

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Objetivos del entrenamiento:

ATAQUE DE TRANSICION
ATAQUE (PRECISION)



Entrada en calor.

1- analítico: En parejas, uno le lanza la pelota, el otro entra a armar a pos. 4, quien lanzo, se desplaza a pos. 4 y toma la pelota. Ambos pasan al campo contrario y se realiza hacia pos. 2 **tiempo de trabajo: 10 minutos**

Ejercicios analíticos y sintéticos.

2: inicio: free ball al libero, salidas de ataque 4.3.2 y a media mano, deben buscar el fondo y las líneas, quien ataca cambia con su compañera. Armadora zaguera. volumen total: **30 pelotas**, las armadoras cambian cada 5 pel.

3: inicio: free ball a la libero, la salida de ataque es designada la segunda pelota se inicia con una defensa sobre la libero atacada por el entrenador, el ataque sera libre. Se ataca con potencia a las líneas y fondo, se le suma el bloqueo para mayor complejidad, armadora zaguera, volumen total: **30 pelotas**, las armador. Cambian cada 5 pel.

4: inicio free ball a la libero, armadora delantera, se le suman la segunda línea y la defensa, salida de ataque libre y misma precisión, las armadoras cambian cada 5 pelot. volumen total: **40 pelotas**,

Ejercicio global.

5: inicia con free ball desde 6 del equipo rojo y a posición 5 o 6, se debe controlar el primer golpe para tener todas las salidas de ataque, el volumen de ataque es 3 por posición y se dispone el orden desde la posición 4-3-6-2,. Las pelotas defendidas del equipo rojo se continua con juego libre.

una vez pasado los 12 ataques, se cambian las líneas de ataque, Despues sera el turno del equipo rojo y se trabaja de igual manera que el equipo anterior (volumen ataq.24-24)

6: inicia: desde una defensa a posición 5,6 o 1 lanzada por el entrenador, el orden de ataque es igual al anterior, se le suma una pelota desde free ball a quien cerro el punto y la salida de ataque en esta pelota es libre, una vez que pasan todos por el ataque, se cambia al otro lado iniciando el ejercicio nuevamente. (Volumen de ataque: 24-24)

Extras.

EQUIPO FEMENINO DE PRIMERA DIVISION

sistema 5-1 sistema defen, 3-2-1
DIA: MIERCOLES HORA: 20 A 22

