

PLAN DE SESIONES



TABLA DE CONVENCIONES

Area delimitada bola	Movimiento jugador	# de golpes objetivo 2	# de golpes objetivo 3	M: Movilidad
Area delimitada ju	Objetivo #1	Objetivo #3	Jugador/es	P: Potencia
Zona Prohibida	# de golpes objetivo 1	# de golpes objetivo 3	Profesor/es	
Conos	Objetivo #2	Objetivo #4	Cubo (Canasta)	

FECHA:	Lunes 12 de Agosto			
Ejercicio 1	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Tecnica de Derecha	NOMBRE: Patron Paralelo de Derecha - Consistencia	NOMBRE: Reves Paralela-Consistencia con Puntos	NOMBRE: derecha y Movilidad
	8	9	10	11
	Sebastian	David	David	
10 series - 8 bolas	20 mins	2 sets - 11 puntos	15 min - 4 bolas - 10 series	
P: 80% M: 80%	P: 70% M: 100%	P: 70% M: 100%	P: 90% M: 100%	
Correccion de agarre, swin, contacto y terminacion	Se juega solo paralelo de derecha, los jugadores deben pasar 60 veces la pelota cada uno con seguro cada 10 bolas, cuando logren pasar las 10 bolas se juega el punto.	Se juega solo paralelo de reves, los jugadores deben pasar 60 veces la pelota cada uno con seguro cada 10 bolas, cuando logren pasar las 10 bolas se juega el punto.	Jugador debe pegar una derecha cruzada y desplazarse hacia el siguiente cono, para luego pegar otro golpe de derecha. Coach alimenta con la mano	
Ejercicio 2	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Tecnica de Reves	NOMBRE: Patron Paralelo de Derecha - Consistencia	NOMBRE: Reves Paralela-Consistencia con Puntos	NOMBRE: Reves consistente cruzada con Movilidad
	8	9	10	11
	Sebastian	David	David	
10 series - 8 bolas	2 sets - 11 puntos	2 sets - 11 puntos	10 Series - 8 golpes	
P: 80% M: 80%	P: 70% M: 100%	P: 70% M: 100%	P: 80% M: 90%	
Correccion de agarres, swin, contacto y terminacion.	Se juega solo paralelo de derecha, los jugadores deben pasar 60 veces la pelota cada uno con seguro cada 10 bolas, cuando logren pasar las 10 bolas se juega el punto.	Se juega solo paralelo de reves, los jugadores deben pasar 60 veces la pelota cada uno con seguro cada 10 bolas, cuando logren pasar las 10 bolas se juega el punto.	Jugador debe pegar golpes de reves cruzadas, despues de cada golpe debe rodear el cono.	
Ejercicio 3	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Peloteo e intervenciones	NOMBRE: Peloteo e intervenciones	NOMBRE:	NOMBRE:
	9	10		
	Andres	Sebastian		
45 minutos	45 minutos			
P: 60% +, M: 80%+	P: 60% +, M: 80%+			
Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.	Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.			

PLAN DE SESIONES



TABLA DE CONVENCIONES

Area delimitada bola	Movimiento jugador	# de golpes objetivo 2	# de golpes objetivo 3	M: Movilidad
Area delimitada ju	Objetivo #1	Objetivo #3	Jugador/es	P: Potencia
Zona Prohibida	# de golpes objetivo 1	# de golpes objetivo 3	Profesor/es	
Conos	Objetivo #2	Objetivo #4	Cubo (Canasta)	

