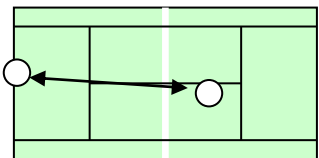
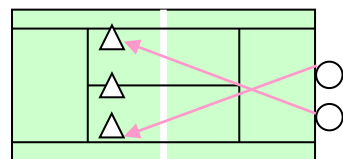
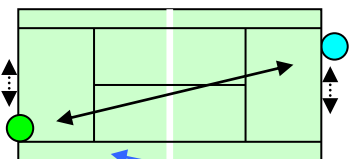
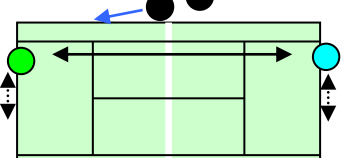
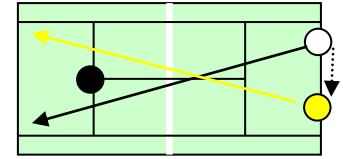
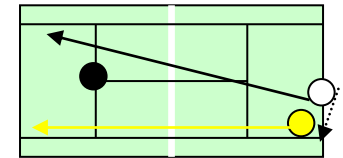
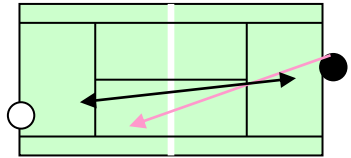


CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (DIFERENTES TIPOS DE APOYOS EN LAS PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	<p>CALENTAMIENTO TÉCNICO</p> <p>Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p>Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra la primera volea.</p> <p>Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de fondo contra la segunda volea y de globo contra remate.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.</p>	<p style="text-align: center;">EJERCICIO 1</p>  <p style="text-align: center;">EJERCICIO 2</p> 
PARTE INICIAL			
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		<p>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</p> <p>Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha con apoyo frontal recuperando el centro de la pista tras el golpeo.</p> <p>Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés con apoyo cruzado recuperando el centro de la pista tras el golpeo.</p> <p>Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo paralelo de derecha, con apoyo frontal, a revés, con apoyo cruzado, recuperando el centro de la pista tras el golpeo.</p> <p>Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero cambiando de golpeo.</p>	<p style="text-align: center;">EJERCICIO 1</p>  <p style="text-align: center;">EJERCICIO 2</p> 
30'	45'	<p>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</p> <p>Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador para que éste las golpee de la siguiente manera: una derecha con apoyo frontal en preparación y un cambio de derecha con apoyo cruzado en ataque.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero realizando la preparación de derecha con apoyo cruzado y el ataque con apoyo frontal.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero realizando la preparación de revés con apoyo cruzado y el ataque con apoyo frontal.</p> <p>Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero realizando tanto la preparación como el ataque de revés con apoyo cruzado.</p>	<p style="text-align: center;">EJERCICIO 1</p>  <p style="text-align: center;">EJERCICIO 2</p> 
PARTE FINAL		<p>PUNTOS O PARTIDOS</p> <p>Ejercicio 1: se debe jugar un partido —modificado— (el jugador que resta se adjudica el <i>game</i> cuando está dos puntos por encima del que sirve. Por ejemplo, 15-30 es punto de rotura de servicio, es decir, que si el siguiente punto lo gana el que resta, 15-40, éste se adjudica el juego. Ésta es una manera de crear muchas situaciones de roturas de servicio).</p>	<p style="text-align: center;">EJERCICIO 1</p> 
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y SUS POSTERIORES ATAQUES)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	CALENTAMIENTO TÉCNICO Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra la primera volea. Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de fondo contra la segunda volea y de globo contra remate. Ejercicio 4: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha, pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de partida pisando con un pie la línea de fondo. Ejercicio 5: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 6: se deben realizar servicios.	
PARTE INICIAL			
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES» Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste golpea una derecha paralela en contención, una derecha cruzada en preparación y un revés en ataque o en aproximación a la red. El jugador azul golpea siempre en contención un revés paralelo, una derecha paralela y otro revés paralelo. En caso de que el jugador verde realice una aproximación a la red, se sigue el punto en forma libre hasta su finalización. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones de juego. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador verde golpea un revés paralelo, un revés cruzado y una derecha cruzada y el jugador azul golpea una derecha paralela, un revés paralelo y otra derecha paralela. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones de juego.	
30'	45'		
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota al jugador para que la golpee de derecha cruzada en preparación sobre la volea del profesor y, a continuación, realice una derecha paralela en ataque con apoyo frontal. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador golpea con cambio de derecha con apoyo cruzado en preparación y de derecha en ataque con apoyo cruzado. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador golpea de derecha en preparación y de revés en ataque con apoyo cruzado.	
PARTE FINAL			
30'	45'	PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: se debe jugar un partido libre.	
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		