

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

**defensa de campo
reconstruccion**



www.cristianventura.com

Entrada en calor.

movilidad articular- activacion muscular estatica y dinamica.
juego de entrada en calor:dos equipos , uno por cancha , se lanza la pelota, la pasan de campo de un golpe y tratan de sumar el punto(polaco)

Ejercicios analiticos y sinteticos.

cancha 1: filas con pelota en 1 y 5. postes en 2 y 4.lanzamiento de la **pelota hacia el centro de la cancha y golpe de abajo o de arriba** al poste mas lejano(1 a4, 5 : 5 a 2)con diferentes trayectorias de salida.
cancha 2: disponer jugadores delanteros con pelota(posicion 2,3,4 de **cada campo**)y **jugadores zagueros sin pelota (1,6,5 en cada campo)** los delanteros atacan a control a los zagueros sin que se caiga la pelota, al cabo de 40 segundos ,los zagueros rotan de posicion y de campo y siguen defendiendo a un nuevo atacante delantero. Despues de dar toda la vuelta cambio de roles.

cancha 3:salida de ataque por posicion 2, ataque a 5, jugador de 1 arma la pelota a 4(5y1 hacen cobertura).el atacante pasa a defender , el defensor a armado el armador a poste(4) y el poste a 2.al cabo de 3 minutos cambiar la salida de ataque a zona 4 y rotar de la misma forma.
(se trabaja con un grupo en cada lado de la cancha)

Ejercicio global.

cancha 4:6 jugadores por cancha, uno definido en defensa con armador zaguero, y en la otra cancha bloqueos y defensores zagueros,, la pelota es lanzada en ataque por el entrenadoral equipo A que debe atacar al B, si es punto de contraataque el entrenador reanuda el juego, si el equipo B defiende la pasa "free ball", el punto se juega hasta que pica la pelota.
(cada 5 pelotas rotar jugadores de campo, armadores delantero - armador zaguero).

cancha 5: 6vs 6 en espejo y definidos en defensa, salida del entrenador con consignas(dos pelotas al punta delantero, dos al opuesto, free ball al central, segunda linea de ataque).primero a un equipo, luego al otro, rotar delanteros y zagueros.

cancha 6: 6 vs 6 , el juego se inicia con un ataque de seunda linea(el entrenador lanza la pelota desde adentro del campo) o con un armado del central a la punta.(el entrenador tambien lanza la pelota)

Extras.

EQUIPO FEMENINO

