

# 1001 juegos y ejercicios de *PÁDEL.*

Juanjo Moyano Vázquez

Lectulandia

El pádel es un deporte joven, en el que se está iniciando muchísima gente, algo que lo convierte en uno de los deportes de mayor expansión y crecimiento en España en la actualidad.

En este libro se ofrecen 1001 juegos y ejercicios para la enseñanza y el entrenamiento del Pádel, con explicación y representación gráfica.

**Lectulandia**

Juanjo Moyano Vázquez

# **1001 juegos y ejercicios de pádel**

ePub r1.0

Titivillus 25.08.2018

Título original: *1001 juegos y ejercicios de pádel*

Juanjo Moyano Vázquez, 2011

Fotografía de portada: José David Sacristán

Prólogo: Carolina Navarro, Cecilia Reiter y Vanessa Martínez Zamora

Editor digital: Titivillus

ePub base r1.2

---

**más libros en [lectulandia.com](http://lectulandia.com)**

---

*Para Carol, que ha sido mi mano derecha y parte de mi cabeza en la realización de éste libro. Gracias por tu tiempo.*

*A Nico, que será el futuro.*

*A todos mis alumnos, compañeros y profesores, que con su ayuda indirecta crearon esta obra.*

# ÍNDICE

Prólogo de Carolina Navarro, Cecilia Reiter y Vanessa Zamora. [ >> ]
Introducción: 10 cosas que nos enseña el pádel. [ >> ]
Simbología y Referencias Gráficas. [ >> ]
Ejercicios de Derecha y de Revés. [ >> ]
Ejercicios de Pared (SF, SL, SDP). [ >> ]
Ejercicios de Volea. [ >> ]
Ejercicios de Globo. [ >> ]
Ejercicios de Saque. [ >> ]
Ejercicios de Bandeja. [ >> ]
Ejercicios de Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Pared. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Globo. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Volea. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Remate / Bandeja. [ >> ]
Ejercicios combinados: Globo Remate Bandeja. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Pared Volea. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Pared Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Volea Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Volea Bandeja. [ >> ]
Ejercicios combinados: Pared Globo Volea. [ >> ]
Ejercicios combinados: Pared Globo. [ >> ]
Ejercicios combinados: Pared Volea. [ >> ]
Ejercicios combinados: Pared Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Pared Bandeja. [ >> ]
Ejercicios combinados: Pared Volea Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Pared Volea Bandeja. [ >> ]
Ejercicios combinados: Volea Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Volea Bandeja. [ >> ]
Ejercicios combinados: Bandeja Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Derecha Revés Pared Volea Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Saque Volea. [ >> ]
Ejercicios combinados: Saque Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Globo Volea. [ >> ]
Ejercicios combinados: Saque Volea Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Saque Volea Bandeja Remate. [ >> ]
Ejercicios combinados: Resto Volea Bandeja. [ >> ]
Ejercicios Varios.. [ >> ]
Ejercicios de competición. [ >> ]
Peque-Pádel: Ejercicios de Niños. [ >> ]

[Formato de Hoja de Clase. \[ >> \]](#)

[Reseñas de Pádel.. \[ >> \]](#)

[Agradecimiento Especial. \[ >> \]](#)

[Agradecimientos. \[ >> \]](#)

[Bibliografía y Fotografía. \[ >> \]](#)

# PRÓLOGO

El pádel es un deporte joven, en el que se está iniciando muchísima gente, algo que lo convierte en uno de los deportes de mayor expansión y crecimiento en España en la actualidad.

Por tener pocos años de vida, no posee un gran desarrollo a nivel de enseñanza y existen a día de hoy sólo un pequeño número de entrenadores consagrados que adquirieron sus conocimientos en base a la experiencia en el trabajo con alumnos y jugadores profesionales.

De aquí nace la importancia de expandir y comunicar estos conocimientos y experiencias, para poder seguir formando monitores y entrenadores, que colaboren en un crecimiento sostenido del pádel como deporte.

El entrenamiento en sí mismo enseñará a los alumnos los secretos del juego y las claves que los llevarán a mejorar día a día. Todos sin diferencia podemos superarnos cualquiera que sea nuestro nivel de juego. Por eso es importante que experimentemos la sensación de tomar clases, de entrenarnos, aunque nuestro objetivo no sea convertirnos en jugadores profesionales.

Es clave entender que si aprendemos a jugar mejor, seguramente logremos divertirnos cada día un poco más y logremos que nuestra relación con el pádel se afiance para nunca deje de entretenernos y de aficionarnos.

Como jugadoras profesionales, los invitamos, desde estas líneas a dejarse enamorar por este gran deporte que ya apasiona a más de 2 millones de españoles.

*Carolina Navarro, Cecilia Reiter y Vanessa Zamora.*

# INTRODUCCIÓN

## 10 COSAS QUE NOS ENSEÑA EL PÁDEL SOBRE LA VIDA

### 1. Desarrollar buenos HÁBITOS

Con el fin de lograr el éxito, las personas debemos desarrollar buenos hábitos. Somos criaturas de hábitos. El deporte no es sólo algo que hacer para verse bien, ganar masa muscular o perder peso, el deporte se convierte en parte de nuestro estilo de vida.

Nos marcamos en nuestro horario diario ese hueco para dedicarnos a nosotros mismos haciendo lo que nos gusta, jugar o entrenar pádel, y nos hace sentirnos bien. Casi sin darnos cuenta generamos en nuestra vida una disciplina que podremos aplicar a cualquier campo de la misma: trabajo, familia, estudios.

### 2. Moderación

Todo en la vida es bueno con moderación,... ya lo decía mi madre.

No podemos estar a dieta los 365 días del año así como no es bueno entrenar más de 4 meses (2 o 3 horas por día) seguidos sin darnos un descanso. Cuando perdemos el control de las cosas, es cuando todo empieza a ir mal. Date un descanso para recuperar las sensaciones perdidas.

### 3. La disciplina es la CLAVE

Entrenar o jugar una semana 4 días y a la siguiente no hacerlo no lleva a ningún lado. La clave es mantener la disciplina en los entrenamientos a medio plazo. En la vida debemos de tener constancia y luchar por los objetivos que nos hemos marcado.

### 4. Da prioridad a TU vida

Mira hacia atrás y evalúa que es lo más importante para ti. El deporte es parte de nuestra vida, porque entendemos que una salud de hierro y un cuerpo sano nos dan calidad de vida. Está claro que todos estamos ocupados y el estrés laboral es muy alto, pero siempre debemos buscarnos un hueco para entrenar o jugar un partido.

### 5. Calidad, NO Cantidad

Todo el mundo que practica pádel sabe que la intensidad y la concentración durante el entrenamiento son más importantes que la cantidad de horas que invertimos en él.

Al igual que en el pádel, en la vida, a veces tenemos una abundancia de riqueza material y eso no necesariamente nos proporciona la felicidad, sin embargo, la calidad de nuestras experiencias y de las personas que nos rodean harán que nuestra vida sea mucho más completa y feliz.

