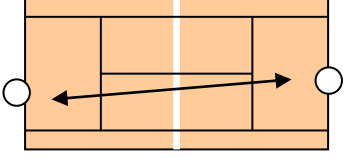
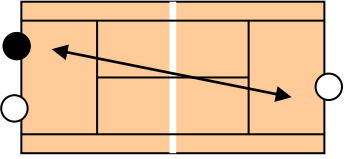
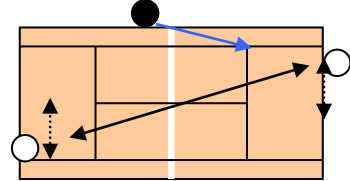
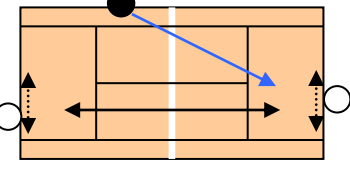
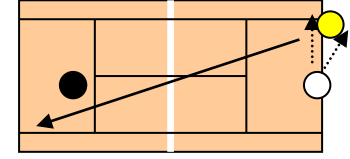
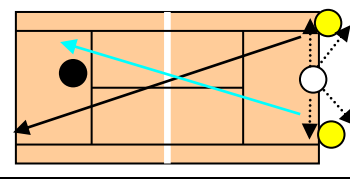
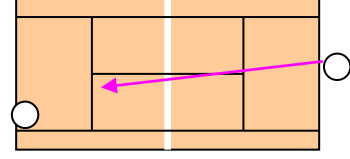


CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
PARTE INICIAL		CALENTAMIENTO TÉCNICO	
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	<p>Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p>Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés en forma de trío. Los dos jugadores pasan por la posición de solo.</p> <p>Ejercicio 3: se deben realizar servicios hacia los conos.</p>	<p>EJERCICIO 1</p>  <p>EJERCICIO 2</p> 
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: se deben realizar controles cruzados de derecha a derecha recuperando el centro de la pista.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés.</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero con controles paralelos de derecha a revés</p> <p>Ejercicio 4: igual, pero con controles paralelos de revés a derecha.</p>	<p>EJERCICIO 1</p>  <p>EJERCICIO 3</p> 
30'	45'		
		ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: el profesor tira repetidas veces pelotas al jugador y éste golpea, alternativamente, una derecha con desplazamiento lateral (recupera el centro tras el golpe) y una derecha con desplazamiento diagonal hacia atrás.</p> <p>Ejercicio 2: igual, pero de revés.</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero el profesor le tira una pelota de derecha y una de revés.</p>	<p>EJERCICIO 1</p>  <p>EJERCICIO 3</p> 
30'	45'		
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: se debe realizar un partido al mejor de tres <i>tie-break</i> —modificado— (sólo se dispone de un servicio).</p> <p>Ejercicio 2: se debe realizar un partido al mejor de un set.</p>	<p>EJERCICIO 1</p> 
30'	45'		
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO LAS DIRECCIONES DE JUEGO E IMPACTANDO LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	<p>CALENTAMIENTO TÉCNICO</p> <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, pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de partida pisando con un pie la línea de fondo.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.</p>	
PARTE INICIAL			
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		<p>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</p> <p>Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza un peloteo contra el azul de la siguiente manera: el jugador verde golpea dos derechas paralelas y dos reveses paralelos; el azul golpea un revés paralelo, un revés cruzado, una derecha paralela y una derecha cruzada. Al finalizar, los jugadores se intercambian el ejercicio.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador verde golpea una derecha cruzada, una derecha paralela, un revés cruzado y un revés paralelo, y el jugador azul golpea dos derechas cruzadas y dos reveses cruzados.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador verde golpea una derecha cruzada, una derecha paralela y un revés cruzado, y el jugador azul golpea una derecha cruzada, un revés cruzado y un revés paralelo.</p>	
30'	45'	<p>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</p> <p>Ejercicio 1: el profesor, que volea desde el medio de la línea de servicio, y el jugador, desde el fondo de la pista, mantienen un peloteo de la siguiente manera: el profesor tira 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.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, 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.</p> <p>Ejercicio 3: 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.</p>	
PARTE FINAL		<p>PUNTOS O PARTIDOS</p> <p>Ejercicio 1: 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>Ejercicio 2: se debe jugar un partido al mejor de un set.</p>	
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR LAS DIRECCIONES DE JUEGO E IMPACTANDO LA PELOTA CUANDO ESTÁ SUBIENDO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
<p>SESIÓN 2 HORAS</p> <p>SESIÓN 3 HORAS</p> <p>PARTE INICIAL</p> <p>30'</p> <p>45'</p>	<p>CALENTAMIENTO TÉCNICO</p> <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, posteriormente, de globo contra remate.</p> <p>Ejercicio 3: se deben realizar servicios hacia los conos.</p>	<p>EJERCICIO 1</p> <p>EJERCICIO 2</p> <p>EJERCICIO 3</p>	
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>30'</p> <p>45'</p> <p>30'</p> <p>45'</p>	<p>ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»</p> <p>Ejercicio 1: 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. Al finalizar, los jugadores se intercambian el ejercicio.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada mientras que el jugador azul golpea libremente, pero sólo de revés.</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero el jugador verde golpea hacia la zona marcada, mientras que el jugador azul golpea libremente, pero sólo con cambio de derecha.</p> <p>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</p> <p>Ejercicio 1: el profesor, que volea desde el medio la línea de servicio, y el jugador, desde el fondo de la pista, mantienen un peloteo de la siguiente manera: el profesor volea pelotas dirigidas largas y cortas y el jugador las debe impactar siempre cuando están subiendo y hacia la volea del profesor.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, 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.</p> <p>Ejercicio 3: 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.</p>	<p>EJERCICIO 1</p> <p>EJERCICIO 2</p> <p>EJERCICIO 3</p> <p>EJERCICIO 1</p> <p>EJERCICIO 2</p>	
<p>PARTE FINAL</p> <p>30'</p> <p>45'</p>	<p>PUNTOS O PARTIDOS</p> <p>Ejercicio 1: 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).</p>	<p>EJERCICIO 1</p>	
<p>TIEMPO TOTAL</p> <p>120'</p> <p>180'</p>			