

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

## Objetivos del entrenamiento:

reforzar la construcción del contrataque a partir de la defensa del armador (armador zaguero)

afianzar el armado por los demás jugadores del equipo.



## Entrada en calor.



## Ejercicios analíticos y sintéticos.

2° ▲● defienden una pelota en pos 1 y buscan la otra pelota, ponen en el canasto y se forman de ese lado ■ atacan a pos.1 al mismo tiempo dura: 4x12= 48 pelotas 15'

3° ● en pos 4 atacan pos 1 ●● Pos 6 intercalan buscar el balón dependiendo su ubicación. Fuera de los 3m preferentemente ● dura: 5x6x2= 60 pelotas. 20' aprox.

4° ● atacará pos 4 .▲●Defender en pos 1.● dejar atacable la pelota para pos 4. lado A bloq regalando el cajón, si defienden continuar sólo hasta los 3 toques y comenzar de nuevo. Dura: 6x6x2= 72 pelotas. 25' aprox.

5° lado A ● pos 2,3 y 4 con balón, atentos a la salida indicada por ■. Lado B ● pos 2,3 y 4 bloq y salen para contra.▲Defiende.●Arma. Dura: 30x2= 60 pelotas. 20'

## Ejercicio global.

juego de los 20 puntos de defensa.

■ Inicia el set atacando pos 1. ▲ defiende pos 1

● prioridad en el armado de 2do toque.● Contra y defensa por puesto.

El primer equipo en llegar a 20 pts es el ganador del set.

NOTA: teniendo en cuenta que cada pto. Iniciado por defensa del ▲ y armado por cualquier ● y ● sumará 3 pts; defendido por cualquiera pero armado por ● y ● 2 pts; el resto de situaciones 1 pto.

Dura: 4 set de 20 pts de la defensa 40' aprox.

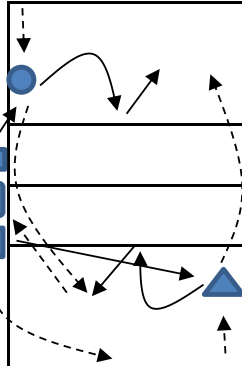
## Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino.

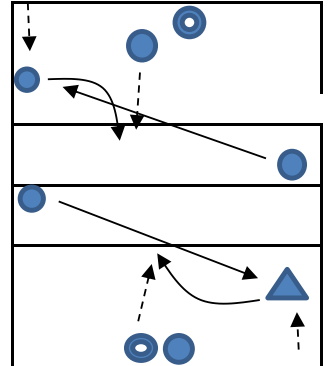
CIC: equipo de primera Femenino. 12 jugadoras.

entrenamiento de 2 hs día miércoles.

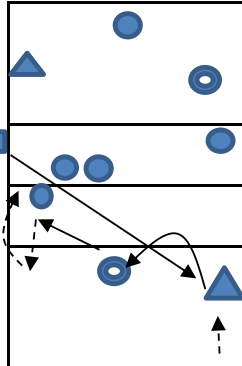
2° analítico



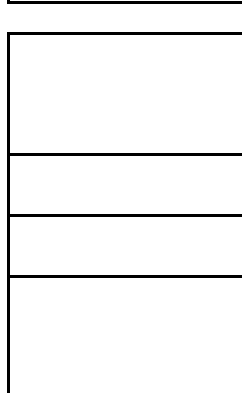
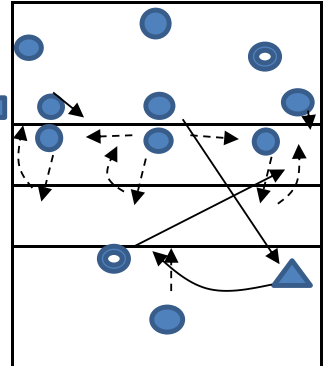
3° analítico



4° sintético



5° sintético



6° global