### 6. Cuidarse a uno mismo PRIMERO

Cuida de ti mismo primero. Al centrarte en tu salud y en dar prioridad a la nutrición, estás cuidándote a ti mismo. Si estamos física, mental y espiritualmente estables, podemos ofrecer más a nuestros seres queridos.

### **7. CADA acción tiene una reacción**

Un cambio físico requiere dedicación, compromiso y sacrificio. Y los objetivos que nos marcamos durante los entrenamientos deben de ser siempre a medio-largo plazo. Cada elección en nuestra vida tiene una consecuencia, mediante la comprensión de los resultados de esa decisión a largo plazo (entrenamiento), podemos tomar mejores decisiones aplicables a cualquier ámbito de nuestras vidas.

### **8. Si no tenemos un PLAN, vamos a fallar.**

Si queremos conseguir algún objetivo en el deporte, debemos entender como la nutrición, el descanso, los ejercicios, la motivación, etc.... influyen cada uno por separado en los resultados finales. Al igual que cualquier situación de la vida, primero debemos comprender lo que se necesita para obtener un objetivo y una vez hecho esto, solo nos queda andar el camino.

### **9. Ten una MENTE abierta.**

Continuamente se generan nuevos estudios sobre nutrición, ejercicios, salud y aquello que era dogma, deja de serlo. Solo debemos de leer un libro de nutrición de los años setenta para ver como las cosas cambian continuamente.

Nuestro conocimiento sobre cualquier tema es siempre limitado, por tanto nunca caigas en el error de creer que lo sabes todo, el mundo está en continua evolución y tú debes de estar preparado para todo.

### **10. Disfruta del viaje, no solo del DESTINO.**

Siempre hay un reto por delante... siempre hay un partido que queremos ganar o un campeonato que conquistar. Debemos de estar continuamente motivados para dar lo mejor de nosotros mismos, sea cual sea el resultado. Para valorar la vida, tenemos que disfrutar del proceso de la misma (vivir) y no centrarnos tanto en el destino, porque una vez que llegemos a nuestro destino, siempre habrá algún lugar más lejos donde queramos llegar... este deseo de resistirnos a la comodidad, de estar en continua evolución es lo que crea el éxito.

***iiii Disfruta cada día de lo bueno que nos da el Pádel !!!!!***

# SIMBOLOGÍA Y REFERENCIAS GRÁFICAS

Alumno 

Niño 

Monitor 

Referencia de Tiro / Zona de Tiro 

Referencia de Golpeo o Movimiento del Alumno 

Desplazamientos del Alumno 

Desplazamientos Ida y Vuelta del Alumno 

Desplazamiento en 8 

Giro del Alumno 

Golpe del Alumno 

Golpe del Monitor 

Orden de golpes 1 2 3 4 5

Valla 

Salto de Valla 

Zona Pintada 

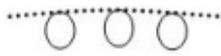
Zona de Tiro 

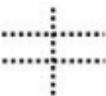
Carro 

Pala de Niños 

Objetivo de golpeo en pared o reja 

Cadena 

Cadena con Aros 

Zonas marcadas con cuerdas o cadenas 

Zona de Movimiento de Paso 

<b>D</b>	Derecha	<b>R</b>	Revés
<b>SF</b>	Salida de Fondo	<b>SL</b>	Salida de Lateral
<b>SDP</b>	Salida Doble Pared	<b>CP</b>	Contra Pared
<b>V</b>	Volea	<b>G</b>	Globo
<b>Rm</b>	Remate	<b>Bd</b>	Bandeja
<b>Sq</b>	Saque	<b>Resto</b>	
<b>//</b>	Paralelo	<b>X</b>	Cruzado



# EJERCICIOS DE DERECHA Y DE REVÉS

## Ejercicio 0001

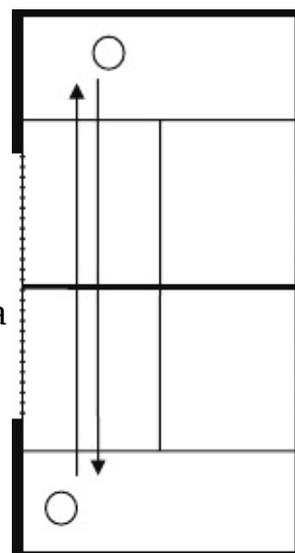
**Golpes: D**

**Objetivo:** Calentamiento previo al partido o clase

**Secuencia de golpes:** D - D

**Descripción:**

Los jugadores realizarán golpeo de derecha en paralelo sin que la bola llegue a tocar la pared.



## Ejercicio 0002

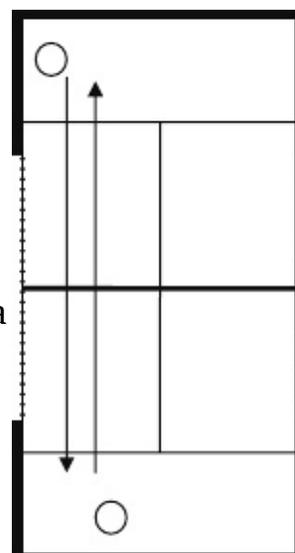
**Golpes: R**

**Objetivo:** Calentamiento previo al partido o clase

**Secuencia de golpes:** R - R

**Descripción:**

Los jugadores realizarán golpeo de revés en paralelo sin que la bola llegue a tocar la pared.



## Ejercicio 0003

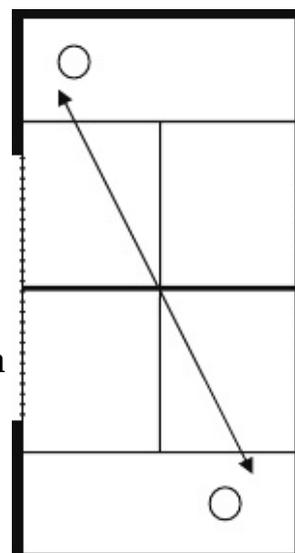
**Golpes: D**

**Objetivo:** Calentamiento previo al partido o clase

**Secuencia de golpes:** D - D

**Descripción:**

Los jugadores realizarán golpes en diagonal de derecha. Se intentará cambiar la velocidad y profundidad sin que la bola llegue a tocar ni la pared lateral ni la de fondo.



## Ejercicio 0004

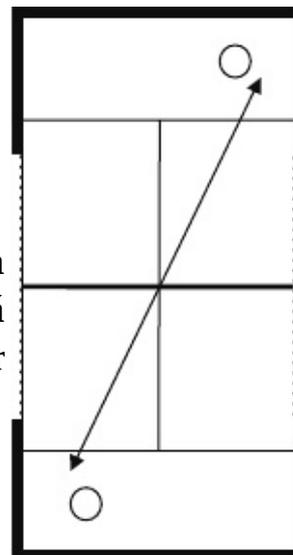
## Golpes: R

**Objetivo:** Calentamiento previo al partido o clase

**Secuencia de golpes:** R – R

### Descripción:

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista enfrentados en diagonal, realizarán golpes cruzados de revés. Se intentará cambiar la velocidad y profundidad sin que la bola llegue a tocar ni la pared lateral ni la de fondo.



