

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

desarrollo del k2

obj. específico: armado del contraataque.

1- desde la defensa.

2- desde la free-ball



Entrada en calor.

1 - gestión armado: medio remate, defensa, armado

2- gestión armado desde free-ball, armador delantero, luego armador zaguero

Ejercicios analíticos y sintéticos.

1- 2 pega a 5, 5 defiende y 1 arma a 4, 4 toma la pelota, ataca a 1 que defiende, 5 arma a 2. Cambian por las que esperan. Rotar Rotan. 3 series. El 5 levanta de manos altas y/ o bajas.

2- armador delantero. Free-ball al opuesto, defensa a 3, Salida c Central 1r.T(3 pelotas),free-ball c Libero, armador c Central, 1rT atrás, free-ball c pta zaguero, armador sale c Pta 2o.T o c Opuesto, según bloqueo contrario y proximidad a la red. 3 series. Cambio de líneas, armador zaguero.free-ball c Libero, armador sale c Central, B

o c Pta,2o T, free-ball c Pta zaguero, armador sale c Opuesto o Central 1r T atrás.

Ejercicio global.

los 2 equipos en cancha, A y B

A juega c free-ball y armador delantero, B c armador zaguero y consignas a fijar según defensor (altas a 4 y 2) por ejemplo. Luego A c armador zaguero y consignas ya fijadas, B juega **armador delantero. Luego cambian de líneas, luego** cambio de cancha.

antes del cambio de cancha los contraataques son a media mano y los de B free-ball.

después del cambio de cancha A juega como B y B como A

Juego final: inicia indistintamente o c free-ball o c de fensa cumpliendo las consignas pautas y trabajadas en el calentamiento.

Observación: el excel no es mi fuerte por lo que no terminé

Extras.

Aclarar si se trata de un equipo masculino o femenino. equipo femenino.

14 jugadoras de primera división.

