

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Ataque de Transición.

Armado de la pelota en Contra

Defensa para armado de contra ataque



Entrada en calor.

1. 2hileras, 1x5 - 1 x1. 1pelota por pareja q entra. Todos los q entran x 5 lanza pelota en altura y los de 1 levantan a 4. Luego cambiar mbian a 2.
2. Idem al anterior solo, q ahora el q lanzo la pelota tiene q ir en busca de la pelota como si fuese a una cobertura y la toma.

Ejercicios analíticos y sintéticos.

3- posicionados según su lugar en la c

autodefensa a partir de un ataque del entrenador que va a estar

del otro lado de la cancha . 3 auto defensa con armado 18min

4- Idem al anterior, solo que ahora tendremos 3 bloqueadores y 2 atacantes

del otro lado de la cancha. Defensa directa o pelota recuperada

del bloqueo, 1 er toque y el que esté mejor posicionado arma en altura comoda y en lo posible cerca de la red. 18min

5- Un equipo armado, del otro lado el resto de los jugadores, 3 hileras

para realizar cada uno un auto lanzamiento con ataque,

defensa directa o ataque con afloje o toque de bloqueo, luego armado en altura y atacará el jugador central , luego la pelota q viene el punta, luego el opuesto y por ultimo el punta zaguero. 2 completas de 3 repet. Luego cambiamos el equipo. 20min

Ejercicio global.

6- El equipo que saca, buscará entrenar el armado de un contra ataque a partir de una defensa. El equipo k1 realizará la recepcion para que las 1eras 3 pelotas desde el saque las atacará el opuesto desde 2nda línea. Si hay defensa con apoyo doble posi saldremos 1er tpo - semi a la punta.

Si la pelota defendia es neutra saldremos 2nda linea con el punta

alta con el punta delantero a trabajar o con el opuesto. Luego de la prime ra bola, vendra una free ball, y luego que termine esa secuencia vendrá una defensa potente desde un ataque del entrenador al equipo q esta en k2.

3 pelotas el opuesto, 3 pelotas el punta delantero, 3 pelotas el

punta zaguero 3 pelotas el central. Cambiamos las lineas.

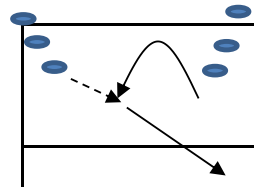
Luego cambiamos el equipo q saque y pasa hacer el k2.

Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

FEMENINO

. En la entrada en calor los armados pueden ser de arriba o abajo

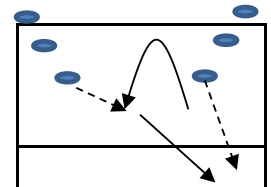


EJ1 . 12 min

Lo hacemos de los 2

lados

Tocan 30 veces la pelota cada jugador, 15 armados a cada lado

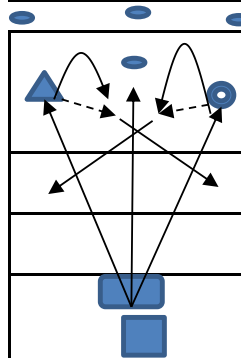


Ej2. 12min

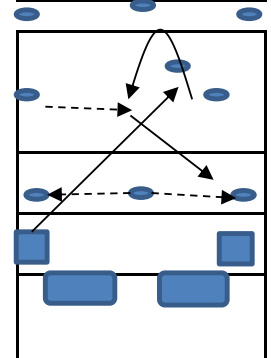
Lo hacemos de los 2

lados

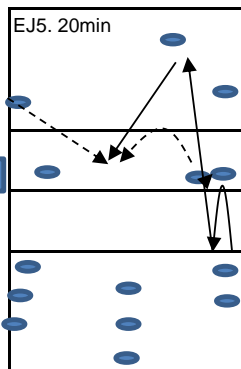
Tocan 30 veces la pelota cada jugador, 15 armados a cada lado



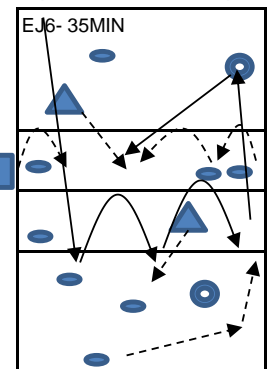
EJ3. 18min



EJ4. 18MIN



EJ5. 20min



EJ6- 35MIN