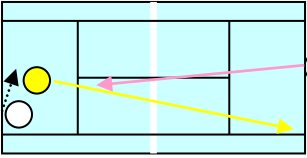
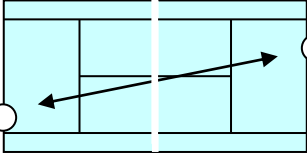
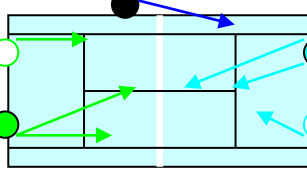
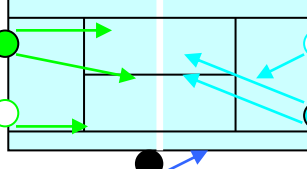
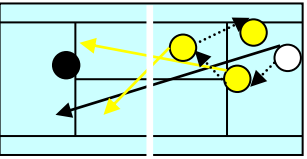
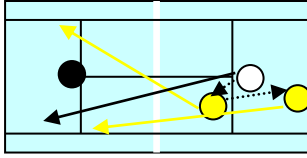
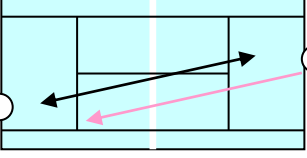

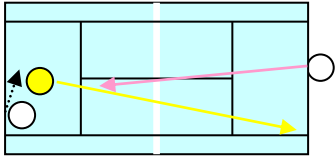
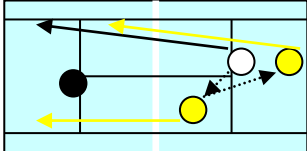
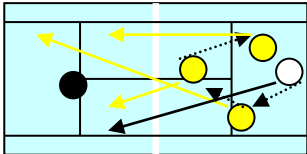
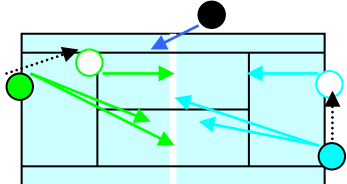
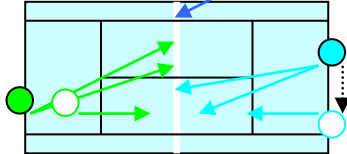
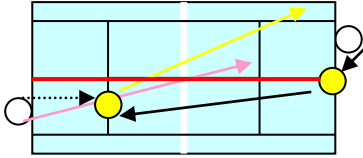


**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE APROXIMACIONES A LA RED Y JUEGO DE RED)**

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS		
<b>PARTE INICIAL</b>		<b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b> <b>Ejercicio 1:</b> se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés. <b>Ejercicio 2:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra la primera y segunda volea y de globo contra remate. <b>Ejercicio 3:</b> se deben realizar servicios abiertos contra restos con apoyo frontal. <b>Ejercicio 4:</b> se deben realizar servicios hacia la «T» contra restos con apoyo frontal. <b>Ejercicio 5:</b> se debe mantener un peloteo cruzado de derecha a derecha. <b>Ejercicio 6:</b> se debe mantener un peloteo cruzado de revés a revés.	 
30'	45'		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b> <b>Ejercicio 1:</b> el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul, y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el azul golpea dos derechas cruzadas y un revés cruzado y el verde golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés paralelo. Los jugadores, durante el peloteo, tienen que buscar la oportunidad de subir a la red y, cuando lo consiguen, deben seguir el punto hasta su finalización. Al acabar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego. <b>Ejercicio 2:</b> el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador azul, y éste y el jugador verde mantienen un peloteo golpeando de la siguiente manera: el azul golpea dos reveses cruzados y una derecha cruzada y el verde golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha paralela. Los jugadores, durante el peloteo, tienen que buscar la oportunidad de subir a la red y, cuando lo consiguen, deben seguir el punto hasta su finalización. Al acabar, se debe repetir el ejercicio, pero invirtiendo las posiciones de juego.	 
30'	30'		
<b>PARTE FINAL</b>		<b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b> <b>Ejercicio 1:</b> el profesor, desde el carro, tira pelotas al jugador y éste las golpea de la siguiente manera: el jugador realiza una aproximación a la red, una volea de posición, una volea de ataque y un remate. <b>Ejercicio 2:</b> igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador golpea una volea de posición, una volea de ataque y un remate. <b>Ejercicio 3:</b> igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador golpea una volea de ataque y un remate.	 
30'	45'		
<b>PUNTOS O PARTIDOS</b>		<b>Ejercicio 1:</b> se deben jugar partidos de individuales.	
30'	45'		
<b>TIEMPO TOTAL</b>			
120'	180'		

		ENTRENADOR:		FECHA:		
		GRUPO: HIGH PERFORMANCE		Nº SEMANA: 2ª		DÍA: VIERNES
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (PRIMERAS VOLEAS DE POSICIÓN Y SEGUNDAS VOLEAS DE REMATE)						
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 y la segunda volea y de globo contra remate.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> se deben realizar servicios abiertos contra restos con apoyo frontal.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> se deben realizar servicios hacia la «T» contra restos con apoyo frontal.</p> <p><b>Ejercicio 5:</b> se debe mantener un peloteo cruzado de derecha a derecha.</p> <p><b>Ejercicio 6:</b> se debe mantener un peloteo cruzado de revés a revés.</p>				
30'	45'					
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b>			 	
30'	45'	<p><b>Ejercicio 1:</b> el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea una primera volea de posición, una segunda volea de ataque y un remate con salto. Se deben hacer un mínimo de diez repeticiones.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea una primera volea de posición, una segunda volea de ataque y un remate con salto. Se deben hacer un mínimo de diez repeticiones.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea en aproximación para seguir con una primera volea de ataque, una segunda volea de ataque y un remate con salto. Se deben hacer un mínimo de diez repeticiones.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador y éste golpea en aproximación para seguir con una primera volea de posición, una segunda volea de ataque y un remate con salto. Se deben hacer un mínimo de diez repeticiones.</p>				
30'	45'	<b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y APROXIMACIONES A LA RED»</b>			 	
<b>PARTE FINAL</b>		<b>ENTRENAMIENTO DE INICIOS DE JUGADAS EN EL DOBLE</b>				
30'	45'	<p><b>Ejercicio 1:</b> se deben jugar puntos realizando servicio y red en media pista cruzada. Al finalizar el punto se juega en la otra media pista.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> igual, pero disponiendo de un solo servicio y realizando resto y red (el que resta).</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> se debe jugar un partido de individual.</p>				
<b>TIEMPO TOTAL</b>						
120'	180'					