

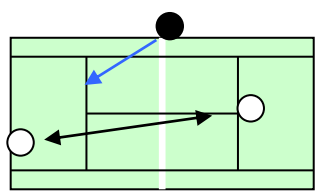
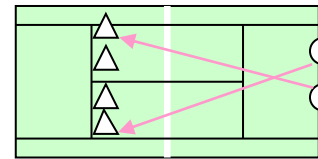
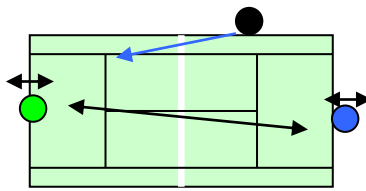
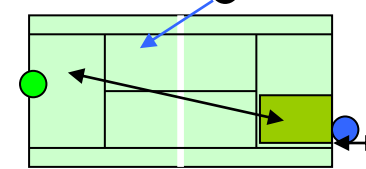
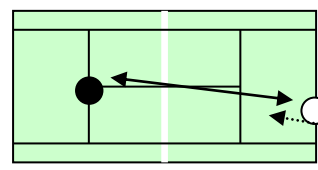
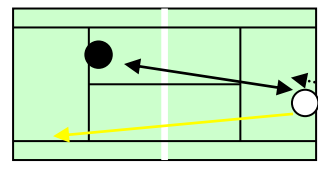
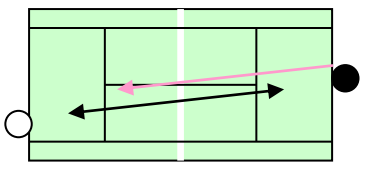
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO ESTABLECIENDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	<p>CALENTAMIENTO TÉCNICO</p> <p>Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p>Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra primera volea.</p> <p>Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo de fondo contra segunda volea y de globo contra remate.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.</p>	<p>EJERCICIO 1</p> <p>EJERCICIO 2</p>
PARTE INICIAL			
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		<p>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</p> <p>Ejercicio 1: se deben realizar controles cruzados de derecha a derecha recuperando el centro de la pista.</p> <p>Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés.</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero con controles paralelos de derecha a revés</p> <p>Ejercicio 4: igual, pero con controles paralelos de revés a derecha.</p> <p>Ejercicio 5: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores realizan controles de fondo de la siguiente manera: un jugador golpea siempre paralelo y el otro siempre cruzado. Al finalizar el ejercicio, los jugadores se intercambian las tareas.</p>	<p>EJERCICIO 1</p> <p>EJERCICIO 2</p> <p>EJERCICIO 3</p>
30'	45'		
30'	45'	<p>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</p> <p>Ejercicio 1: el profesor tira repetidas veces pelotas al jugador y éste golpea, alternativamente, una derecha con desplazamiento lateral (recupera el centro tras el golpe) y una derecha con desplazamiento diagonal hacia delante.</p> <p>Ejercicio 2: igual, pero de revés.</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero el profesor le tira una pelota de derecha y una de revés.</p>	<p>EJERCICIO 1</p> <p>EJERCICIO 2</p> <p>EJERCICIO 3</p>
PARTE FINAL		<p>PUNTOS O PARTIDOS</p> <p>Ejercicio 1: se debe jugar un partido al mejor de tres <i>tie-break</i> —modificado— (sólo se dispone de un servicio).</p> <p>Ejercicio 2: se debe jugar un partido al mejor de un set.</p>	<p>EJERCICIO 1</p>
30'	45'		
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO E IMPACTANDO LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS		
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS				
PARTE INICIAL		CALENTAMIENTO TÉCNICO Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: 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 3: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.	 		
30'	45'				
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES» Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan controles de la siguiente manera: el jugador verde golpea siempre paralelo y el azul golpea siempre cruzado. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza controles con el azul de la siguiente manera: el jugador verde golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés cruzado, y el jugador azul golpea una derecha cruzada, un revés cruzado y un revés paralelo. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego al jugador verde y éste realiza controles con el azul de la siguiente manera: el jugador verde golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada, y el azul golpea un revés cruzado, una derecha cruzada y una derecha paralela.	 		
30'	45'				
30'	45'			ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor, desde un lado de la línea de servicio, volea hacia el jugador manteniendo un peloteo de fondo de la siguiente manera: el profesor volea, alternativamente, una pelota a la derecha y una al revés y el jugador las debe impactar siempre cuando están subiendo y hacia la volea del profesor. Ejercicio 2: igual, pero el profesor se sitúa al otro lado de la pista.	
30'	45'				
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: se debe jugar un partido al mejor de tres <i>tie-break</i> —modificado— (el área de juego se reduce a la zona marcada, exceptuando el servicio). Ejercicio 2: se debe jugar un partido al mejor de un set.			
30'	45'				
TIEMPO TOTAL					
120'	180'				

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO E IMPACTANDO LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)

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 deben realizar servicios hacia los conos.	EJERCICIO 1  EJERCICIO 2 
PARTE INICIAL			
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES» Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde, y éste realiza puntos libres de fondo contra el azul de la siguiente manera: después del golpeo, el jugador debe recuperar la posición de partida pisando con un pie la línea de fondo. Al finalizar, los jugadores se intercambian el ejercicio. Ejercicio 2: igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada mientras que el jugador azul golpea libremente, pero sólo de revés. Ejercicio 3: igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada, mientras que el jugador azul golpea libremente, pero sólo con cambio de derecha.	EJERCICIO 1  EJERCICIO 2 
30'	45'		
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor, que volea desde el medio de la línea de servicio, y el jugador, desde el fondo de la pista, mantienen un peloteo de la siguiente manera: el profesor le volea pelotas dirigidas largas y cortas y el jugador las debe impactar siempre cuando están subiendo y hacia la volea del profesor. Ejercicio 2: igual, pero el profesor se sitúa a un lado de la pista, y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea de ataque al hueco. Ejercicio 3: igual, pero el profesor se sitúa al otro lado de la pista, y al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea de ataque al hueco.	EJERCICIO 1  EJERCICIO 2 
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: se debe jugar un partido al mejor de tres <i>tie-break</i> —modificado— (el jugador que sirve dispone de tres servicios, dos primeros y un segundo).	EJERCICIO 1 
30'	45'		
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		