

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Construcción del contraataque con armadora saguera



Entrada en calor.

Jugadora de P4 lanza y ataca a P1, luego se desplaza a P1
 Jugadora de P1 defiende el balón a P6 y se desplaza a P3
 Jugadora de P3 agarra el balón de P6 y se desplaza a P4
 Rotan en sentido a las agujas de reloj. VAR: ataque P2 a P5

Ejercicios analíticos y sintéticos.

2) Jugadora de P2 ataca diagonal a P5, Jugadora P5 defiende de alto. Armadora en P1 se desplaza y arma a P4. Jugadora de P4 ataca el balón largo a P1- Var: Ataque diagonal desde P2 a P6 y P4. Cambian centrales por liberos. Var-2: ataque diagonal de P4 a P1-P6-P2.

3) Comienza en Cancha A, DT lanza una freeball a P5 libero defiende a P3, armadora se desplaza de P1 a P3 y arma a P2, jugadora de P2 ataca la diagonal a P1-P2-P6 de cancha B. Las jugadoras de cancha B bloquean, si se defiende el balón armar un contraataque por los extremos a P1 de cancha A. El DT vuelve a comenzar con la freeball
 VAR1: Atacar diagonal solo a P1 defiende armador, arma libero.
 VAR2: Comienzan atacando por P4 y free-ball a P2
 Cambian centrales por liberos, puntas, opuestos y armadoras

Ejercicio global.

4) Armador realiza el saque y se producen las diferentes situaciones de juego a elección del equipo B. Una vez finalizado el punto, el E realiza un ataque de P4 a P1. armador defiende alta al medio para realizar la reconstrucción, Libero realiza el armado a P2 o P4 para terminar la secuencia del contraataque. Una vez finalizada la secuencia el Asistente lanza un balón freeball esa defensa en tomada por el libero quien envía el balón a P3, el armador gestiona la colocación correspondiente para iniciar el contraataque.
 Opciones: balón freeball salidas 1ª tiempo u Opuesto (que garanticen el cierre del punto) Con balón no controlado la prioridad es salida por 4.

Extras.

Equipo femenino

