

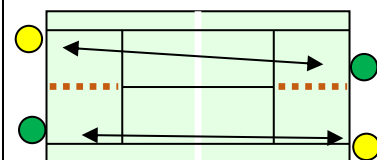
Objetivo de la sesión: "Competimos"
CONSEJOS DEL COACH:

1. Actitud, concentración, atención e intensidad en el juego.
2. Control de las emociones.
3. Sobreponerse a las adversidades.
4. Realizar un juego efectivo al mismo tiempo que atractivo
5. Jugar a máxima intensidad al mismo tiempo que evitar fallos no forzados.
6. Estar siempre bien posicionado en la cancha tanto en neutral, defensa y ataque.

CALENTAMIENTO 20' "Desarrollando habilidades"

Ejercicio 1 (20') Peloteo de Fondo vs Fondo / Fondo vs volea / Globo vs remate.

Jugando en oposición; se establecen condiciones de juego ofensivas y defensivas, donde ambos jugadores deben encontrar estrategias correctas en como introducir sus golpes dentro de las áreas delimitadas (zonas sombreadas o cancha completa). Si un jugador sube a la red, se abre toda la cancha para ambos jugadores y a partir de ahí se juega el punto libre hasta su finalización.

Organización
Calentamiento / Peloteos de Agilidad

PARTE PRINCIPAL 60' "Aprender a Competir"

Juego 1 Si la pelota bota en el cuadrado de servicio es mala.

Juego 2 $\frac{3}{4}$ del campo de la derecha (solo golpeando de derecha) vs cancha completa (derecha y revés).

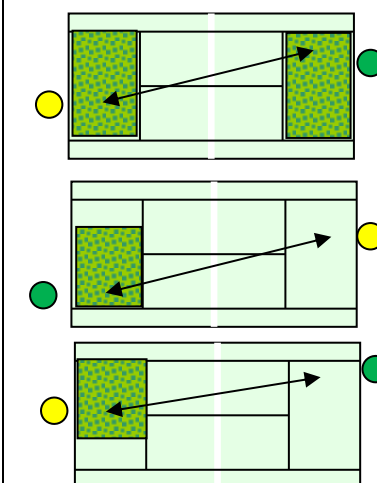
Juego 3 Ídem que anterior pero ahora en $\frac{3}{4}$ del campo del revés (solo se golpea de derecha invertida, "se puede establecer permitir el golpeo de un revés en cada punto". En cancha entera se golpea de derecha y revés).

Juego 4 Ídem que anteriores, pero ahora el área de juego se establece $\frac{1}{2}$ cancha (solo se golpea de revés y se puede establecer golpear 1 sola derecha invertida) contra cancha entera (derecha y revés).

Juego 5 Tie Break con un solo servicio.

Juego 6 Tie Break con tres servicios (2 primeros y un segundo).

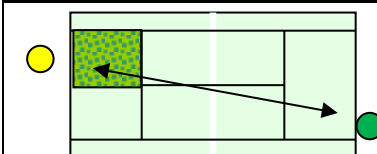
Juego 7 Tie Break con dos servicios.

Desarrollando "Armas de fondo"


Objetivo: aprender a atacar y defender desde la línea de fondo.

Propósito mental: "Trabajar la concentración": los jugadores con el rol ofensivo deben atacar, pero gestionando bien el riesgo. Los jugadores que defienden deben ser muy consistentes y evitar errores no forzados.

Consecuencias: 1ª Advertencia: el jugador pierde 1 punto. 2ª Advertencia: el jugador tiene que sentarse y no jugar hasta el próximo juego. (no puntúa en ese partido).

Dictando con el Revés

Organización "Aprender a Competir"
Organización:

A - Si juegan 2 jugadores (cada jugador con dos pelotas); ambos juegan hasta el mejor de 10 puntos.

B - Si juegan 3 jugadores (el jugador que juega solo nunca pone la pelota en juego): Dos jugadores juegan y puntúan juntos (el que gana sigue jugando hasta un máximo de 3 puntos consecutivos) contra unos que juega solo (todos pasan por la posición de solo). Se juega al mejor de 7 puntos.

C - Si son 4 jugadores: Dos juegan y dos esperan. El jugador que gana el punto mantiene posición y el que pierde se intercambia por su compañero y este será el que pondrá la pelota en juego. El primer jugador que obtiene 6 puntos es el vencedor.

