

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

**El objetivo es el entrenamiento del ataque de transición o contrataque**



### Entrada en calor.

1 En pareja, el de la red ataca control, el del fondo defiende (autopase) y luego pase al que le ataca.

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

2 Desde 1, fila de jugadores que se autolanza y atacan paralela a 5 del lado contrario, el cual debe realizar una defensa en lo posible a 3  
3 Lo mismo que el anterior solo que a en diagonal de 1 a 1 y de 5 a 5 (Uno a la vez)  
4 En paralelo, pero con dos defensores, uno defiende, otro reconstruye (libero fijo en 6)

### Ejercicio global.

5 Desde una free ball, atacar la primer pelota cantada, por ejemplo por 4, para q el juego continúe libre despues. Asi 3 ataques y cambiar del otro lado. Repetir lo mismo por 2,3,6 o 1 y luego cambiar las lineas.

6 Plantear una situacio de partido desden de 20 a 20. El equipo que le toque sacar tiene la posibilidad de 2 saques, debera arriesgar el primero y en caso de errar meter el segundo. De errar dos saques, suma el equipo contrario  
**Asi jugar las 6 rotaciones de ambos equipos**

### Extras.

Equipo femenino  
Entrenador Clocean Ilie  
Detalle: hay muy poco espacio para graficar y escribir!

