

**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><b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b></p> <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>	<p><b>EJERCICIO 1</b></p> <p><b>EJERCICIO 2</b></p>
<b>PARTE INICIAL</b>			
30'	45'		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<p><b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> se deben realizar controles cruzados de derecha a derecha recuperando el centro de la pista tras el golpeo y, cuando el jugador golpee con los pies dentro de la pista, se debe realizar un ataque paralelo y se finaliza el punto.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual, pero de revés a revés.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual, pero con controles paralelos de derecha a revés.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> igual, pero con controles paralelos de revés a derecha.</p> <p><b>Ejercicio 5:</b> 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><b>EJERCICIO 1</b></p> <p><b>EJERCICIO 2</b></p>
30'	45'		
30'	45'	<p><b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> el profesor tira repetidas veces pelotas al jugador y éste golpea, alternativamente, una derecha cruzada con desplazamiento lateral, recuperando el centro tras el golpe, y una derecha paralela con desplazamiento diagonal hacia delante.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual, pero de revés.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual, pero el profesor le tira una pelota de derecha y una de revés.</p>	<p><b>EJERCICIO 1</b></p> <p><b>EJERCICIO 2</b></p>
<b>PARTE FINAL</b>			
30'	45'	<p><b>PUNTOS O PARTIDOS</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> se debe jugar un partido al mejor de tres <i>tie-break</i> —modificado— (sólo se dispone de un servicio).</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> se debe jugar un partido al mejor de un set.</p>	<p><b>EJERCICIO 1</b></p>
<b>TIEMPO TOTAL</b>			
120'	180'		

**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO Y POSTERIORES ATAQUES)**

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b>	
30'	45'	<p><b>Ejercicio 1:</b> se debe realizar 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 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.</p> <p><b>Ejercicio 5:</b> igual, pero de revés a revés.</p> <p><b>Ejercicio 6:</b> se deben realizar servicios hacia los conos.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b>	
30'	45'	<p><b>Ejercicio 1:</b> 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.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> 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 (ataque) y un revés cruzado, y el jugador azul golpea una derecha cruzada, un revés cruzado y un revés paralelo (ataque).</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> 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 un revés cruzado, un revés paralelo (ataque) y una derecha cruzada, y el azul golpea un revés cruzado, una derecha cruzada y una derecha paralela (ataque).</p>	
30'	45'	<b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b>	
		<p><b>Ejercicio 1:</b> 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. Al séptimo u octavo golpe, el jugador puede realizar un ataque al hueco.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual, pero el profesor se sitúa al otro lado de la pista.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual, pero desde el medio de la pista.</p>	
<b>PARTE FINAL</b>		<b>PUNTOS O PARTIDOS</b>	
30'	45'	<p><b>Ejercicio 1:</b> 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).</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> se debe jugar un partido al mejor de un set.</p>	
<b>TIEMPO TOTAL</b>			
120'	180'		

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

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	<p><b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> un jugador debe realizar servicios abiertos y el otro los debe restar hacia los conos.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> igual que el ejercicio anterior, pero los servicios deben ser hacia la «T» y los restos paralelos.</p>	 
<b>PARTE INICIAL</b>			
30'	45'		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<p><b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> 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: cuando el jugador golpea con los pies fuera de la pista, tiene que jugar de fondo en contención, pero cuando los tiene dentro, tiene que realizar una aproximación a la red y seguir el punto hasta su finalización.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada mientras que el jugador azul golpea libremente sólo de revés y en aproximación, si los pies están dentro de la pista en el momento de golpeo.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada, mientras que el jugador azul golpea libremente sólo con cambio de derecha y en aproximación, si los pies están dentro de la pista en el momento de golpeo.</p> <p><b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> el profesor, desde el centro de la línea de servicio, volea al jugador para que éste golpee de la siguiente manera: un golpe de fondo, una aproximación y una volea. Al finalizar el golpe de volea, el jugador corre rápidamente al fondo de la pista para empezar el ejercicio de nuevo con la misma pelota que le ha voleado el profesor.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual, pero el profesor se sitúa a un lado de la pista, y, al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea en aproximación y se finaliza el punto.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> igual, pero el profesor se sitúa al otro lado de la pista y, al séptimo u octavo golpeo con el profesor, el jugador golpea en aproximación y se finaliza el punto.</p>	  
30'	45'		
<b>PARTE FINAL</b>		<p><b>PUNTOS O PARTIDOS</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> partido al mejor de tres <i>tie-break</i> —modificado— (el jugador que sirve dispone de tres servicios: dos primeros y un segundo).</p>	
<b>TIEMPO TOTAL</b>			
120'	180'		