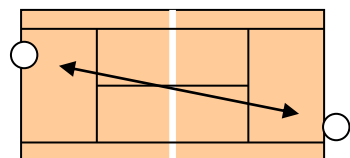
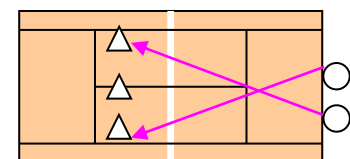
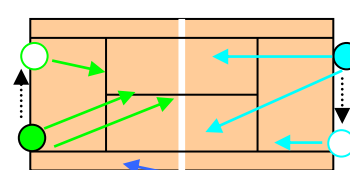
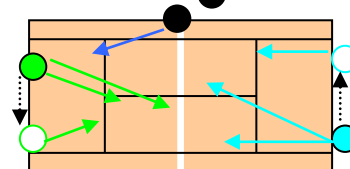
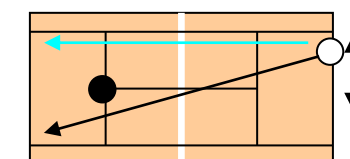
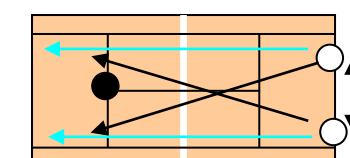
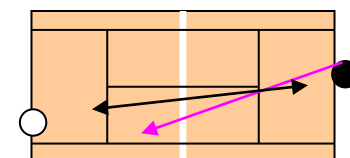


CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	CALENTAMIENTO TÉCNICO	
PARTE INICIAL		<p>Ejercicio 1: se debe realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p>Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo cruzado de derecha a derecha.</p> <p>Ejercicio 3: se debe realizar un peloteo cruzado de revés a revés.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">EJERCICIO 3</div>  </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">EJERCICIO 4</div>  </div>
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y realiza controles con el jugador azul de la siguiente manera: el jugador verde golpea dos derechas cruzadas y un revés cruzado y el azul golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés paralelo. Al finalizar, los jugadores se intercambian el ejercicio.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador verde golpea dos reveses cruzados y una derecha cruzada y el azul golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha paralela. Al finalizar, los jugadores se intercambian el ejercicio.</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">EJERCICIO 1</div>  </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">EJERCICIO 2</div>  </div>
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR	
		<p>Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador para que las golpee de la siguiente manera: una derecha cruzada en contención y una derecha paralela en preparación al ataque.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero golpeando de revés.</p> <p>Ejercicio 3: los dos ejercicios anteriores realizándolos al mismo tiempo.</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">EJERCICIO 1</div>  </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">EJERCICIO 2</div>  </div>
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: se debe jugar un partido libre.</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">EJERCICIO 1</div>  </div>
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINAR LA CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y 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 realizar un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p>Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate.</p> <p>Ejercicio 3: se deben realizar servicios.</p>	
30'	45'	PARTE PRINCIPAL	
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste golpea una derecha paralela en contención, una derecha cruzada en preparación y un revés en ataque o en aproximación a la red. El jugador azul golpea siempre en contención un revés paralelo, una derecha paralela y otro revés paralelo (en caso de que el jugador verde realice una aproximación a la red, se sigue el punto en forma libre hasta su finalización). A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones de juego.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador verde golpea un revés paralelo, un revés cruzado y una derecha cruzada y el jugador azul golpea una derecha paralela, un revés paralelo y otra derecha paralela. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones de juego.</p>	
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: el profesor mantiene, desde la volea, un peloteo libre con un jugador y éste puede tirar tanto al profesor como al hueco.</p> <p>Ejercicio 2: el profesor, desde el centro de la línea de servicio, volea al jugador y éste debe realizar repetidas veces el siguiente ejercicio: los dos primeros golpes de fondo dirigidos hacia la volea del profesor y el tercer golpeo al hueco.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero al tercer golpeo el jugador realiza una aproximación al hueco; a continuación, el profesor, desde el carro de pelotas, lanza al jugador dos voleas y un remate.</p>	
30'	45'	PARTE FINAL	
30'	45'	PUNTOS O PARTIDOS	
TIEMPO TOTAL		Ejercicio 1: se debe jugar un partido.	
120'	180'		