
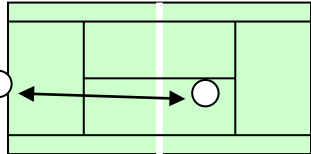
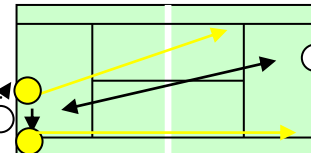
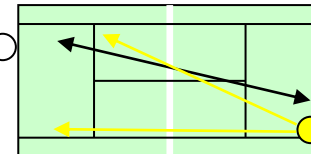
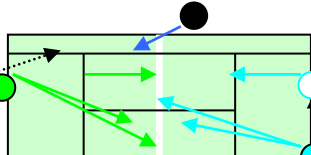
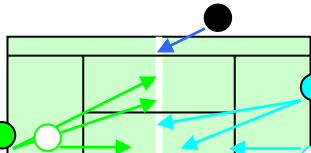
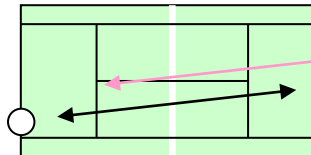


|  |                         |               |            |  |
|--|-------------------------|---------------|------------|--|
|  | ENTRENADOR:             |               | FECHA:     |  |
|  | GRUPO: HIGH PERFORMANCE | Nº SEMANA: 2ª | DÍA: LUNES |  |

**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO CON PREPARACIONES DE ATAQUE Y APROXIMACIONES A LA RED)**

| TIEMPO SESIÓN          |                | DESARROLLO DE LA SESIÓN   | GRÁFICOS  |
|------------------------|----------------|---|---|
| SESIÓN 2 HORAS         | SESIÓN 3 HORAS | <b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b>  |   |
| <b>PARTE INICIAL</b>   |                | <p><b>Ejercicio 1:</b> se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra la primera volea.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra la segunda volea y de globo contra remate.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> se deben realizar servicios hacia los conos.</p>   |    |
| 30'                    | 45'            |   |   |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b> |                | <b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b>   |   |
| 30'                    | 45'            | <p><b>Ejercicio 1:</b> se debe realizar un peloteo largo cruzado de derecha a derecha recuperando el centro de la pista y, cuando se pueda, se debe realizar una preparación en abertura corta cruzada para finalizar con un ataque de derecha paralelo.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual que el ejercicio anterior, pero realizando el peloteo de cambio de derecha a cambio de derecha.</p>  |    |
| 30'                    | 45'            | <b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b>   |   |
|                        |                | <p><b>Ejercicio 1:</b> el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste y el jugador azul golpean de la siguiente manera: el verde golpea dos revéses cruzados y uno paralelo y el azul golpea dos revéses cruzados y una derecha paralela. El jugador verde, cuando pueda, debe subir a la red y continuar el punto hasta su finalización.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual que el ejercicio anterior, pero cambiando las posiciones.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual que el ejercicio 1, pero ahora el jugador verde golpea dos derechas cruzadas y una paralela y el azul golpea dos derechas cruzadas y un revés paralelo.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> igual que el ejercicio anterior, pero cambiando las posiciones.</p> |   |
|                        |                |   |   |
| <b>PARTE FINAL</b>     |                | <b>PUNTOS O PARTIDOS</b>  |   |
| 30'                    | 45'            | <p><b>Ejercicio 1:</b> 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>   |    |
|                        |                |   |   |
| <b>TIEMPO TOTAL</b>    |                |   |   |
| 120'                   | 180'           |   |   |

**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (DIFERENTES TIPOS DE APOYOS DE DERECHA EN LAS APROXIMACIONES A LA RED)**