## Ejercicio 0005

### Golpes: D – R

**Objetivo:** Calentamiento previo al partido o clase

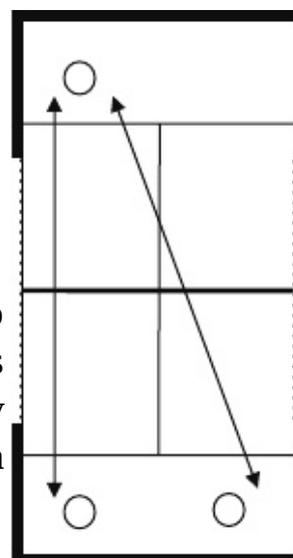
**Secuencia de golpes:** D – R – D

### Descripción:

Ubicados un jugador en un lado de la pista y otros dos en el otro lado, un jugador golpeará contra dos jugadores alternando los golpes de derecha y revés. Se intentará cambiar la velocidad y profundidad sin que la bola llegue a tocar ni la pared lateral ni la de fondo.

Jugador 1: derecha // - revés X. Jugador 2: revés //

Jugador 3: derecha X



## Ejercicio 0006

### Golpes: D – R

**Objetivo:** Calentamiento previo al partido o clase y control de golpes

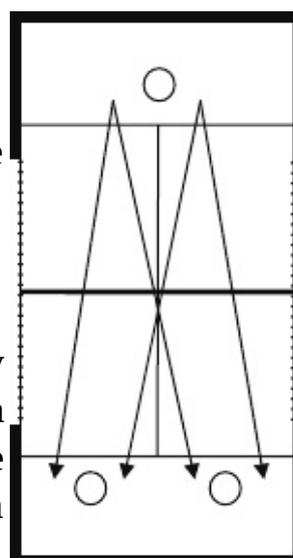
**Secuencia de golpes:** D – R – D

### Descripción:

Ubicado un jugador en el fondo de la pista a la altura de la T y otros dos en el otro fondo de la pista, un jugador golpeará contra dos jugadores alternando los golpes de derecha y revés. Se intentará cambiar la velocidad y profundidad sin que la bola llegue a tocar ni la pared lateral ni la de fondo:

Jugador 1: derecha // - revés X. Jugador 2: revés //

Jugador 3: derecha X



### Ejercicio 0007

#### Golpes: D

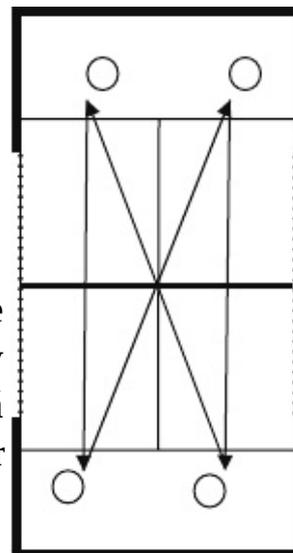
**Objetivo:** Control de golpes

**Secuencia de golpes:** D// – DX – D// – DX

#### Descripción:

Control de golpeo entre cuatro jugadores situados en el fondo de la pista. Los de un lado realizan golpes de derecha en paralelo y los otros dos realizan golpes de derecha en diagonal. Se intentará cambiar la velocidad y profundidad sin que la bola llegue a tocar ni la pared lateral ni la de fondo.

Después de 2' se cambia la orientación de golpeo.



### Ejercicio 0008

#### Golpes: R

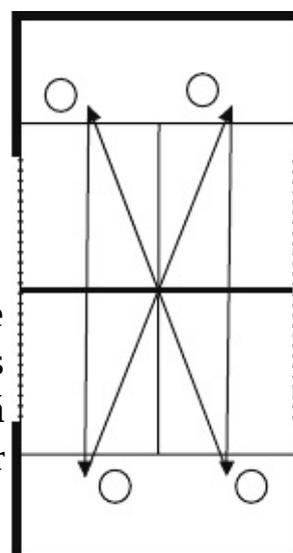
**Objetivo:** Control de golpes

**Secuencia de golpes:** R// – RX – R// – RX

#### Descripción:

Control de golpeo entre cuatro jugadores situados en el fondo de la pista. Los de un lado realizan golpes de revés en paralelo y los otros dos realizan golpes de revés en diagonal. Se intentará cambiar la velocidad y profundidad sin que la bola llegue a tocar ni la pared lateral ni la de fondo.

Después de 2' se cambia la orientación de golpeo.



### Ejercicio 0009

#### Golpes: D – R

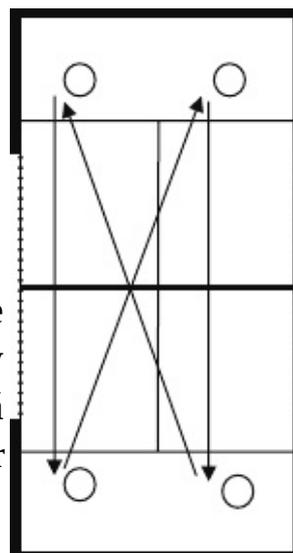
**Objetivo:** Control de golpes

**Secuencia de golpes:** D// – RX – D// – RX

#### Descripción:

Control de golpeo entre cuatro jugadores situados en el fondo de la pista. Los de un lado realizan golpes de derecha en paralelo y los otros dos realizan golpes de revés en diagonal. Se intentará cambiar la velocidad y profundidad sin que la bola llegue a tocar ni la pared lateral ni la de fondo.

Después de 2' se cambia la orientación de golpeo.



### Ejercicio 0010

#### Golpes: D – R

**Objetivo:** Control de golpes

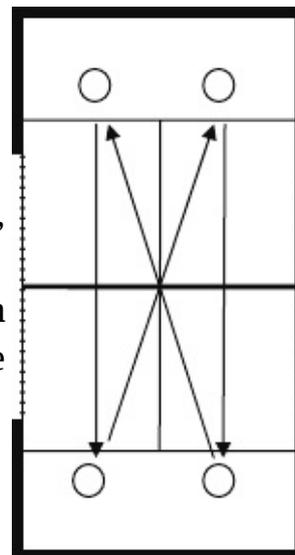
**Secuencia de golpes:** Golpeo libre sin rebote

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, dos en cada lado, realizarán control de golpeo libre sin rebote.

Los de arriba realizarán golpes libres en paralelo y los de abajo en diagonal. Se intentará cambiar la velocidad y profundidad sin que la bola llegue a tocar ni la pared lateral ni la de fondo.

Pasados 2' se cambiará la orientación de golpeo.



