

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

- 1) **Mejorar el armado y cobertura en la transición.**
- 2) **Entrenar decisiones de contraataque en diferentes situaciones de transición.**



Entrada en calor.

- 1) Autolanzamientos desde posiciones 6,1,5 + armados de arriba y abajo hacia posiciones 2 y 4.
- 2) Idem anterior pero en 4 y 2, un compañero hace un toque para que el que armó simule una cobertura.

Ejercicios analíticos y sintéticos.

- 1) Inicia pelota desde 4 y 2, ataque diagonal a 5 y 1. defensa alta, con armado del mismo jugador a 4 y 2. 2 pelotas por pareja. Luego cambian roles. (10 minutos)
- 2) Pelota inicia del otro lado de la red con un ataque a pie firme. Defensa de jugador 5 o 1, mas armado del que no defendió a 4 o 2 (2 pelotas por pareja) + cambio de rol. (10 minutos)
- 3) Entrenador pone en juego, jugadores de 4,3 y 2 salen de de la red en para contra. Defensa en 5,6 o 1, armado a 4 o 2 dependiendo situacion y ataque consgnado a paralela o diagonal larga. Según donde sea armado, se juega una se gunda pelota lanzada para hacer cobertura. (12 pelotas por equipo, luego cambio de líneas. 25 minutos.)
- 4) Idem 3, agregando bloqueos, mismas pelotas y tiempo.

Ejercicio global.

6 vs 6, la pelota inicia desde el entrenador fuera del campo. Lanza 1 pelota libre para cada equipo (A y B) para consigna de ataque libre.

Luego un ataque a cada armador zaguero, para que armen los liberos. Consiga de armado a 4 o 2, ataque diago nal o paralela larga según lo trabajado anteriormente.

Y dos pelotas para cada lado que deben jugarlas negativas a proposito para exigir al armador. Este ciclo se repite 2 veces. (6 pelotas por equipo, luego cambian líneas y entran **centrales que estaban fuera.**)

PUNTAJES: 2 puntos por punto directo.

3 puntos por cobertura + contra y punto.

Sets a 25 puntos.

(50 minutos de trabajo)

Extras.

EQUIPO FEMENINO

