

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE DERECHA CON DESPLAZAMIENTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">SESIÓN 1 HORA</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">SESIÓN 2 HORAS</td> </tr> </table>	SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">15'</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">30'</td> </tr> </table>	15'	30'	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Ejercicio 1: dos jugadores pegados a la red lanzan pelotas con la mano, de abajo hacia arriba, intentando introducir la pelota dentro del aro. A continuación, el jugador que está situado enfrente debe golpear de derecha en forma parabólica y hacia el otro lado de la red intentando derribar los conos.</p> <p>Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero jugando cruzado.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.</p>			
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS								
15'	30'								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</td> </tr> </table>	PARTE PRINCIPAL		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">15'</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">30'</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">15'</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">30'</td> </tr> </table>	15'	30'	15'	30'	<p>ENTRENAMIENTO DE PELOTEO</p> <p>Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este de derecha cruzada. En la otra media pista, dos alumnos pelotean golpeando con cambio de derecha invertida. Los jugadores que esperan se sitúan en los dos postes de la red y entran a jugar al fallo de un compañero, indistintamente el que sea. El que falla pasa a ocupar el poste vacante.</p> <p>Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo paralelo de fondo).</p> <p>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</p> <p>Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos golpean de derecha tras el desplazamiento (lateral o diagonal hacia delante o atrás) hacia el pasillo de dobles. El jugador, después de cada golpe, tiene que volver siempre a la posición inicial.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el desplazamiento es vertical hacia delante o hacia atrás.</p>	
PARTE PRINCIPAL									
15'	30'								
15'	30'								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">PARTE FINAL</td> </tr> </table>	PARTE FINAL		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">15'</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">30'</td> </tr> </table>	15'	30'	<p>JUEGO</p> <p>Juego 1: el trío.</p> <p>Vencedor 6 puntos. Finalista 3 puntos. Vencedor 6 puntos. Finalista 3 puntos</p>			
PARTE FINAL									
15'	30'								
TIEMPO TOTAL									
60'	120'								