### Ejercicio 0011

**Golpes:** D

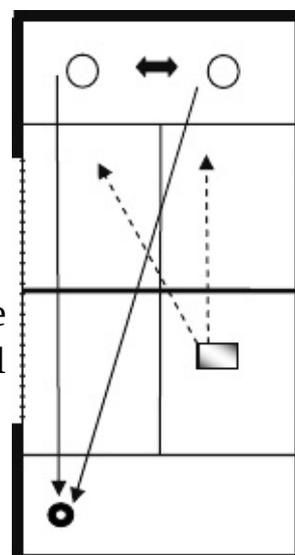
**Objetivo:** Control de golpe de derecha en movimiento

**Secuencia de golpes:** D // – D X

**Descripción:**

Ubicado un jugador en el fondo de la pista, realizará golpes de derecha paralelo y derecha cruzado a un objetivo marcado en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0012

**Golpes:** R

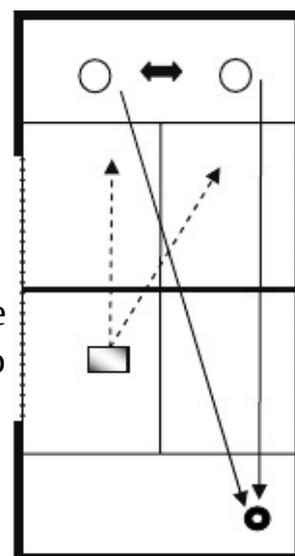
**Objetivo:** Control de golpe de revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** R // – R X

**Descripción:**

Ubicado un jugador en el fondo de la pista, realizará golpes de revés paralelo y revés cruzado a un objetivo marcado en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0013

**Golpes:** D – R

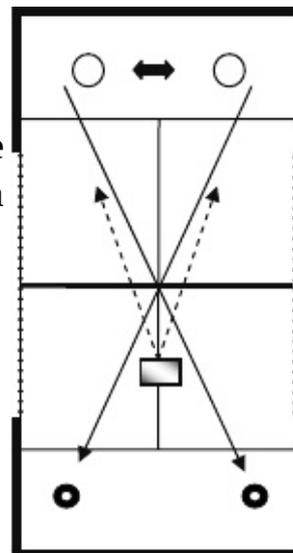
**Objetivo:** Control de golpe en movimiento

**Secuencia de golpes:** D X – R X

**Descripción:**

Ubicado un jugador en el fondo de la pista, realizará golpes de derecha cruzado y revés cruzado, desde distintas posiciones, a un objetivo marcado en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0014**

**Golpes:** D – R

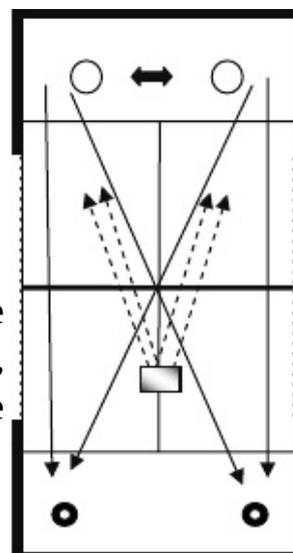
**Objetivo:** Control de golpe en movimiento

**Secuencia de golpes:** D// - R// - DX - RX

**Descripción:**

Ubicado un jugador en el fondo de la pista, realizará golpes de derecha paralelo, revés paralelo, derecha cruzado y revés cruzado, desde distintas posiciones, a un objetivo marcado en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0015**

**Golpes:** D – R

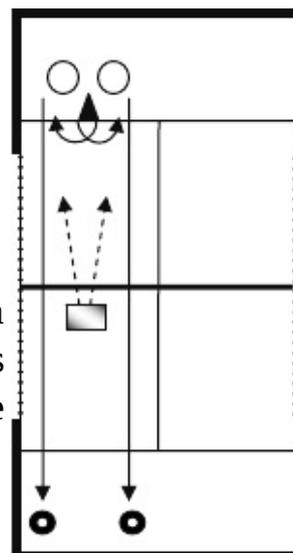
**Objetivo:** Control de golpe en movimiento

**Secuencia de golpes:** D// - R//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la posición de defensa en el fondo de la pista, realizará golpes de derecha paralelo y revés paralelo a los objetivos marcado en el fondo de la pista, pasando después de cada golpe por delante del cono.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0016**

**Golpes:** D – R

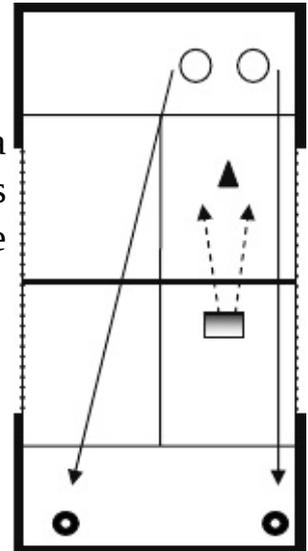
**Objetivo:** Control de golpe en movimiento

**Secuencia de golpes:** DX - R//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la posición de defensa en el fondo de la pista, realizará golpes de derecha cruzado y revés a los objetivos marcado en el fondo de la pista, pasando después de cada golpe por delante del cono.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0017**

**Golpes:** D – R

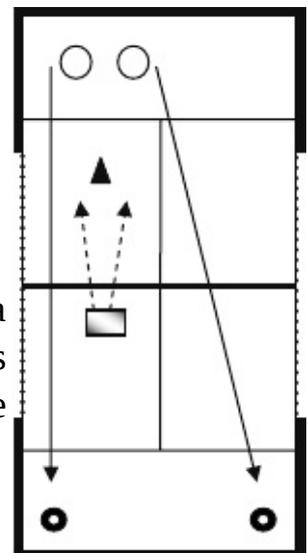
**Objetivo:** Control de golpe en movimiento

**Secuencia de golpes:** D// - RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la posición de defensa en el fondo de la pista, realizará golpes de derecha paralelo y revés cruzado a los objetivos marcado en el fondo de la pista, pasando después de cada golpe por delante del cono.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0018**

**Golpes:** D – R

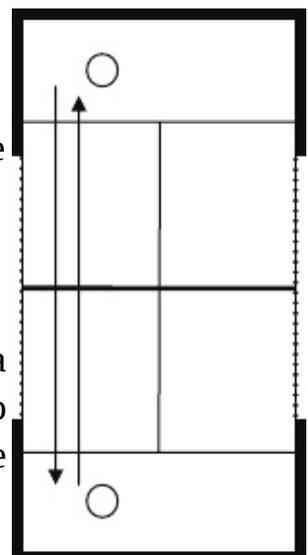
**Objetivo:** Calentamiento previo al partido o clase y control de golpes

**Secuencia de golpes:** D// – R//

**Descripción:**

Control de golpeo entre dos jugadores situados en el fondo de la pista. Uno de los jugadores golpeará de derecha paralelo y el otro de revés paralelo, sin dejar que la bola llegue a tocar la pared de fondo.

Pasados 2' se cambiará la orientación de golpeo.



