

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Entrenar el K2 haciendo especial hincapié en:
 Gestión del balón desde la defensa de la armadora
 Ataque del centro en la free ball.
 Ataque de pelota rápida de los extremos en la free ball.



Entrada en calor: 15 minutos

1. Gestión sobre posición 2/4 y cobertura (lado corto y largo/con GMA y GMB).
2. Defensa y gestión, diagonal, de la que NO defendió (4 defensas y cambian, de ataque a defensa y viceversa).

Ejercicios analíticos y sintéticos: 45/50 minutos

1. 6-3. Se lanza el balón n° 1 libre sobre el lado B, armado libre. A en K2, defiende, gestiona libre y ataca. Coach lanza 1 free ball sobre B, balón n°2, salida 1er tiempo por el centro. La siguiente por el extremo (rápida). Es decir que A jugará 1 balón en defensa y 1 desde la free y B, entrena las variantes de golpes en ataque bloquea doble en los extremos y simple por el centro. Todas las jugadoras pasan por A y B. Rotan cuando las delanteras de A atacan 4 balones cada una desde la free ball que jugó la coach.

2. 6-6. Coach jugará 4 balones por lado: 1 ataque sobre la armadora, 2 free ball: 1 para el extremo que NO atacó desde la defensa de la armadora (rápida) y la segunda para 1er tiempo. Rotan las delanteras con las sagueras. 3 series.

Ejercicio global: 50/60 minutos

1. 6 vs 6. Tablero: set a 12 puntos. 4 sets.
 Coach pone en juego el balón desde afuera donde cayó.
 Método de puntuación:
 1 al 4: defensa y contra solo ataque por 4, 2 y 6
 4 al 8: defensa y contra solo ataque por 1, 3 y 4
 8 al 12: defensa y contra solo ataque por 4, 2 y 3
 Cada set cambian delanteras con sagueras.

2. 6 vs 6. Saque + una free ball para confirmar el punto. Tablero a 25 puntos.
 Marcador en: 11 puntos las titulares y 16 las suplentes.
 Al mejor de 3 sets, el error de ataque y el punto de saque suman directo.

Extras:

Equipo Femenino de 1ra división.
 14 jugadoras
 (2 armadoras, 2 líberos, 2 opuestas, 5 puntas y 3 centrales)
 2 horas de entrenamiento. Pesas antes.

