opuesta de 3 a 4, luego de armar voy a cubrir.  
**LADO B** Armadoras y opuesta arman de 1 a 4 y centrales y punta dede 3 a 2, luego de armar voy a cubrir. Luego de 5 minutos, centrales, armadoras, liberos y puntas zagueras arman hacia el otro lado, puntas delanteras y opuestas continuan hacia el mismo lado ,  
**LADO A. Combinaciones de ataque con free ball.** El asistente lanza una free ball, la toma la que le corresponda y se ataca por 4 buscando los dedos del bloqueo o con la central en la B, la punta rota con la que espera afuera luego de cada ataque. 60 pelotas en total, las centrales rotan cada 6 pelotas que atacan, 2 series. las puntas rotan cada 4 que atacan alternadas 3 series, cada jugadora ataca 12 pelotas las armadoras cambian a las 30 pelotas. Objetivo centrales 7 puntos/12 extremos 6 blockout /12  
**LADO B Contraataque de pelota armada por la libero.** El entrenador le lanza una pelota a la libero que arma alta y adentro de la varilla a 2, la punta u opuesta ataca buscando dedos del bloqueo, las centrales cambian cada 10 bloqueos, las atacantes cambian con la que espera luego de cada ataque y rotan junto con la que bloquea cada 10 pelotas que atacan. 3 series. las liberos cambian cada 30 pelotas. Objetivo extremos 8 blockout/20 (30 minutos)

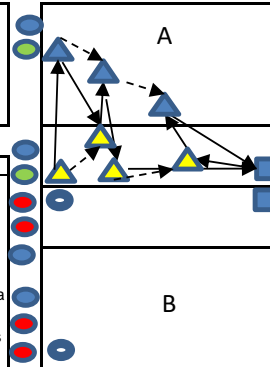
## Ejercicio global.

**Global tecnico.** arranca con un saque al equipo B, salida de ataque con un jugador determinado, equipo A defiende, contrataca y se sigue el juego. segunda pelota ! al equipo B, arma el libero y se ataca por 4, equipo A defiende con sistema de bloqueo hacia la diagonal y la punta en la doble paralela, se contrataca y se sigue el juego. Tercera pelota al equipo B que tiene que pasar una free real al equipo A. Con armadora delantera juega por 4, BTI y opuesta por 6 y con armadora zaguera juega 4,B y 2. 96 pelotas en total, 2(equipos)\*2(atras y adelante)\*4(atacantes)\*3(pelotas)\*(2 series). Luego de 4 segundas pelotas cambian las puntas del equipo B. El equipo A tiene que cerrar 5/16 de contraataque de la primer pelota, 7/16 de la segunda pelota y 10/16 de la free. La punta delantera del equipo B tiene que cerrar 3/8 de la segunda pelota (45 minutos aprox)  
**Global por puntos.** comenzando desde el saque, el equipo B recibe, el A defiende, siempre saca el A y arranca ganando 21-20, el contraataque buscando dedos y afuera vale 2 puntos para cualquier de los dos equipos, termina el set, adelante y atras, termina y cambio de lado (20 minutos)

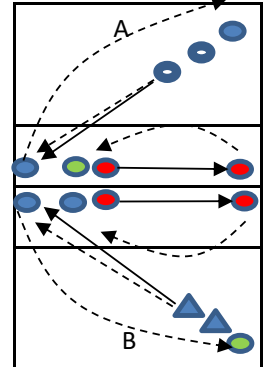
## Extras.

Equipo femenino, 14 jugadoras, un entrenador y un asistente  
 ● Central      ● Libero      ■ Entrenador Y asistente  
 ● Opuesta      ▲ Armadora

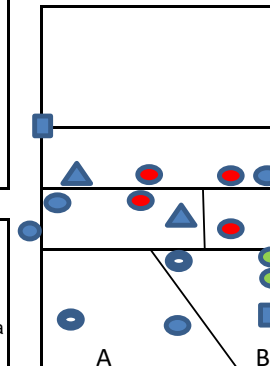
## ENTRADA EN CALOR



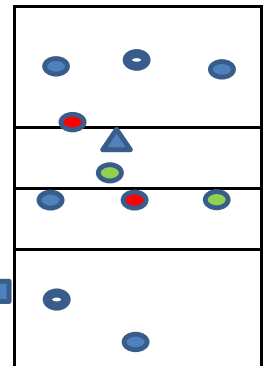
## ANALITICO



## SINTETICOS



## GLOBAL TECNICO



## GLOBAL POR PUNTOS

