

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Entrenar el armado reconstrucción por parte de todas las jugadoras, logrando dejar pelotas atacables desde las diferentes situaciones de defensa.
 Entrenar la armadora en situación de bloqueo (delantera) y también desde la defensa (zaguera).
 Mejorar sistemas de defensa y cobertura.
 Entrenar contraataque usando el bloqueo adversario.



Entrada en calor.

1) Lanzar la pelota hacia el centro de la cancha, desplazarse y golpearla con manos altas simulando un armado de reconstrucción hacia el extremo de ataque opuesto al lugar inicial, ahí la toma otra jugadora y se dirige a la zona inicial.

Ejercicios analíticos y sintéticos.

2) Realizando el mismo ejercicio que el anterior, agregar golpe de manos bajas y optando por cualquier extremo de ataque. Se realiza de igual manera en ambos lados de la cancha.

3) De un lado de la cancha se lanzan y atacan pelotas de media mano desde la línea de 3 metros. El otro equipo defiende, reconstruye y contraataca por posición 2 y 4 (Armadora zaguera).

4) Desde arriba de un banco, el entrenador ataca pelotas fuertes y se reconstruye desde la defensa o el control del bloqueo hacia la posición 4 (Armadora delantera). En ambos ejercicios cada cuatro pelotas jugadas se cambian las atacantes.

Ejercicio global.

5) El ejercicio comienza con un saque por parte de una séptima jugadora, del otro lado se construye libre el k1 y desde esa situación se defiende, se reconstruye para contraatacar con todas las atacantes, y se retroalimenta el juego hasta realizar el punto. Luego el entrenador ataca a posición del libero (5) o del punta (6), se defiende y continúa el armado libre. Cada cuatro pelotas jugadas se cambian las líneas (armadora, centrales y puntas).

6) El entrenador lanza una pelota (free ball) a los fines de que la armadora intente jugar una pelota preestablecida y/o tome decisiones en función del bloqueo adversario. Los dos ejercicios se realizan con ambos equipos, se continúan cambiando las líneas cada cuatro pelotas jugadas y se establece un sistema de puntuación (20-18).

Extras.

Entrenamiento planificado para equipo **FEMENINO**.
 Duración total del entrenamiento: 120 minutos.
 Entrada en calor: 15 min; analítico: 15 min;
 sintéticos 1 y 2: 30 min; globales 1 y 2: 60 min.