FECHA:	Martes 13 de Agosto			
Ejercicio 1	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Servicio	NOMBRE: Golpes cruzadas con Consistencia	NOMBRE: Cambio de direccion y velocidad con derecha	NOMBRE: DERECHA Y REVES
	8	9	10	11
	German 20 mins P: 80%	Andres 20 mins P: 80% P: 90% M: 80%	Sebastian 10 mins cada uno - 2 sets (11) P: 80 - 90% M: 80%	David 20 mins - 8 Golpes P: 70% M: 100%
Intervencion Tecnica con el servicio.	Jugador A y B deben pegar 80 bolas, seguro cada 10. En el decimo golpes el jugador debe pegar con potencia la pelota.	Pegan 5 bolas pesadas y jugador B al sexto golpe hace cambio de direccion con derecha invertida cruzada	2 Bolas. Primera bola de derecha cruzada; segunda bola de revés paralela, deben pegarle a la pelota 8 veces (haciendo énfasis en la tecnica trabajada en clase)	
Ejercicio 2	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Servicio	NOMBRE: Golpes cruzadas con Consistencia	NOMBRE: Cambio de direccion y velocidad con derecha	NOMBRE: Volea de derecha Cruzada y Paralela
	8	9	10	11
	German 20 mins P: 80%	Andres 20 mins P: 80% P: 90% M: 80%	Sebastian 10 mins cada uno - 2 sets (11) P: 80 - 90% M: 80%	David 20 mins P: 70% M: 100%
Intervencion Tecnica con el servicio.	Jugador A y B deben pegar 80 bolas, seguro cada 10. En el decimo golpes el jugador debe pegar con potencia la pelota.	Pegan 5 bolas pesadas y jugador B al sexto golpe hace cambio de direccion con derecha invertida cruzada	Tecnica de volea agarre, contacto y transferencia. Volea de derecha Cruzada y paralela	
Ejercicio 3	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Peloteo e intervenciones	NOMBRE: Peloteo e intervenciones	NOMBRE: Peloteo e intervenciones	NOMBRE:
	8	9	10	
	German 45 minutos P: 60% +. M: 80%+	Andres 45 minutos P: 60% +. M: 80%+	Sebastian 45 minutos P: 60% +. M: 80%+	
Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.	Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.	Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.		

PLAN DE SESIONES



TABLA DE CONVENCIONES

Area delimitada bola	Movimiento jugador	# de golpes objetivo 2	# de golpes objetivo 3	M: Movilidad
Area delimitada ju	Objetivo #1	Objetivo #3	Jugador/es	P: Potencia
Zona Prohibida	# de golpes objetivo 1	# de golpes objetivo 3	Profesor/es	
Conos	Objetivo #2	Objetivo #4	Cubo (Canasta)	

FECHA:	Miercoles 14 de Agosto			
Ejercicio 1	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:
	: : : :	: : : :	: : : :	: : : :
Ejercicio 2	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:
	: : : :	: : : :	: : : :	: : : :
Ejercicio 3	EJERCICIO 1	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 4
	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:	NOMBRE:
	: : : :	: : : :	: : : :	: : : :

PLAN DE SESIONES



TABLA DE CONVENCIONES

Area delimitada bola	Movimiento jugador	# de golpes objetivo 2	# de golpes objetivo 3	M: Movilidad
Area delimitada ju	Objetivo #1	Objetivo #3	Jugador/es	P: Potencia
Zona Prohibida	# de golpes objetivo 1	# de golpes objetivo 3	Profesor/es	
Conos	Objetivo #2	Objetivo #4	Cubo (Canasta)	

