

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos del entrenamiento:

Bajar el nivel de error, por pelotas a la red, buscando dar continuidad en el juego.  
 Entrenar pelotas de 2do y 3er tiempo a los extremos, y el ataque largo y alto de este.



### Entrada en calor.

4 equipos de 3 jugadores, se comienza con un ataque del entrenador, se defiende, arma, y contraataca, proponiendo a ataque largo a zona de zagueros (indicando 6, 5 o 1)  
 Equipo que logra el punto juega en el lado B, el otro sale.

### Ejercicios analíticos y sintéticos.

**Analítico:** Ataque desde una silla, defensa, contraataque largo por encima del bloqueo, el jugador del fondo toma la pelota y va a la silla, el que ataco a defender y el que defendio al otro campo.

**Sintético:** El entrenador realiza un ataque controlado al lado B, este equipo defiende y contraataca. El equipo A arma su sistema de bloqueo-defensa, defiende, y contraataca por los extremos, un armado alto, que debe atacarse por encima de los bloqueos al fondo de la cancha, haciendo hincapié en no errar el ataque a la red. \* Cada dos ataques por cada extremo, el entrenador le entrega una free-ball a ambos equipos para una salida con las centrales

### Ejercicio global.

Desde el Juego, Poner la pelota desde el saque, el equipo que defiende el ataque de rotación, la pelota de defensa positiva, se arma alta al lado corto en los extremos, esta primera pelota debe ser atacada alta y larga como en todo el entrenamiento. Si hay defensa del otro equipo, esa pelota en defensa se juega de la misma manera. Si hay segunda defensa de ambos equipos se rejuega de igual manera. Después de esto, si hay continuidad empezamos a utilizar el lado largo del campo.  
 Siempre que tengamos una defensa perfecta, motivar a usar dicha pelota en ataque de primer tiempo por el centro.

### Extras.

Equipo femenino.

