

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

## Objetivos del entrenamiento:

Mi objetivo del entrenamiento es ser mas agresivo con el saque y mejorar las salidas de contraataque.

## Entrada en calor.

Jugadoras en 5 y 1 de un lado de la cancha y en 4 y 2 del otro lado de la cancha, armadoras en 3. Jugadora de 5 y 1 defienden pelotas largas a posición 3, jugadoras de posición 4 y 2 defienden pelotas cortas a posición 3, armadoras arman hacia cualquiera de las puntas. Ir rotando. Los entrenadores son los que juegan la pelota

## Ejercicios analíticos y sintéticos.

### Ejercicio analítico

Jugadora de posición 1 saca a posición 5 y entra a defender, jugadora de posición 5 recibe hacia la armadora esta toma la pelota y hace un ataque a la que defiende en 1 esta defiende armadora busca la pelota y arma a zona 4, en zona 4 hay una jugadora que toma la pelota y pasa a zona de saque. Ir rotando en cada pelota.

### Ejercicio sintético

2 jugadoras en 1 para sacar hacia 6 y 5 recibimos y armamos hacia zona 3 o 4, atacamos paralelo desde zona 4 y hacia 1 si lo hacemos desde 3, una vez realizada la recepción y el ataque jugamos una pelota desde el costado en situación de defenza y organizamos el contraataque, cada 8 pelotas cambiamos los roles de las jugadoras con excepción del libero, este permanecera en posición 5. La armadora jugará, desde posición 2 delantera y zaguera. Las segundas pelotas seran jugadas por entrenadores y ayudantes.

## Ejercicio global.

empezara el entrenamiento con 3 situaciones de contraataque diferente

La primera pelota será atacada por el entrenador desde el costado de la cancha a zona 6 o 5, la pelota es defendida, el segundo toque será de la armadora y se encarga de armar el contraataque con el armado a zona 4. Del otro lado de la cancha el equipo tendrá como consigna esperar el ataque de zona 4 con triple bloqueo. Si logra controlar la defenza la pelota contraatacada armaremos el contraataque hacia zona 6 o 1.

La segunda pelota inicia desde una free ball a zona 6 o 5, la jugadora que tome esa defenza deberá dejarla alta en mitad de cancha para que en el segundo toque armadora se desplace y organice el contraataque, como prioridad jugar la pelota a posición 2 o 4.

La tercera pelota que jugará el mismo equipo sera un ataque del entrenador hacia zona 1 donde se encuentra la armadora, esta defiende y se hará cargo de armar el contraataque la jugadora que se encuentre más cerca de la pelota (si la toma el libero esta armara hacia zona 2, 6 o 4) del otro lado se buscará llegar siempre con 2 jugadoras al bloqueo a cualquiera de los frentes de ataque.

Luego de 3 repeticiones rotar la jugadoras para que todas pasen por la misma situación.

## Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

## Equipo femenino



www.cristianventura.com

