


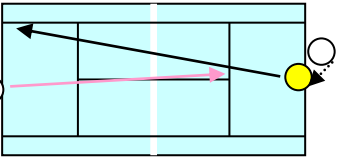
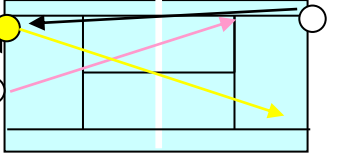
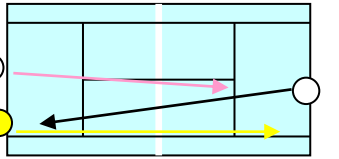
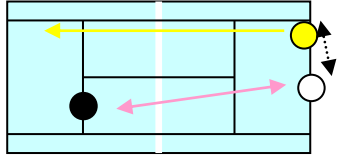
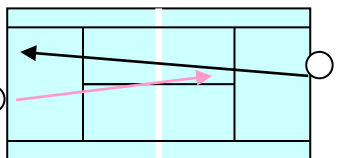
|                         |               |            |  |
|-------------------------|---------------|------------|--|
| ENTRENADOR:             |               | FECHA:     |  |
| GRUPO: HIGH PERFORMANCE | Nº SEMANA: 2ª | DÍA: LUNES |  |

**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (PRÁCTICA DE LA CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO CON LAS DIRECCIONES DE JUEGO ESTABLECIDAS)**

| 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>   |          |
| <b>PARTE INICIAL</b>   |                |   |          |
| 30'                    | 45'            |   |          |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b> |                | <p><b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b></p> <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'            | <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 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.</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>     |                | <p><b>PUNTOS O PARTIDOS</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> se deben jugar dos <i>tie-break</i> con un solo servicio.</p> <p><b>Ejercicio 2:</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>   |          |
| 30'                    | 45'            |   |          |
| <b>TIEMPO TOTAL</b>    |                |   |          |
| 120'                   | 180'           |   |          |

**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (PRÁCTICA DE LA CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN ESTABLECER LAS DIRECCIONES DE JUEGO)**

| TIEMPO SESIÓN          |                | DESARROLLO DE LA SESIÓN   |  | GRÁFICOS |
|------------------------|----------------|---|--|----------|
| SESIÓN 2 HORAS         | SESIÓN 3 HORAS | CALENTAMIENTO TÉCNICO   |  |          |
| <b>PARTE INICIAL</b>   |                | <b>Ejercicio 1:</b> se debe realizar 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 deben realizar servicios libres.   |  |          |
| 30'                    | 45'            |   |  |          |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b> |                | <b>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</b><br><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: después del golpeo, el jugador debe recuperar la posición de partida pisando con un pie la línea de fondo.<br><b>Ejercicio 2:</b> igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada mientras que el jugador azul golpea libremente, pero sólo de revés.<br><b>Ejercicio 3:</b> igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada, mientras que el jugador azul golpea libremente, pero sólo con cambio de derecha.  |  |          |
| 30'                    | 45'            |   |  |          |
| 30'                    | 45'            | <b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b><br><b>Ejercicio 1:</b> el profesor, que volea desde el medio la línea de servicio, y el jugador, que volea desde el fondo de la pista, mantienen un peloteo de la siguiente manera: el profesor dirige sus voleas hacia ambos lados del jugador para que éste golpee con desplazamientos laterales.<br><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 de ataque al hueco.<br><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 de ataque al hueco. |  |          |
| <b>PARTE FINAL</b>     |                | <b>PUNTOS O PARTIDOS</b><br><b>Ejercicio 1:</b> se deben jugar dos <i>tie-break</i> obligando a realizar servicio y red con los dos servicios y posterior resto a los pies.<br><b>Ejercicio 2:</b> se debe jugar un partido al mejor de tres <i>tie-break</i> —modificado— (el jugador que sirve dispone de tres servicios: dos primeros y un segundo).   |  |          |
| 30'                    | 45'            |   |  |          |
| <b>TIEMPO TOTAL</b>    |                |   |  |          |
| 120'                   | 180'           |   |  |          |

|                                |                   | ENTRENADOR:  |   | FECHA:        |  |
|--|-------------------|--|---|---------------|--|
|  |                   | GRUPO:<br>PERFORMANCE  | HIGH  | Nº SEMANA: 2ª | DÍA: MIÉRCOLES   |
| CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y POSTERIOR GOLPEO DE FONDO) |                   |  |   |               |  |
| TIEMPO SESIÓN  |                   | DESARROLLO DE LA SESIÓN  |   |               | GRÁFICOS   |
| SESIÓN<br>1 HORA   | SESIÓN<br>2 HORAS | <b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b>   |   |               |   |
| <b>PARTE INICIAL</b>   |                   | <b>Ejercicio 1:</b> se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés.<br><b>Ejercicio 2:</b> se debe realizar un peloteo de fondo contra la primera y segunda volea y de globo contra remate.<br><b>Ejercicio 3:</b> se deben realizar servicios contra restos.  |   |               |  |
| 15'  | 30'               |  |   |               |  |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b>   |                   | <b>ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»</b>  |   |               | <br><br> |
| 15'  | 30'               | <b>Ejercicio 1:</b> un jugador realiza servicios abiertos y, tras el resto de su compañero, debe golpear de fondo en forma de ataque al hueco.<br><b>Ejercicio 2:</b> igual que el ejercicio anterior, pero sirviendo al otro cuadro de servicio.<br><b>Ejercicio 3:</b> igual que el ejercicio anterior, pero dirigiendo el servicio hacia la «T» o hacia el cuerpo y, tras el resto de su compañero, se debe golpear de fondo en forma de ataque al hueco o a contrapié.<br><b>Ejercicio 4:</b> igual que el ejercicio 3, pero sirviendo al otro cuadro de servicio. |   |               |  |
| 15'  | 30'               | <b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b>   |   |               |  |
|  |                   |  | <b>Ejercicio 1:</b> el profesor, desde el medio del cuadro de servicio, lanza una pelota al jugador para que éste la golpee dos veces sobre la volea del profesor y, a continuación, realizar un golpe de ataque al hueco.<br><b>Ejercicio 2:</b> igual que el ejercicio anterior, pero el profesor se sitúa en el otro cuadro de servicio. |               |  |
| <b>PARTE FINAL</b>   |                   | <b>JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL</b>  |   |               |   |
| 15'  | 30'               | <b>Juego 1:</b> se debe jugar un partido libre.  |   |               |  |
| <b>TIEMPO TOTAL</b>  |                   |  |   |               |  |
| 60'  | 120'              |  |   |               |  |