

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

Mejorar el contrataque de las jugadoras del equipo femenino del Club Universitario



Entrada en calor.

Se ubican en 2 y en 5 en la mitad de la cancha pase de arriba con cambio de frente, luego autopase de abajo y pase de arriba y por último el que esta en 5 defiende y el que esta en 2 se arma y ataca a 5 controlado. Lo mismo en 4 y 1.

Ejercicios analíticos y sintéticos.

Se ubica dos filas en posición 4 y dos filas en posición 2, se ubica dos jugadores uno en espera y otro dentro de la cancha en posición 5 y lo mismo en 1. Los que están en 4 y 2 se lanzan la pelota y atacan diagonal, el 5 y 1 defienden y agarran la pelota y cambia de posición siempre en diagonal.

Luego un jugador en 4 se lanza y ataca a diagonal, al frente dos jugadores defendiendo y el armador lanza a 4, este contrataca diagonal a 5, se defiende y se vuelve a contratacar por 4. Luego rotan el que inicio por 4 pasa a 6, el pasa a 6, el que estaba en 6 pasa a 4, el que estaba en 4 busca la pelota. variante 1 se agraga el central para hacer bloqueo doble con el opuesto al contrataque por cuatro. var. 2 se contrataca con el opuesto por dos

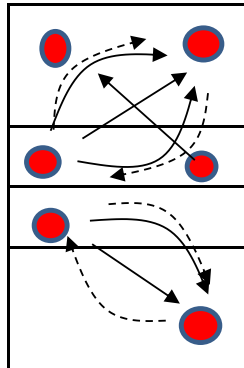
Ejercicio global.

Se inicia el juego con el jugador en posición 4 con lanzamiento de pelota y ataque diagonal. La primera salida es por cuatro con ataque, del otro lado se defiende y se contrataca por 4, luego el contrataque es libre. La segunda con pelota free ball si va doble positiva se sale con el central o por cuatro o por dos

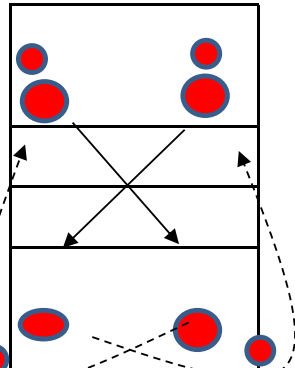
variante: con la primer pelota contrataque por dos
variantes 2 : jugar por puntos más de 15.

Extras.

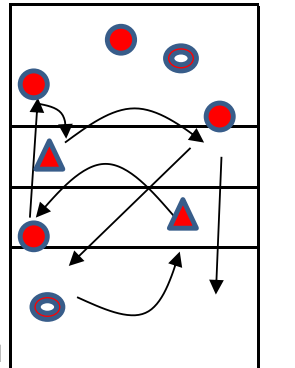
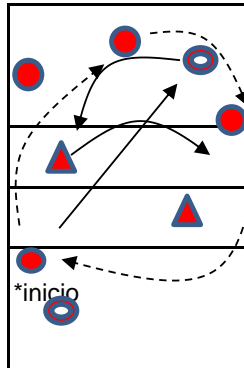
entrada en calor



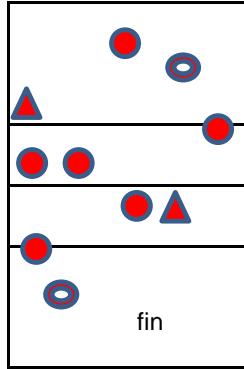
analítico



sintético



variante



global