Objetivo de la sesión: "Competimos"
CONSEJOS DEL COACH:

1. Actitud, concentración, atención e intensidad en el juego.
2. Control de las emociones.
3. Sobreponerse a las adversidades.
4. Realizar un juego efectivo al mismo tiempo que atractivo
5. Jugar a máxima intensidad al mismo tiempo que evitar fallos no forzados.
6. Estar siempre bien posicionado en la cancha tanto en neutral, defensa y ataque.

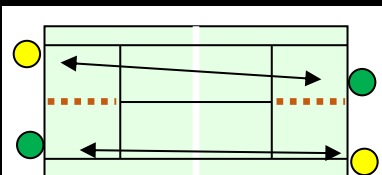
CALENTAMIENTO 20' "Desarrollando habilidades"

Ejercicio 1 (20') Peloteo de Fondo vs Fondo / Fondo vs volea / Globo vs remate.

Jugando en oposición; se establecen condiciones de juego ofensivas y defensivas, donde ambos jugadores deben encontrar estrategias correctas en como introducir sus golpes dentro de las áreas delimitadas (zonas sombreadas o cancha completa). Si un jugador sube a la red, se abre toda la cancha para ambos jugadores y a partir de ahí se juega el punto libre hasta su finalización.

Organización

Calentamiento / Peloteos de Agilidad


PARTE PRINCIPAL 60' "Aprender a Competir"

Juego 1 Ambos jugadores golpeando libre hacia el centro.

Juego 2 Un jugador juega en ataque vs defensa.

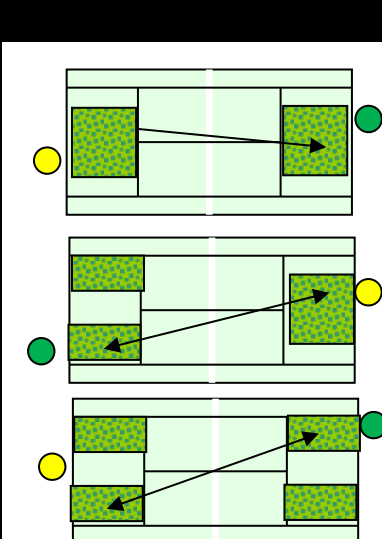
Juego 3 Ambos juegan en ataque.

Juego 4 Aproximaciones: A – 1ª Pelota: Se pone la pelota en juego y mantener un peloteo de derecha a derecha cruzado, cuando un jugador puede realizar una aproximación y se sigue el punto libre. B – 2ª Pelota: **Ídem de revés a revés.**

Juego 5 Tie Break con un solo servicio.

Juego 6 Tie Break Dos 1º servicios a la "T" o al cuerpo y el 2º libre (tres servicios).

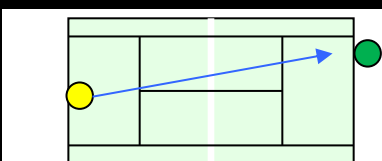
Juego 7 Tie Break Ídem, pero abierto o al cuerpo.

"Ataque vs Defensa"


Objetivo: aprender a atacar y defender desde la línea de fondo.

Propósito mental: "Trabajar la concentración": los jugadores con el rol ofensivo deben atacar, pero gestionando bien el riesgo. Los jugadores que defienden deben ser muy consistentes y evitar errores no forzados.

Consecuencias: 1ª Advertencia: el jugador pierde 1 punto. 2ª Advertencia: el jugador tiene que sentarse y no jugar hasta el próximo juego. (no puntúa en ese partido).

Aproximaciones

Organización "Aprender a Competir"
Organización:

A - Si juegan 2 jugadores (cada jugador con dos pelotas); ambos juegan hasta el mejor de 10 puntos.

B - Si juegan 3 jugadores (el jugador que juega solo nunca pone la pelota en juego): Dos jugadores juegan y puntúan juntos (el que gana sigue jugando hasta un máximo de 3 puntos consecutivos) contra unos que juega solo (todos pasan por la posición de solo). Se juega al mejor de 7 puntos.

C - Si son 4 jugadores: Dos juegan y dos esperan. El jugador que gana el punto mantiene posición y el que pierde se intercambia por su compañero y este será el que pondrá la pelota en juego. El primer jugador que obtiene 6 puntos es el vencedor.