| TIEMPO SESIÓN          |                | DESARROLLO DE LA SESIÓN   |  | GRÁFICOS |
|------------------------|----------------|---|--|----------|
| SESIÓN 2 HORAS         | SESIÓN 3 HORAS | CALENTAMIENTO TÉCNICO   |  |          |
| <b>PARTE INICIAL</b>   |                |   |  |          |
| 30'                    | 45'            | <b>Ejercicio 1:</b> se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés.<br><b>Ejercicio 2:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra la primera volea.<br><b>Ejercicio 3:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra la segunda volea y de globo contra remate.<br><b>Ejercicio 4:</b> se debe mantener un peloteo de derecha a derecha cruzada. Después del golpeo, se debe recuperar el centro de la pista.<br><b>Ejercicio 5:</b> igual, pero de revés a revés.<br><b>Ejercicio 6:</b> se deben realizar servicios contra restos.   |  | <br>     |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b> |                | <b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b>  |  |          |
| 30'                    | 45'            | <b>Ejercicio 1:</b> el profesor lanza una pelota en la zona amarilla y el jugador realiza un golpe de aproximación de derecha con apoyo cruzado. Posteriormente, el profesor lanza pelotas al jugador para que éste golpee dos voleas y un remate.<br><b>Ejercicio 2:</b> igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza la pelota en la zona azul y el jugador realiza un golpe de aproximación de derecha con apoyo frontal.<br><b>Ejercicio 3:</b> igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza la pelota en la zona roja y el jugador realiza un golpe de aproximación con cambio de derecha y con apoyo cruzado.                 |  | <br>     |
| 30'                    | 45'            | <b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b>   |  |          |
|                        |                | <b>Ejercicio 1:</b> el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan un peloteo de derecha cruzado recuperando el centro tras cada golpeo. Cuando la pelota queda corta a un jugador, éste debe realizar una aproximación paralela y seguir el punto hasta su finalización.<br><b>Ejercicio 2:</b> el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan un peloteo de revés a derecha paralelo. Cuando la pelota queda corta al jugador que golpea de derecha, éste debe realizar una aproximación cruzada y seguir el punto hasta su finalización.<br><b>Ejercicio 3:</b> igual que el ejercicio 2, pero intercambiando las posiciones de juego. |  | <br>     |
| <b>PARTE FINAL</b>     |                | <b>PUNTOS O PARTIDOS</b>  |  |          |
| 30'                    | 45'            | <b>Ejercicio 1:</b> se ha de jugar un partido libre.  |  |          |
| <b>TIEMPO TOTAL</b>    |                |   |  |          |
| 120'                   | 180'           |   |  |          |

**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (DIFERENTES TIPOS DE APOYOS EN LAS APROXIMACIONES A LA RED)**

| TIEMPO SESIÓN          |                | DESARROLLO DE LA SESIÓN   | GRÁFICOS |
|------------------------|----------------|---|----------|
| SESIÓN 2 HORAS         | SESIÓN 3 HORAS | <b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b>  |          |
| <b>PARTE INICIAL</b>   |                | <p><b>Ejercicio 1:</b> se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra la primera volea.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra la segunda volea y de globo contra remate.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> se deben realizar servicios contra restos.</p>   |          |
| 30'                    | 45'            |   |          |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b> |                | <b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b>  |          |
| 30'                    | 45'            | <p><b>Ejercicio 1:</b> el profesor lanza una pelota en la zona roja y el jugador realiza un golpe de aproximación de revés con apoyo cruzado; posteriormente, el profesor lanza pelotas al jugador para que éste golpee dos voleas y un remate.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza una pelota en la zona verde y el jugador realiza un golpe de aproximación de revés con apoyo frontal.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza una pelota en la zona verde o roja y el jugador realiza un golpe de aproximación de revés cortado.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> el profesor lanza pelotas al jugador y éste golpea repetidas veces una aproximación a la red, dos voleas y un remate.</p> |          |
| 30'                    | 45'            |   |          |
| 30'                    | 45'            | <b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b>   |          |
|                        |                | <p><b>Ejercicio 1:</b> el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan un peloteo de revés cruzado recuperando el centro de la pista tras cada golpeo. Cuando la pelota queda corta a un jugador, éste debe realizar una aproximación paralela y seguir el punto hasta su finalización.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan un peloteo de revés a derecha paralelo. Cuando la pelota queda corta al jugador que golpea de revés, éste debe realizar una aproximación cruzada y seguir el punto hasta su finalización.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual que el ejercicio 2, pero intercambiando las posiciones de juego.</p>  |          |
|                        |                |   |          |
| <b>PARTE FINAL</b>     |                | <b>PUNTOS O PARTIDOS</b>  |          |
| 30'                    | 45'            | <p><b>Ejercicio 1:</b> 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><b>Ejercicio 2:</b> se ha de jugar un partido libre.</p>  |          |
| 30'                    | 45'            |   |          |
| <b>TIEMPO TOTAL</b>    |                |   |          |
| 120'                   | 180'           |   |          |