**Ejercicio 0019**

**Golpes:** D – R

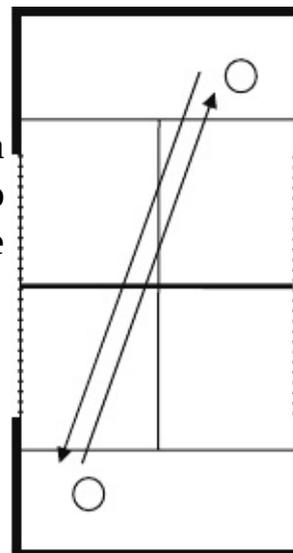
**Objetivo:** Calentamiento previo al partido o clase y control de golpes

### Secuencia de golpes: DX – RX

#### Descripción:

Control de golpeo entre dos jugadores situados en el fondo de la pista. Uno de los jugadores golpeará de derecha cruzado y el otro de revés cruzado, sin dejar que la bola llegue a tocar la pared de fondo.

Pasados 2' se cambiará la orientación de golpeo.



### Ejercicio 0020

#### Golpes: D – R

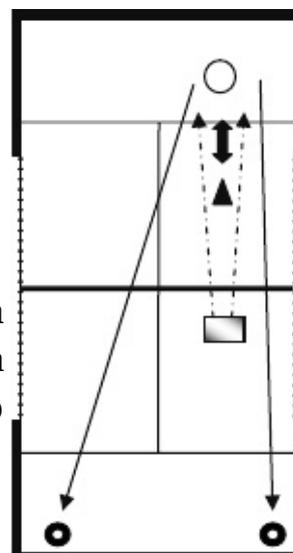
**Objetivo:** Derecha y revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** DX –R//

#### Descripción:

Ubicado el jugador en la posición de defensa en el fondo de la pista, golpeará una bola de derecha cruzado y tocará el cono para luego colocarse y golpear de revés en paralelo, buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0021

#### Golpes: D – R

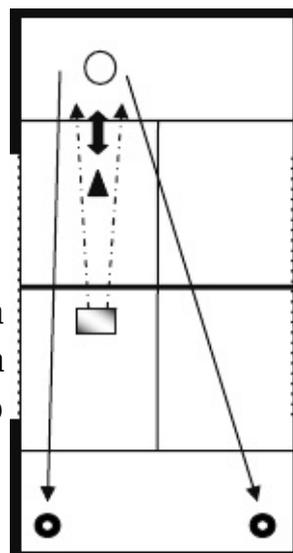
**Objetivo:** Derecha y revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** D// –RX

#### Descripción:

Ubicado el jugador en la posición de defensa en el fondo de la pista, golpeará una bola de derecha paralelo y tocará el cono para luego colocarse y golpear de revés en paralelo, buscando como objetivos los conos colocados en los rincones.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0022

#### Golpes: D

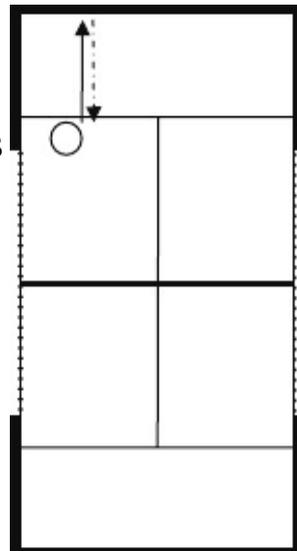
**Objetivo:** Control de golpe contra muro

**Secuencia de golpes: D**

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará golpes cortos de derecha con un bote contra la pared de fondo.

Duración del ejercicio: 1'



---

**Ejercicio 0023**

**Golpes: R**

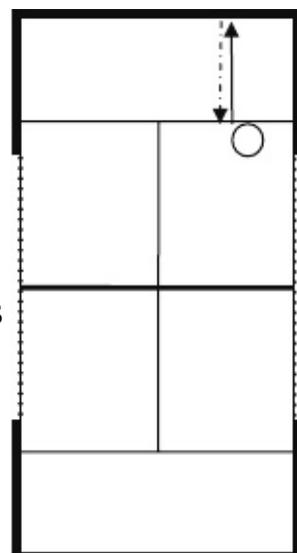
**Objetivo:** Control de golpe contra muro

**Secuencia de golpes: R**

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará golpes cortos de revés con un bote contra la pared de fondo.

Duración del ejercicio: 1'



---

**Ejercicio 0024**

**Golpes: D – R**

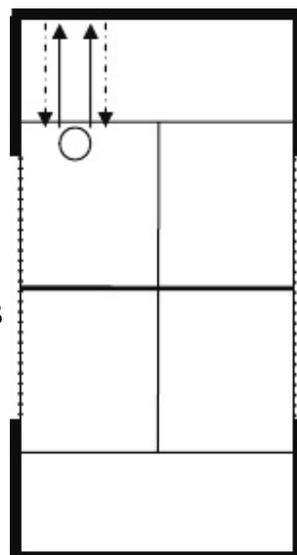
**Objetivo:** Control de golpe contra muro

**Secuencia de golpes: D – R**

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará golpes cortos alternando derecha y revés con un bote contra la pared de fondo.

Duración del ejercicio: 2'



---

**Ejercicio 0025**

**Golpes: D**

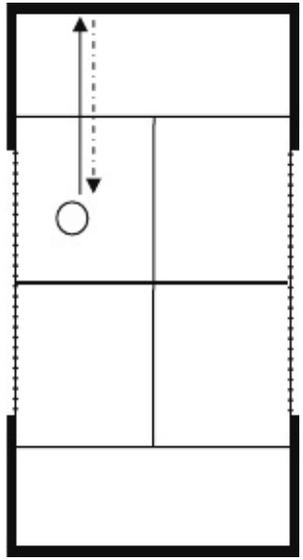
**Objetivo:** Control de golpe contra muro

**Secuencia de golpes: D**

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, realizará golpes largos de derecha con un bote contra la pared de fondo.

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0026**

**Golpes: R**

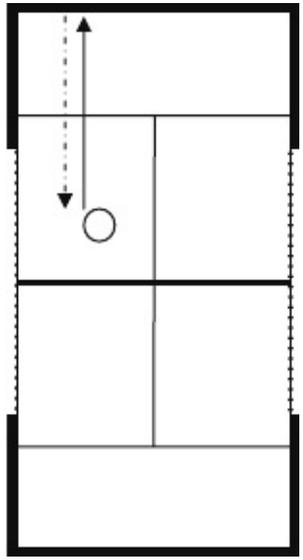
**Objetivo:** Control de golpe contra muro

**Secuencia de golpes: R**

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, realizará golpes largos de revés con un bote contra la pared de fondo

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0027**

**Golpes: D – R**

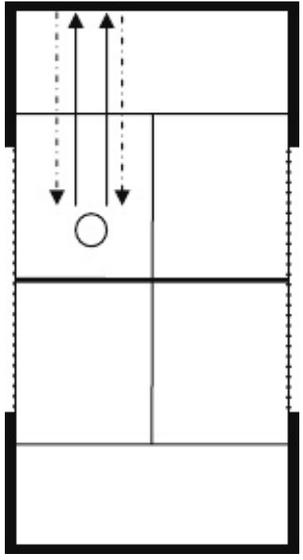
**Objetivo:** Control de golpe contra muro

**Secuencia de golpes: D – R**

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, realizará golpes largos alternando derecha y revés con un bote contra la pared de fondo.

