

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (REPASO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE APOYOS EN LOS 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 y la segunda volea y de globo contra remate. Ejercicio 3: un jugador debe realizar servicios abiertos y hacia la «T» y posteriores voleas de posición. El jugador al resto tiene que ejecutar su golpe dirigiéndolo a los pies del jugador que sube a la red.	
PARTE INICIAL			
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota por la zona amarilla y el jugador realiza un golpe de ataque de derecha con apoyo cruzado. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza la pelota por la zona azul y el jugador realiza un golpe de derecha en ataque con apoyo frontal. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza la pelota por la zona roja y el jugador realiza un golpe de ataque con cambio de derecha y apoyo cruzado. Ejercicio 4: el profesor lanza una pelota por la zona roja y el jugador realiza un golpe de revés en ataque con apoyo cruzado; posteriormente, el profesor lanza pelotas al jugador para que éste golpee dos voleas y un remate. Ejercicio 5: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor lanza una pelota por la zona verde y el jugador realiza un golpe de revés en ataque con apoyo frontal.	
30'			
30'		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES» Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan un peloteo de derecha cruzado recuperando el centro de la pista tras cada golpeo. Cuando la pelota queda corta a un jugador, éste debe realizar un ataque paralelo. Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan un peloteo de revés a derecha paralelo. Cuando la pelota queda corta a un jugador, éste la golpea cruzada en forma de ataque. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero intercambiándose las posiciones de juego.	
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: se debe jugar un <i>tie-break</i> con un solo servicio. Ejercicio 2: se debe jugar un <i>tie-break</i> con tres servicios. Ejercicio 3: se debe jugar un partido libre.	
30'	45'		
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

