

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

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS	SESIÓN 3 HORAS	CALENTAMIENTO TÉCNICO Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo de fondo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar un peloteo de fondo contra volea y de globo contra remate. Ejercicio 3: se debe mantener un peloteo de fondo en forma de trío de derecha y de revés, pero después de cada golpeo, se debe recuperar el punto de partida pisando la línea de fondo. Ejercicio 4: se deben realizar servicios hacia los conos.	
PARTE INICIAL			
30'	45'		EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES» Ejercicio 1: se deben realizar controles cruzados de derecha a derecha, recuperando el centro de la pista y pisando con un pie la línea de fondo. Ejercicio 2: se deben realizar controles desde la posición de revés, de derecha a derecha (cambio de derecha invertida) y pisando la línea de fondo tras cada golpeo. Ejercicio 3: se deben realizar controles de revés a revés paralelo intentando introducir la pelota en el pasillo de dobles y pisando la línea de fondo tras cada golpeo. Ejercicio 4: se deben realizar controles de derecha a derecha paralela intentando introducir la pelota en el pasillo de dobles y pisando la línea de fondo tras cada golpeo.	EJERCICIO 2
30'	45'		EJERCICIO 3
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el jugador, golpeando sobre la volea del profesor, realiza repetidas veces el siguiente ejercicio: un golpe de fondo en contención, una aproximación a la red y una volea de posición (los tres golpes sobre la volea del profesor). Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el profesor se sitúa en un cuadro de servicio y el jugador golpea dos veces hacia la volea del profesor y una al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero el profesor cambia de cuadro de saque.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS Ejercicio 1: se debe jugar un partido.	EJERCICIO 2
30'	45'		EJERCICIO 1
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (PREPARACIONES DE JUGADAS)

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 derecha a derecha cruzada. Después del golpeo se debe recuperar el centro de la pista.</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 PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: el profesor pone la pelota en juego y dos jugadores realizan controles de la siguiente manera: el jugador verde golpea siempre paralelo y el azul golpea siempre cruzado. Todos pasan por la posición de solo.</p> <p>Ejercicio 2: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza controles con el azul de la siguiente manera: 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> <p>Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador verde y éste realiza controles con el azul de la siguiente manera: el jugador verde golpea un revés cruzado, un revés paralelo y una derecha cruzada, y el azul golpea un revés cruzado, una derecha cruzada y una derecha paralela.</p>	
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR	
		<p>Ejercicio 1: el profesor, desde el carro, lanza pelotas al jugador, y éste las golpea de la siguiente manera: una derecha cruzada larga, un revés cruzado corto y una derecha cruzada larga.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora una derecha cruzada corta, un revés cruzado largo y una derecha cruzada corta.</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero un revés cruzado largo, una derecha cruzada corta y un revés cruzado largo.</p> <p>Ejercicio 4: igual, pero un revés cruzado corto, una derecha cruzada larga y un revés cruzado corto.</p>	
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: se debe jugar un partido.</p>	
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS (COMBINACIÓN DEL JUEGO DE FONDO 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 contra volea y de globo contra remate.</p> <p>Ejercicio 3: se deben realizar servicios.</p>	
30'	45'		
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE «CONTROLES»	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: se debe mantener un peloteo cruzado de derecha a derecha y, cuando la pelota queda corta, se debe realizar un <i>winner</i> de derecha paralela (después del <i>winner</i> no se sigue el punto).</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero de revés a revés.</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>	
30'	45'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota a la derecha del jugador para que éste golpee en preparación hacia la volea del profesor. El profesor dirige su volea hacia el revés del jugador para que éste golpee con cambio de derecha en forma de ataque.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora el jugador golpea en preparación con cambio de derecha y ataca con su derecha cruzada.</p> <p>Ejercicio 3: igual, pero ahora el jugador golpea en preparación de revés cruzado sobre la volea del profesor y ataca de revés paralelo.</p> <p>Ejercicio 4: igual, pero ahora el jugador golpea en preparación de derecha cruzada sobre la volea del profesor y ataca de derecha paralela.</p>	
30'	45'		
PARTE FINAL		PUNTOS O PARTIDOS	
30'	45'	<p>Ejercicio 1: se debe jugar un partido.</p>	
TIEMPO TOTAL			
120'	180'		