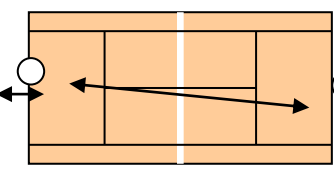
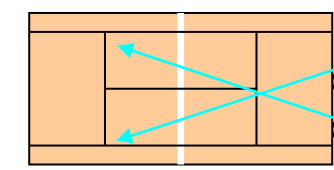
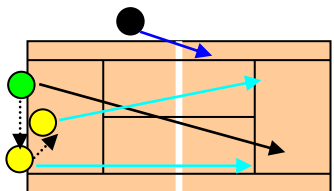
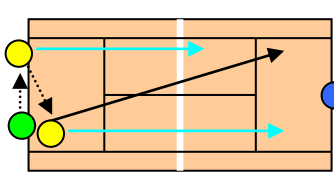
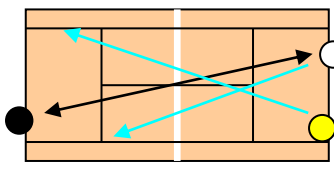
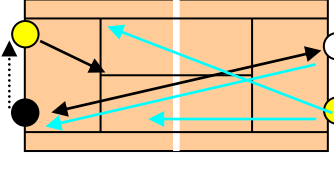
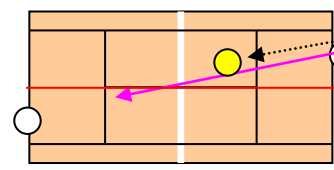


CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO DETERMINANDO DIRECCIONES, CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

| TIEMPO SESIÓN | | DESARROLLO DE LA SESIÓN | GRÁFICOS |
|------------------------|-----------------------|--|------------------|
| SESIÓN 2 HORAS | SESIÓN 3 HORAS | CALENTAMIENTO TÉCNICO | |
| PARTE INICIAL | | <p>Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés.</p> <p>Ejercicio 2: se debe mantener un peloteo cruzado de derecha a derecha.</p> <p>Ejercicio 3: se debe mantener un peloteo cruzado de revés a revés.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.</p> | |
| 30' | 45' | | 1 2 3 4 |
| PARTE PRINCIPAL | | ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES» | |
| 30' | 45' | <p>Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores practican controles de la siguiente manera: el jugador verde golpea siempre en contención, una vez de derecha cruzada y una vez de revés paralelo hacia la zona marcada, y el azul sólo golpea de derecha, una vez paralela y una cruzada, con la intención de preparar una jugada para, posteriormente, ganar el punto con un ataque. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador azul golpea sólo de revés. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora el jugador azul golpea siempre de derecha (derecha invertida). A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones.</p> | |
| 30' | 45' | ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR | |
| | | <p>Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador para que éste golpee de la siguiente manera: una derecha cruzada en contención, una derecha paralela en preparación al ataque y un revés cruzado en ataque.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada.</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero ahora golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada.</p> | |
| PARTE FINAL | | PUNTOS O PARTIDOS | |
| 30' | 45' | <p>Ejercicio 1: se deben jugar partidos de individuales.</p> | |
| TIEMPO TOTAL | | | |
| 120' | 180' | | |

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DE LA CONSISTENCIA DEL JUEGO DE FONDO SIN DETERMINAR DIRECCIONES, CON PREPARACIONES DE JUGADAS Y ATAQUES)

| TIEMPO SESIÓN | | DESARROLLO DE LA SESIÓN | GRÁFICOS |
|------------------------|-----------------------|---|---|
| SESIÓN 2 HORAS | SESIÓN 3 HORAS | CALENTAMIENTO TÉCNICO | |
| PARTE INICIAL | | <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, pero después de cada golpeo, se debe recuperar la línea pisándola con un pie.</p> <p>Ejercicio 3: se debe mantener un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios.</p> | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-bottom: 5px;">EJERCICIO 1</div>  <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 8px; margin-bottom: 5px;">EJERCICIO 2</div>  </div> |
| PARTE PRINCIPAL | | ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES» | |
| 30' | 45' | <p>Ejercicio 1: el profesor, desde fuera de la pista, pone la pelota en juego y ambos jugadores realizan un peloteo de la siguiente manera: el jugador azul golpea en contención con direcciones libres y el verde prepara jugadas y ataques dirigiendo sus dos primeros golpes al revés y el tercero a la derecha del jugador azul. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones de juego.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora los dos primeros golpes son a la derecha y el tercero al revés. A los cinco minutos, los jugadores se intercambian las posiciones de juego.</p> <p>Ejercicio 3: el profesor, desde fuera de la pista, pone la pelota en juego y ambos jugadores realizan puntos libres intentando preparar jugadas y cerrarlas con posteriores ataques.</p> | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-bottom: 5px;">EJERCICIO 1</div>  <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 8px; margin-bottom: 5px;">EJERCICIO 2</div>  </div> |
| 30' | 45' | ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR | |
| | | <p>Ejercicio 1: el profesor, desde la derecha de un fondo de la pista, pone la pelota en juego y mantiene con el jugador un peloteo de la siguiente manera: el jugador golpea la primera derecha en contención cruzada larga, la segunda en preparación cruzada en abertura corta y, para finalizar, un revés en ataque cruzado largo.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador golpea dos derechas cruzadas largas en contención, un revés cruzado corto en preparación y un revés paralelo en ataque.</p> <p>Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el profesor se cambia de lado (izquierdo) y el jugador golpea dos reveses cruzados y una derecha cruzada.</p> <p>Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero el profesor se cambia de lado (izquierdo) y el jugador golpea dos reveses cruzados, una derecha cruzada corta y una derecha paralela.</p> | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-bottom: 5px;">EJERCICIO 1</div>  <div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 8px; margin-bottom: 5px;">EJERCICIO 2</div>  </div> |
| PARTE FINAL | | PUNTOS O PARTIDOS | |
| 30' | 45' | <p>Ejercicio 1: partido de dobles al mejor de 11 puntos en media pista cruzada —modificado— (el jugador que sirve —el primer servicio, solo; el segundo, dirección libre— lo tiene que dirigir hacia el revés del contrario. Al finalizar el punto, se sigue sirviendo al otro cuadro de dobles).</p> <p>Ejercicio 2: se debe jugar un partido de individuales al mejor de tres <i>tie-break</i>.</p> | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-bottom: 5px;">EJERCICIO 1</div>  </div> |
| TIEMPO TOTAL | | | |
| 120' | 180' | | |