

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO de Clara I. Caceres

### Objetivos del entrenamiento:

**Objetivo primarios:** Mejorar las salidas de contraataque teniendo en cuenta la defenza y cobertura.  
Fortalecer las salidas rápidas de contraataque, fundamentalmente con el central y el punta. Trabajar tambien las salidas de seunda linea con 6 y 1.



### Entrada en calor.

Salidas con carrera y salto de remate por posicion 4 y posicion 2. El jugador lanza la pelota y remata en diagonal por arriba de la red al otro lado de la cancha, busca la pelota del otro lado y va a atacar por la otra punta. Duración 7 minutos

### Ejercicios anlíticos y sinteticos.

Se colocan los jugadores de un lado y otro de la cancha. Un jug por 4 y otro por 2, el resto de los jug en 1 y 5. El jug en pos 4 atk a 1, el 1 defiende la pelota al medio, agarra la pelota y va a atacar a 4, el que ataco primero defiende. Lo mismo se hace por 2 atacando a 5. Luego se atacan por paralelas. Cambian los jug de 4 a 2, de 5 a 1 y repitiendo el ejercicio.

Jugador por 4 y 2, atacan en diagonal a 1 y 5 pero esta vez el que defiende arma a la punta que corresponda. Si defiend pos 1 alta al medio, se desplaza y arma alta a punta 4, si defiende 5 lo hace alta al medio y arma a 2. Se hace el mismo ej por paralela Del otro lado de la cancha el otro grupo hace el mismo ej. Duración de los ejercicios: 40 minutos total

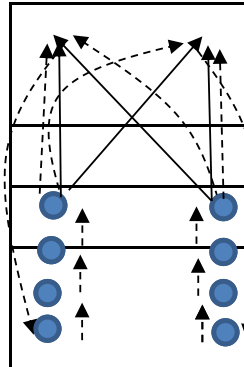
### Ejercicio global.

Se jugarán 2 set a 15 puntos en un 6 vs 6. Los 2 equipos jugaran de contraataque con bloqueo doble y coberturas de defenza (con 6 atrasado). El entrenador desde fuera de la cancha jugará 3 tipos de pelotas con diferente dificultad. La primera será un ataque al libero, el armador deberá armar un primer tiempo al central si le llega la pelota a la cabeza, sino armará pelota a punta. El juego sigue hasta que uno de los 2 equipos hace el punto. La segunda pelota será un toque detras del bloqueo, si la pelota la defiende el L el armador saldrá con pelota segunda linea al central o a 2. La tercera será una pelota vendida el armador deberá trabajar con pelota rápida a la punta o segunda linea a 6. Una vez terminado el primer set el entrenador comenzará el juego atacando al otro equipo.

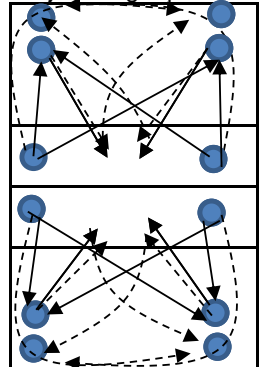
### Extras.

Equipo femenino nivel "A"

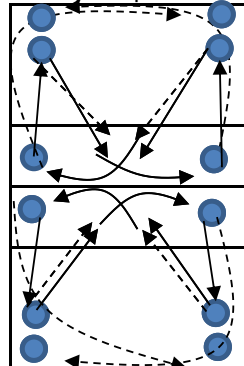
Entrada en calor



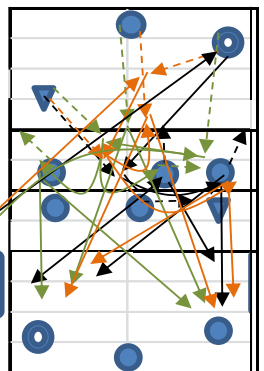
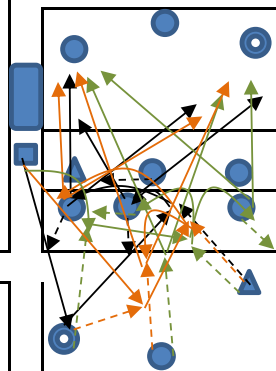
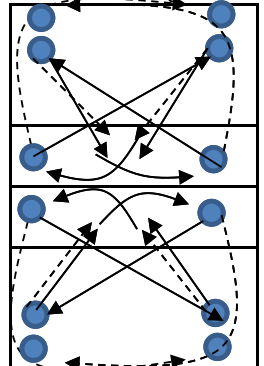
1 ej sint dig + par



2do ej sint paralela



2do ej sint diagonal



Prof. Cristian Ventura.  
Entrenador FIVB II.  
Tel.: (351) 155-321192.  
e-mail: cristianventura70@gmail.com