

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES, CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y POSTERIORES ATAQUES O APROXIMACIONES A LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	CALENTAMIENTO TÉCNICO	
PARTE INICIAL		<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 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 abiertos contra restos con apoyo frontal.</p> <p>Ejercicio 5: se deben realizar servicios hacia la «T» contra restos con apoyo frontal.</p> <p>Ejercicio 6: se debe mantener un peloteo cruzado de derecha a derecha.</p> <p>Ejercicio 7: se debe mantener un peloteo cruzado de revés a revés.</p>	
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores practican controles de la siguiente manera: el jugador verde golpea siempre en contención, una vez de derecha cruzada y una vez de revés paralelo hacia la zona marcada, y el azul sólo golpea de derecha recuperando el centro tras cada golpeo, una vez paralelo y una cruzado, con la intención de preparar una jugada y, posteriormente, realizar un ataque o aproximación a la red. En caso de realizar una aproximación, se ha de seguir el punto libremente hasta su finalización. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones.</p> <p>Ejercicio 2: igual, pero ahora el jugador azul golpea sólo de revés. A los cinco minutos los jugadores se intercambian las posiciones.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora el jugador azul golpea siempre de derecha (derecha invertida). A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones.</p>	
30'	45'		
		ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR	
		<p>Ejercicio 1: el profesor, desde la volea, realiza un peloteo con el jugador de la siguiente manera: los primeros golpes se realizan en contención sobre la volea del profesor hasta que al jugador le queda una pelota que se pueda golpear en una preparación de jugada en abertura corta cruzada. A continuación, el profesor lanza pelotas para que el jugador realice un ataque, y se finaliza el ejercicio, o una aproximación a la red, dos voleas y un remate.</p> <p>Ejercicio 2: igual, pero ahora la preparación tiene que ser larga y el ataque o la aproximación a la red tiene que ser corta en abertura cruzada</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero ahora todas las preparaciones tienen que ser cruzadas y los ataques y aproximaciones, paralelos.</p>	
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: se deben jugar partidos de individuales.</p>	
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

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

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 mantener un peloteo de fondo, pero después de cada golpeo, se debe recuperar la línea pisándola con un pie.</p> <p>Ejercicio 3: se debe mantener un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios abiertos contra restos con apoyo frontal.</p> <p>Ejercicio 5: se deben realizar servicios hacia la «T» contra restos con apoyo frontal.</p>	
PARTE INICIAL			
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		<p>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</p> <p>Ejercicio 1: el profesor, desde fuera de la pista, pone la pelota en juego y ambos jugadores realizan un peloteo de la siguiente manera: el jugador amarillo golpea siempre en contención o defensa dos derechas cruzadas y un revés paralelo, y el azul golpea siempre de derecha, la primera cruzada en preparación, la segunda paralela en ataque y la tercera cruzada en ataque. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones de juego.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés.</p> <p>Ejercicio 3: igual que los ejercicios anteriores, pero desde la posición del revés y golpeando con cambio de derecha invertida.</p> <p>Ejercicio 4: el profesor, desde fuera de la pista, pone la pelota en juego y ambos jugadores realizan puntos libres intentando preparar jugadas y cerrarlas con posteriores ataques.</p>	
30'	45'		
30'	45'	<p>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</p> <p>Ejercicio 1: el profesor, desde la derecha de un fondo de la pista, pone la pelota en juego y mantiene un peloteo con el jugador de la siguiente manera: el jugador golpea la primera derecha en contención cruzada larga, la segunda en preparación cruzada en abertura corta y, para finalizar, un revés en ataque cruzado largo.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador golpea dos derechas cruzadas largas en contención, un revés cruzado corto en preparación y un revés paralelo en ataque.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el profesor se cambia de lado (izquierdo) y el jugador golpea dos reveses cruzados y una derecha cruzada.</p> <p>Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero el profesor se cambia de lado (izquierdo) y el jugador golpea dos reveses cruzados, una derecha cruzada corta y una derecha paralela.</p>	
PARTE FINAL			
30'	45'	<p>PUNTOS O PARTIDOS</p> <p>Ejercicio 1: se ha de jugar un partido de dobles al mejor de 11 puntos en media pista cruzada —modificado— (el jugador que realiza servicio y posterior aproximación a la red lo tiene que hacer dirigiendo su servicio —el segundo, dirección libre— hacia el revés del jugador que resta. Al finalizar el punto, se sigue el partido sirviendo al otro cuadro de dobles y realizando el mismo ejercicio).</p> <p>Ejercicio 2: se ha de jugar un partido de individual al mejor de tres <i>tie-break</i>.</p>	
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		