

Objetivo de la sesión: Consistencia en el golpe plano de derecha y de revés. Aprender con juegos y competición

CONSEJOS DEL COACH:

1. Fijación, global de la técnica de derecha y revés plana
2. Ajuste a la pelota con contacto entre cintura y hombro
3. Trayectoria del golpe: parabólica (Swing de abajo a arriba)
4. Control de la fuerza del golpeo (dentro de los límites de la pista)

CALENTAMIENTO 30' (Desarrollando habilidades)

Ejercicio 1 (5') Agrupar a los jugadores en equipos de dos por niveles. Crear una competición: contando en pareja hasta (X) número de golpeos, jugando en competición desde la línea de fondo. Cada vez que un equipo consigue el número indicado de golpes la pareja consigue un punto.

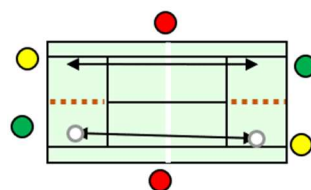
Ejercicio 2 (5') Repetir el mismo ejercicio con otra pareja.

Ejercicio 3 (10') Jugar dos rondas de 5 minutos de la misma competición, pero antes de golpear, el jugador ha de parar la pelota con la raqueta, dejarla botar y golpear con la derecha o el revés. Trabajando de esta forma el control para parar la pelota y la generación de fuerza de derecha y revés.

Ejercicio 4 (10') Servicios por arriba contra los conos

Organización

Dividir la pista en dos mitades, si hay más de 4 jugadores, uno pone la pelota en juego (rojo)

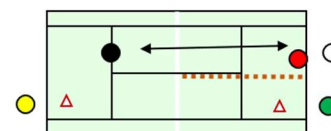


PARTE PRINCIPAL 60' (Aprender compitiendo)

Ejercicio 1 (15') (A) El jugador juega contra la volea del coach. El coach buscará mover al jugador por la pista, hacia adelante y hacia atrás, el objetivo es llegar a 10 pelotas seguidas y luego el jugador intenta pasar al coach. El coach se centrará en que el jugador se ajuste a a pelota pegándole siempre entre cintura y hombro. (B) Los otros dos jugadores mantienen un peloteo en consistencia apuntando a los conos contando cuantas veces son capaces de tumbar el cono.

Ejercicio (15') (A) Lo mismo que en el ejercicio anterior pero el jugador tendrá que realizar las 10 pelotas solo utilizando la derecha y después solo el revés. trabajando en movimiento y ajuste; (B) El mismo ejercicio que antes pero solamente jugando con la derecha.

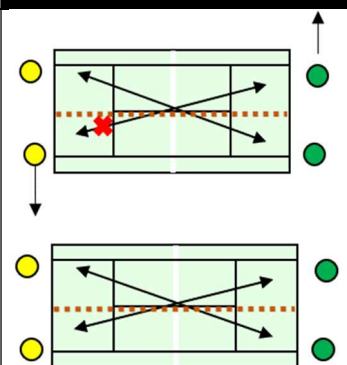
Profe-volea en media pista / Tarea asignada de peloteo en media pista



Ejercicio 3 (15') "Dingles" en individual - 4 jugadores desde el fondo empiezan dos peloteos al mismo tiempo con el objetivo de mantener el peloteo lo mas largo posible. Los dos jugadores que acaben el peloteo primero (al fallar) saldrán de la pista y los otros dos jugadores empezarán un punto en pista de individuales. El juego termina cuando un jugador llega a 5 puntos individuales ganados.

Ejercicio 3 (15') "Dingles" de dobles - 4 jugadores desde el fondo empiezan dos peloteos al mismo tiempo con el objetivo de mantener el peloteo lo mas largo posible. Cuando uno de los peloteos termina (al fallar) los 4 jugadores juegan un punto de dobles. Solamente consigue un punto la pareja que ganó el punto de dobles si ninguno de los dos falló durante los peloteos cruzados, si no es así ninguno de los dos equipos puntúa.

Peloteos en cooperación + puntos



PARTE FINAL 30' (Compite para divertirte)

Juego 1 (15') "Ping pong solamente con una raqueta" Dos equipos de dos jugadores juegan puntos con la pista entera. Los jugadores se tienen que intercalar entre cada golpeo y solo pueden usar una raqueta, así que tienen que pasarse la raqueta entre golpeo de forma rápida. Trabajo en equipo y defensa.

Juego 2 (15') Grand Slam Individual