

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

| TIEMPO SESIÓN | | DESARROLLO DE LA SESIÓN | GRÁFICOS |
|------------------------|----------------|---|----------|
| SESIÓN 1 HORA | SESIÓN 2 HORAS | CALENTAMIENTO | |
| PARTE INICIAL | | | |
| 15' | 30' | <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 revés 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> | |
| PARTE PRINCIPAL | | ENTRENAMIENTO DE PELOTEO | |
| 15' | 30' | <p>Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, el profesor pelotea de fondo con un alumno y éste debe golpear de revés cruzado. En la otra media pista, dos alumnos también pelotean de revés (paralelo invertido). 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: peloteo en media pista cruzada. El profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo cruzado de fondo. 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> | |
| 15' | 30' | ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR | |
| | | <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 revés 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 de partida.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el desplazamiento es vertical hacia delante o atrás.</p> | |
| PARTE FINAL | | JUEGO | |
| 15' | 30' | <p>Juego 1: el trío.</p> <p>Vencedor 6 puntos.</p> <p>Finalista 3 puntos.</p> <p>Vencedor 6 puntos.</p> <p>Finalista 3 puntos</p> | |
| TIEMPO TOTAL | | | |
| 60' | 120' | | |