

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 5 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
	B:	B: Intermedio - Avanzado	B: Intermedio - Avanzado	B:
	C: 8	C: 9	C: 10	C:
J: Sebastian	J: David	J: David	J:	
S: 10 series - 8 bolas	S: 20 mins	S: 2 sets - 11 puntos	S: 15 min - 4 bolas - 10 series	
P: 80% M: 80%	P: 70% M: 100%	P: 70% M: 100%	P: 90% M: 100%	
D: Correccion de agarre, swin, contacto y terminacion	D: 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.	D: 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.	D: 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
	B:	B: Intermedio - Avanzado	B: Intermedio - Avanzado	B: Intermedio
	C: Sebastian	C: 9	C: 10	C:
J: Sebastian	J: David	J: David	J:	
S: 10 series - 8 bolas	S: 2 sets - 11 puntos	S: 2 sets - 11 puntos	S: 10 Series - 8 golpes	
P: 80% M: 80%	P: 70% M: 100%	P: 70% M: 100%	P: 80% M: 90%	
D: Correccion de agarres, swin, contacto y terminacion.	D: 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.	D: 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.	D: 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:
	B:	B:	B:	B:
	C: 9	C: 10	C:	C:
J: Andres	J: Sebastian	J:	J:	
S: 45 minutos	S: 45 minutos	S:	S:	
P: 60% + M: 80%+	P: 60% + M: 80%+	P:	P:	
D: Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.	D: Peloteo e intervencion por parte del profesor, al alumno que lo necesite.	D:	D:	

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 6 de Agosto			
Ejercicio 1	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: Servicio	NOMBRE: Golpes cruzados con Consistencia	NOMBRE: Cambio de direccion y velocidad con derecha	NOMBRE: DERECHA Y REVES
	B:	B:	B:	B:
	C: 8	C: 9	C: 10	C: 11
German	Andres	Sebastian	David	
20 mins	20 mins	10 mins cada uno - 2 sets (11)	20 mins - 8 Golpes	
P: 80%	P: 80% P: 90% M: 80%	P: 80 - 90% M: 80%	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 cruzados con Consistencia	NOMBRE: Cambio de direccion y velocidad con derecha	NOMBRE: Volea de derecha Cruzada y Paralela
	B:	B:	B:	B:
	C: 8	C: 9	C: 10	C: 11
German	Andres	Sebastian	David	
20 mins	20 mins	10 mins cada uno - 2 sets (11)	20 mins	
P: 80%	P: 80% P: 90% M: 80%	P: 80 - 90% M: 80%	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:
	B:	B:	B:	B:
	C: 8	C: 9	C: 10	C:
German	Andres	Sebastian		
45 minutos	45 minutos	45 minutos		
P: 60% + M: 80%+	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.	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 7 de Agosto			
Ejercicio 1	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
	NOMBRE: Servicio a la T y Golpe Paralelo.	NOMBRE: Cambios de Direccion con Derecha - Consistencia	NOMBRE: Cambios de Direccion con Drive Invertido - Consistencia	NOMBRE: Approach Cruzado
	Ⓒ: 8	Ⓒ: 9	Ⓒ: 10	Ⓒ: 8
	👤: Sebastian	👤: David	👤: Andres	👤: Andres
	⌚: 10 Series - 2 Bolas - 20 mins P: 90% M: 90%	⌚: 30 mins - 9 puntos P: 80% M: 90%	⌚: 30 mins - 9 puntos P: 80% M: 90%	⌚: 15 puntos P: 80% M: 90%
📖: Primer Servicio a la T y Segundo golpe paralelo	📖: Jugador A debe jugar una y una y jugador D y C deben jugar todo a la zona delimitada, despues del 4 golpe el jugador A juega libre y en toda la cancha. Juegan a 9 puntos y rotan.	📖: Jugador A debe jugar una y una y jugador D y C deben jugar todo a la zona delimitada, despues del 4 golpe el jugador A juega libre y en toda la cancha. Juegan a 9 puntos y rotan.	📖: Drill semi bola viva: Jugador A debe pegar un approach Cruzado y jugador C debe pegar de reves y jugar el punto.	
Ejercicio 2	CAMPO 8	CAMPO 9	CAMPO 10	CAMPO 11
	NOMBRE: SITUACION DE JUEGO	NOMBRE: Cambios de Direccion con Derecha - Consistencia	NOMBRE: Cambios de Direccion con Drive Invertido - Consistencia	NOMBRE: Cambios de Direccion con Reves
	Ⓒ: 8	Ⓒ: 9	Ⓒ: 10	Ⓒ: 8
	👤: Sebastian	👤: David	👤: Andres	👤: Andres
	⌚: 10 series - 8 bolas P: 80% M: 80%	⌚: 30 mins - 9 puntos P: 80% M: 90%	⌚: 30 mins - 9 puntos P: 80% M: 90%	⌚: 10 Series - 8 golpes P: 80% M: 90%
📖: Jugador A hace segundo servicio - Jugador B devuelve paralelo y se juega el punto, se juega a 11 puntos el que gana el punto sirve	📖: Jugador A debe jugar una y una y jugador D y C deben jugar todo a la zona delimitada, despues del 4 golpe el jugador A juega libre y en toda la cancha. Juegan a 9 puntos y rotan.	📖: Jugador A debe jugar una y una y jugador D y C deben jugar todo a la zona delimitada, despues del 4 golpe el jugador A juega libre y en toda la cancha. Juegan a 9 puntos y rotan.	📖: Jugador debe pegar un reves cruzado y uno paralelo 8 veces seguidas.	
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	👤: Andres	👤: Sebastian	👤:
	⌚: 45 minutos P: 60% + M: 80%+	⌚: 45 minutos P: 60% + M: 80%+	⌚: 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:	Jueves 8 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
	@: 8 []: Andres []: 10 Series - 8 golpes []: P: 80% M: 90%	@: David []: 2 sets - 15 puntos []: P: 80% P: 90% M: 80%	@: David []: 2 sets - 15 puntos []: P: 80% P: 90% M: 80%	@: Sebastian []: 15 Minutos []: P: 80% M: 80%
	[]: Jugador debe pegar una derechas cruzadas, despues de cada golpe debe rodear el cono.	[]: 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.	[]: Jugador A y B deben pegar 6 bolas cruzadas cada uno y se abre el punto	[]: 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
	@: 8 []: Andres []: 10 Series - 8 golpes []: P: 80% M: 90%	@: David []: 2 sets - 15 puntos []: P: 80% P: 90% M: 80%	@: David []: 2 sets - 15 puntos []: P: 80% P: 90% M: 80%	@: Sebastian []: 15 Minutos []: P: 80% M: 80%
	[]: Jugador debe pegar golpes de reves cruzadas, despues de cada golpe debe rodear el cono.	[]: 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.	[]: Jugador A y B deben pegar 6 bolas cruzadas cada uno y se abre el punto	[]: 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:
	@: 9 []: 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.	[]:	[]:

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 9 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.
	©: Nicole 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 Polonia 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.	©: [Empty] [Empty] [Empty] [Empty]	©: [Empty] [Empty] [Empty] [Empty]