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0028**

**Golpes: D**

**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

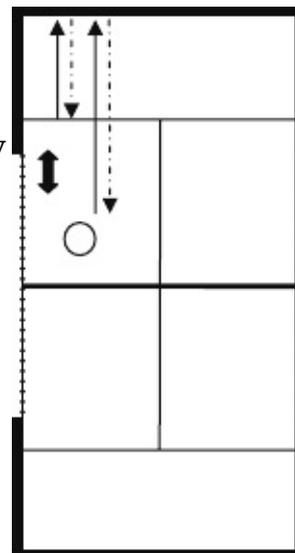
**Secuencia de golpes:** D

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, alternará golpes cortos y largos de derecha con un bote contra la pared de fondo.

Luego se puede hacer sólo con el revés.

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0029**

**Golpes:** D – R

**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

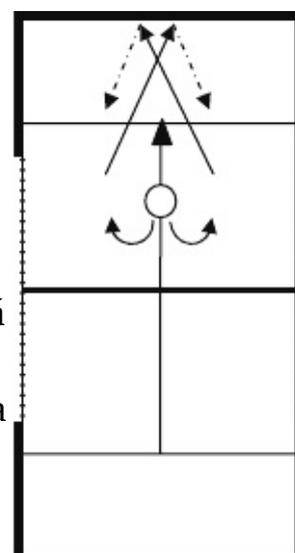
**Secuencia de golpes:** DX – RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista sobre la línea media, alternará golpes de derecha y de revés cruzados.

Después de cada golpe pasará por detrás del cono para golpear a la bola.

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0030**

**Golpes:** D – R

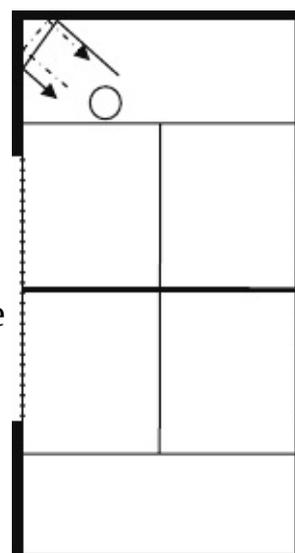
**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

**Secuencia de golpes:** D – R

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, alternará golpes de derecha y de revés contra el rincón.

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0031**

**Golpes:** D – R

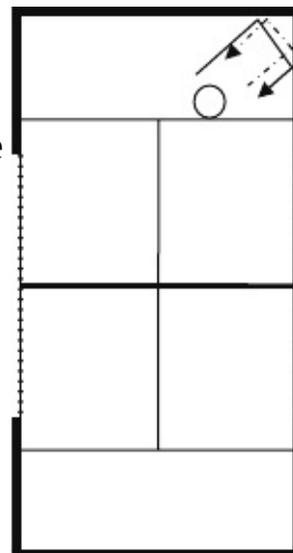
**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

**Secuencia de golpes:** D – R

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, alternará golpes de derecha y de revés contra el rincón.

Duración del ejercicio: 1'



---

**Ejercicio 0032**

**Golpes: D**

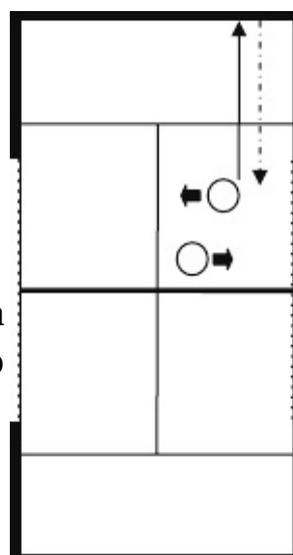
**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

**Secuencia de golpes:** D – D

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en media pista, golpearán de derecha paralelo contra el muro y dejará espacio para que su compañero golpee la siguiente bola.

Duración del ejercicio: 1'



---

**Ejercicio 0033**

**Golpes: R**

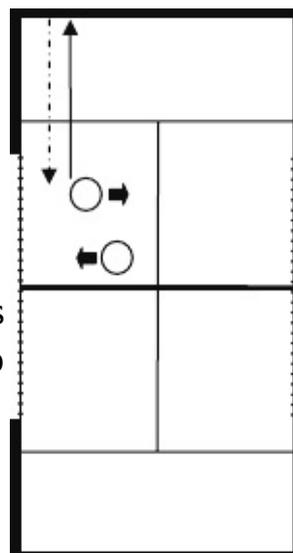
**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

**Secuencia de golpes:** R – R

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en media pista, golpearán de revés paralelo contra el muro y dejará espacio para que su compañero golpee la siguiente bola.

Duración del ejercicio: 1'



---

**Ejercicio 0034**

**Golpes: D**

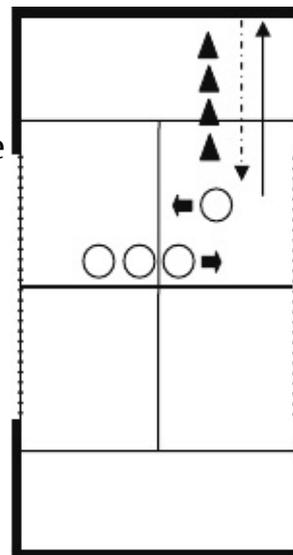
**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

**Secuencia de golpes:** D – D

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en media pista, golpearán dos veces de derecha paralelo contra el muro y volverán a la fila.

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0035**

**Golpes:** R

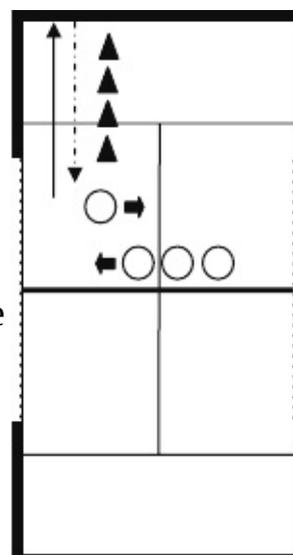
**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

**Secuencia de golpes:** R – R

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en media pista, golpearán dos veces de revés paralelo contra el muro y volverán a la fila.

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0036**

**Golpes:** D – R

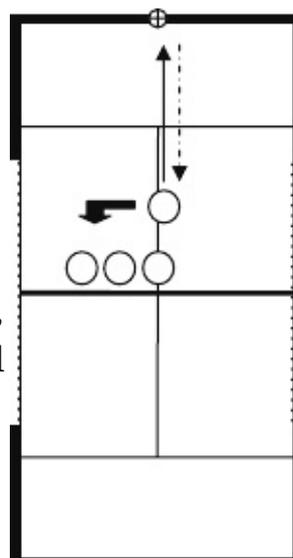
**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en media pista sobre la línea media, golpearán de derecha o de revés paralelo contra la marca del muro y volverán a la fila.