FECHA:	Jueves 15 de Agosto			
Ejercicio 1	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
	NOMBRE: derecha consistente cruzada con Movilidad	NOMBRE: Golpes cruzadas con cambios de velocidad	NOMBRE: Golpes cruzadas con Consistencia	NOMBRE: Tecnica de Segundo Servicio Abierto
	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio
	C: 8 J: Andres S: 10 Series - 8 golpes P: 80% M: 90% D: Jugador debe pegar una derecha cruzada, despues de cada golpe debe rodear el cono.	C: 8 J: David S: 2 sets - 15 puntos P: 80% P: 90% M: 80% D: Jugador A y B deben pegar 5 bolas cruzadas cada uno y se abre el punto cuando el jugador A pegue una derecha potente cruzada.	C: 8 J: David S: 2 sets - 15 puntos P: 80% P: 90% M: 80% D: Jugador A y B deben pegar 6 bolas cruzadas cada uno y se abre el punto	C: 8 J: Sebastian S: 15 Minutos P: 80% M: 80% D: Tecnica de servicio de segundo saque, agarre, movimiento y pronacion.
Ejercicio 2	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Reves consistente cruzado con Movilidad	NOMBRE: Golpes cruzadas con cambios de velocidad	NOMBRE: Golpes cruzadas con Consistencia	NOMBRE: Devolucion de Reves
	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio
	C: 8 J: Andres S: 10 Series - 8 golpes P: 80% M: 90% D: Jugador debe pegar golpes de reves cruzadas, despues de cada golpe debe rodear el cono.	C: 8 J: David S: 2 sets - 15 puntos P: 80% P: 90% M: 80% D: Jugador A y B deben pegar 5 bolas cruzadas cada uno y se abre el punto cuando el jugador A pegue una derecha potente cruzada.	C: 8 J: David S: 2 sets - 15 puntos P: 80% P: 90% M: 80% D: Jugador A y B deben pegar 6 bolas cruzadas cada uno y se abre el punto	C: 8 J: Sebastian S: 15 Minutos P: 80% M: 80% D: Coach Sirve desde al reves del jugador y el jugador debe devolver.
Ejercicio 3	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Peloteo e intervenciones	NOMBRE: Peloteo e intervenciones	NOMBRE:	NOMBRE:
	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio	Nivel: Intermedio
	C: 9 J: Andres S: 45 minutos P: 60% +, M: 80%+ D: Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.	C: 10 J: Sebastian S: 45 minutos P: 60% +, M: 80%+ D: Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.	C: 10 J: Sebastian S: 45 minutos P: 60% +, M: 80%+ D: Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.	C: 10 J: Sebastian S: 45 minutos P: 60% +, M: 80%+ D: Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.

PLAN DE SESIONES



TABLA DE CONVENCIONES

Area delimitada bola	Movimiento jugador	# de golpes objetivo 2	# de golpes objetivo 3	M: Movilidad
Area delimitada ju	Objetivo #1	Objetivo #3	Jugador/es	P: Potencia
Zona Prohibida	# de golpes objetivo 1	# de golpes objetivo 3	Profesor/es	
Conos	Objetivo #2	Objetivo #4	Cubo (Canasta)	

FECHA:	Viernes 16 de Agosto			
Ejercicio 1	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.
	@: Laura Gonzalez ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: M: 100% 📝: Efectividad con primer servicio. Jugar mas intensa con los pies y jugar con Margen la derecha.	@: Alan Fefer ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: P: 85% M: 100% 📝: Acelerar mas la bola con la derecha cruzada. Jugar patron 3-1 y 2-1. Subir efectividad con primer saque	@: Jose Florez ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: P: 85% M: 100% 📝: Jugar patron 3-1 o 2-1. Pegar la derecha invertida con mas margen y proponer mas con el revés.	@: Sarah Valenzuela ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: P: 85% M: 100% 📝: Servir con las correcciones tecnicas realizadas. Subir a la red y cerrar los puntos.
Ejercicio 2	Campo 8	Campo 9	Campo 10	Campo 11
	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.
	@: Nicolle Romero ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: M: 100% 📝: Pegar con P: 80% y buscar definir los puntos en la red.	@: Alejandra Rocha ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: P: 85% M: 100% 📝: Usar mas la derecha cruzada, con patro 3-1 y pegar con P: 80%	@: Shannon Stephens ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: P: 80% M: 100% 📝: Trabajar el punto y margen sobre la red	@: Sebastian Romanos ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: P: 85% M: 100% 📝: Atacar mas con la derecha cruzada y evitar usar el slice de revés y jugar con revés de top spin.
Ejercicio 3	Campo 8	Campo 9	Campo 10	Campo 11
	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.	NOMBRE: Partidos con Objetivos.
	@: Paula Polania ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: M: 100% 📝: Jugar con consistencia, buscar ganar el punto despues de 4 golpe. Jugar el 80% de los golpes cruzados.	@: Jorge Segura ⌚: 1 Set con Ventaja ⚡: M: 100% 📝: Ganar los puntos con maximo 4 golpes de fondo. Evitar Pegar el Revés en Zona Z.		