

8.

OBJETIVOS:

- Mejorar el desplazamiento respecto a la trayectoria del balón.
- Aumentar la velocidad de desplazamiento.
- Mejorar la precisión y técnica del saque y la recepción.
- Controlar la posición básica con respecto al compañero y a la trayectoria del balón.

MATERIAL:

- Un balón por pareja.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Actividad nº 1

FASE INICIAL: Pases en grupos de tres manteniendo una dirección fija.

Actividad nº 2

FASE TÉCNICO-TÁCTICA:

1. Pase más desplazamiento:

Cuatro alumnos y un balón. Pasan y corren en la misma dirección a colocarse en el sitio del compañero. Cada tres o cuatro vueltas cambian la dirección.

Variante:

- El pase en una dirección y el desplazamiento al contrario.
- Cambiar el tipo de pase.

Observaciones: Antes del pase, el cuerpo debe estar orientado en la dirección a la que se va a mandar.



2. Pase más desplazamiento:

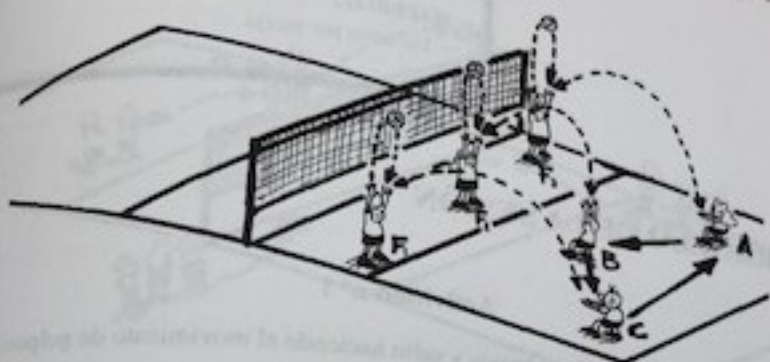
F1, F2 y F3 fijos, con un balón cada uno.

F1 y F2 doble toque.

F3 triple toque.

A, B y C devuelven y corren al siguiente puesto.

Observaciones: Se necesita hacer los pases con mucha precisión. Pedir a los alumnos que expresen su atención en mandar siempre el pase al sitio justo.



3. Saque libre-recepción:

A saca hacia B, y corre a su puesto.

B receptiona y va al puesto de C.

C coge el balón y va a la fila de sacadores de su propio campo.

El ejercicio continúa igual hacia el otro campo desplazándose los jugadores en la dirección del balón.

Observaciones: Fijar la atención en la precisión tanto del saque como de la recepción.