Duración del ejercicio: 1'



**Ejercicio 0037**

**Golpes:** D – R

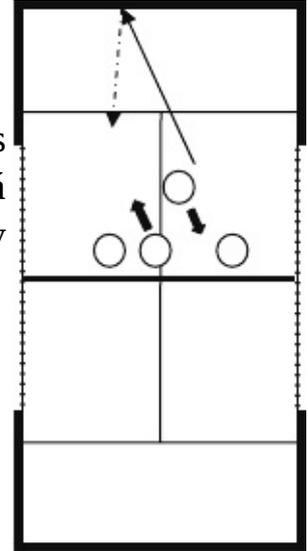
**Objetivo:** Control de golpe contra muro y movimiento

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Ubicados en media pista sobre la línea media, los jugadores antes de golpear dirán el nombre del siguiente jugador. El golpeo será libre, el rebote de la bola tendrá que salir de la línea de saque y quien falle dos veces quedará eliminado.

Duración del ejercicio: 2' o cuando haya un ganador



---

**Ejercicio 0038**

**Golpes: D – R**

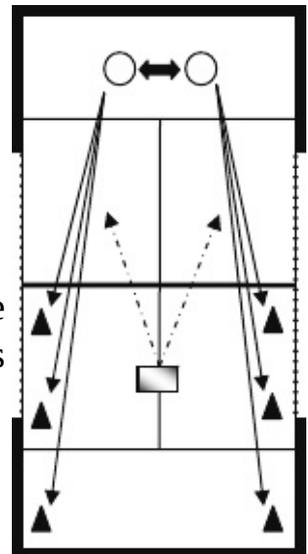
**Objetivo:** Alternar derecha y revés a distinta profundidad

**Secuencia de golpes:** D// - R//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, alternará golpes de derecha paralelo y de revés paralelo buscando distintas profundidades, con el objetivo de los conos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0039**

**Golpes: D – R**

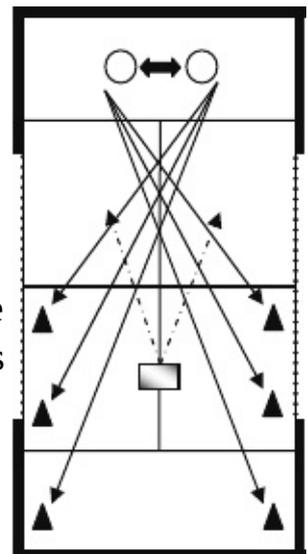
**Objetivo:** Alternar derecha y revés a distinta profundidad

**Secuencia de golpes:** DX – RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, alternará golpes de derecha cruzado y de revés cruzado buscando distintas profundidades, con el objetivo de los conos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0040**

**Golpes: D – R**

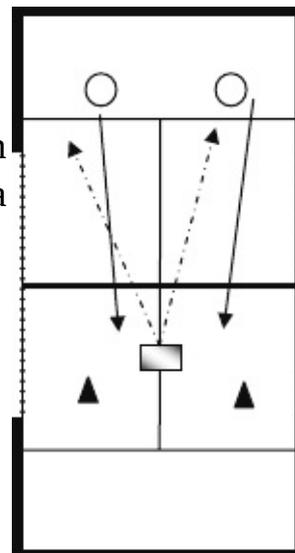
**Objetivo:** Defender el fondo con bolas al medio sin rebote

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Con dos jugadores situados en el fondo de la pista, se defenderán de las bolas lanzadas por el monitor direccionando sus bolas a la zona marcada en la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0041**

**Golpes:** D – R

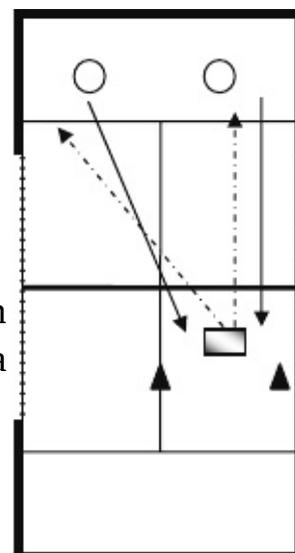
**Objetivo:** Defender el fondo sin rebote

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Con dos jugadores situados en el fondo de la pista, se defenderán de las bolas lanzadas por el monitor direccionando sus bolas a la zona marcada en la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0042**

**Golpes:** D – R

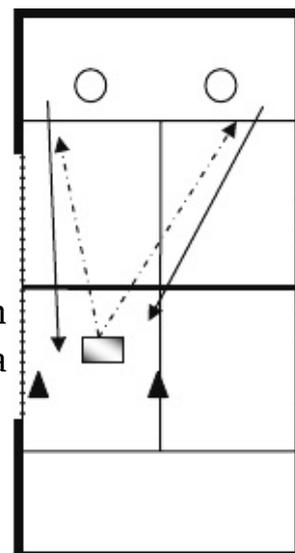
**Objetivo:** Defender el fondo sin rebote

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Con dos jugadores situados en el fondo de la pista, se defenderán de las bolas lanzadas por el monitor direccionando sus bolas a la zona marcada en la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0043**

**Golpes:** D – R

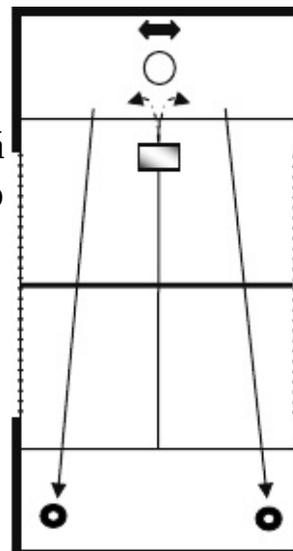
**Objetivo:** Derecha y revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** D// - R//

**Descripción:**

Lanzadas bolas con la mano por el monitor, un jugador realizará golpes de derecha paralelos y de revés paralelos, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0044**

**Golpes:** D – R

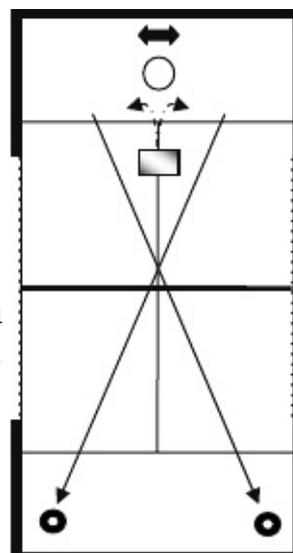
**Objetivo:** Derecha y revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** DX - RX

**Descripción:**

Lanzadas bolas con la mano por el monitor, un jugador realizará golpes de derecha cruzados y de revés cruzados, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0045**