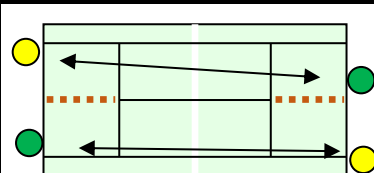
Objetivo de la sesión: "Competimos"
CONSEJOS DEL COACH:

1. Actitud, concentración, atención e intensidad en el juego.
2. Control de las emociones.
3. Sobreponerse a las adversidades.
4. Realizar un juego efectivo al mismo tiempo que atractivo
5. Jugar a máxima intensidad al mismo tiempo que evitar fallos no forzados.
6. Estar siempre bien posicionado en la cancha tanto en neutral, defensa y ataque.

CALENTAMIENTO 20' "Desarrollando habilidades"

Ejercicio 1 (20') Peloteo de Fondo vs Fondo / Fondo vs volea / Globo vs remate.

Jugando en oposición; se establecen condiciones de juego ofensivas y defensivas, donde ambos jugadores deben encontrar estrategias correctas en como introducir sus golpes dentro de las áreas delimitadas (zonas sombreadas o cancha completa). Si un jugador sube a la red, se abre toda la cancha para ambos jugadores y a partir de ahí se juega el punto libre hasta su finalización.

Organización
Calentamiento / Peloteos de Agilidad

PARTE PRINCIPAL 60' "Aprender a Competir"

Juego 1 Se pone la pelota sobre el revés y se inicia un peloteo cruzado de revés vs revés, hasta que uno de los dos jugadores cambia paralelo y a partir de ahí se juega el punto libre hasta su finalización.

Juego 2 Ídem, iniciando el peloteo de derecha a derecha.

Juego 3 Ídem, pero ahora se inicia el peloteo de derecha invertida vs revés cruzado (ambos jugadores se alternan los roles tras cada punto).

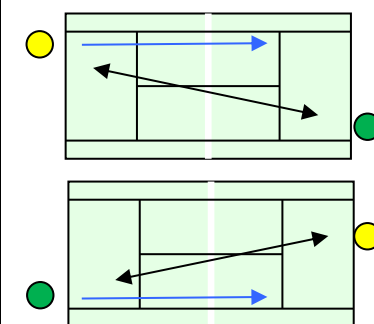
Juego 4 Aproximaciones: Se pone la pelota en juego en forma de aproximación y se sigue el punto libre hasta su finalización (se puede establecer que el jugador en posición de pasantes deba de introducir su 1er golpeo en los cuadrados del servicio).

Juego 5 Tie Break con un solo servicio (2º servicio).

Juego 6 Tie Break con solo un servicio y obligado hacer resto-red.

Juego 7 Tie Break con solo un servicio y obligado hacer servicio-red vs resto-red.

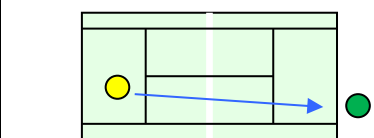
Juego 8 Tie Break con 2 servicio y libre.

Desarrollando "Armas de fondo"


Objetivo: aprender a atacar y defender desde la línea de fondo.

Propósito mental: "Trabajar la concentración": los jugadores con el rol ofensivo deben atacar, pero gestionando bien el riesgo. Los jugadores que defienden deben ser muy consistentes y evitar errores no forzados.

Consecuencias: 1ª Advertencia: el jugador pierde 1 punto. 2ª Advertencia: el jugador tiene que sentarse y no jugar hasta el próximo juego. (no puntúa en ese partido).

Aproximaciones

Organización "Aprender a Competir"
Organización:

A - Si juegan 2 jugadores (cada jugador con dos pelotas); ambos juegan hasta el mejor de 10 puntos.

B - Si juegan 3 jugadores (el jugador que juega solo nunca pone la pelota en juego): Dos jugadores juegan y puntúan juntos (el que gana sigue jugando hasta un máximo de 3 puntos consecutivos) contra unos que juega solo (todos pasan por la posición de solo). Se juega al mejor de 7 puntos.

C - Si son 4 jugadores: Dos juegan y dos esperan. El jugador que gana el punto mantiene posición y el que pierde se intercambia por su compañero y este será el que pondrá la pelota en juego. El primer jugador que obtiene 6 puntos es el vencedor.