**Golpes:** D – R

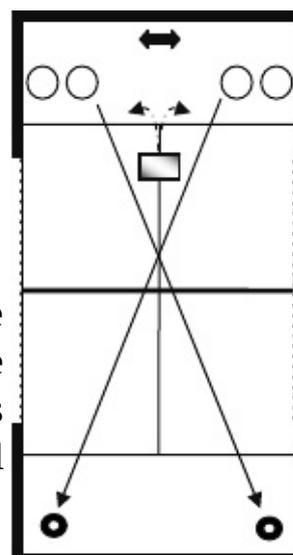
**Objetivo:** Derecha y revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** DX - RX

**Descripción:**

Lanzadas bolas con la mano por el monitor, dos jugadores se mueven lateralmente y el más cercano al monitor golpeará de derecha cruzado o de revés cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista. El otro jugador realizará el “espejo”.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0046**

**Golpes:** D – R

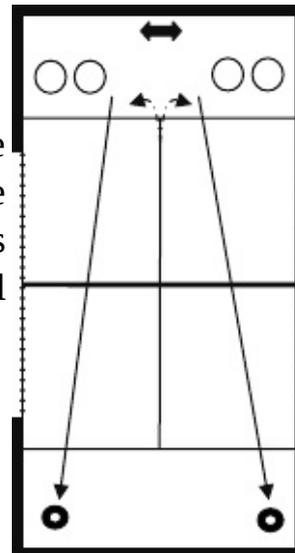
**Objetivo:** Derecha y revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** D// - R//

**Descripción:**

Lanzadas bolas con la mano por el monitor, dos jugadores se mueven lateralmente y el más cercano al monitor golpeará de derecha paralelo o de revés paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista. El otro jugador realizará el “espejo”.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0047**

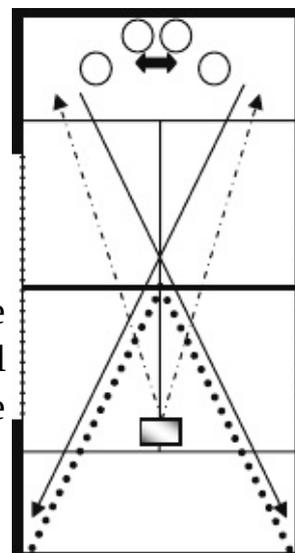
**Golpes:** D – R

**Objetivo:** Ataque a bola alta

**Secuencia de golpes:** DX - RX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en la línea de fondo, realizarán un ataque en diagonal de derecha o de revés a las bolas altas lanzadas por el monitor, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.



**Ejercicio 0048**

**Golpes:** D

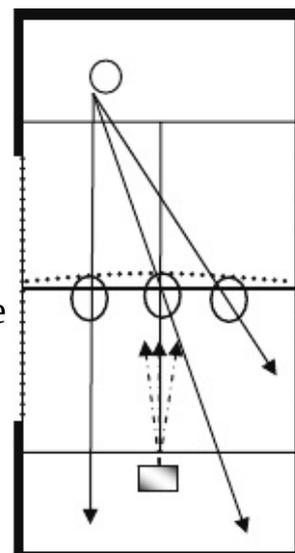
**Objetivo:** Derecha con objetivo

**Secuencia de golpes:** D – D – D

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de fondo, realizará tres golpes de derecha a través de cada uno de los aros colocados en la cadena.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0049**

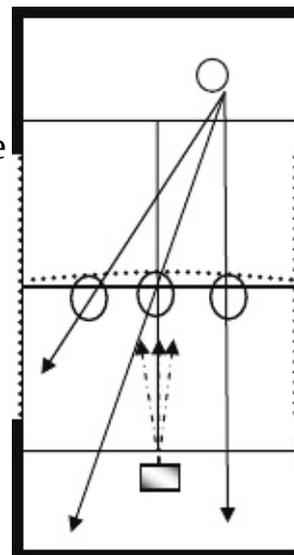
**Golpes:** R

**Objetivo:** Revés con objetivo

**Secuencia de golpes:** R – R – R

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de fondo, realizará tres golpes de revés a través de cada uno de los aros colocados en la cadena. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0050**

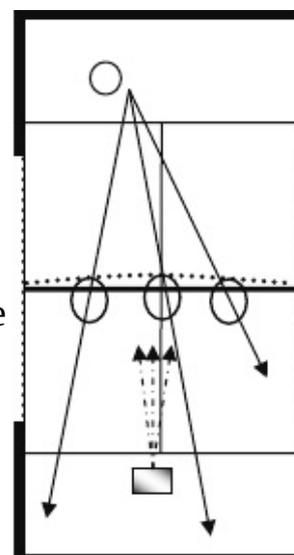
**Golpes:** R

**Objetivo:** Revés con objetivo

**Secuencia de golpes:** R – R – R

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de fondo, realizará tres golpes de revés a través de cada uno de los aros colocados en la cadena. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0051**

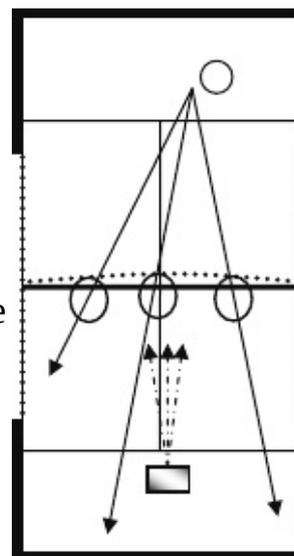
**Golpes:** D

**Objetivo:** Derecha con objetivo

**Secuencia de golpes:** D – D – D

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de fondo, realizará tres golpes de derecha a través de cada uno de los aros colocados en la cadena. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0052**

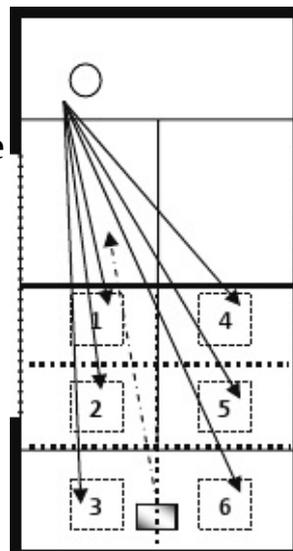
**Golpes:** D

**Objetivo:** Dirección y profundidad

### Secuencia de golpes: D

#### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de fondo, realizará seis golpes de derecha alternando todas las zonas marcadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0053

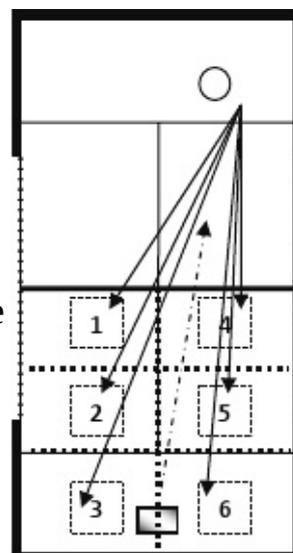
#### Golpes: R

**Objetivo:** Dirección y profundidad

**Secuencia de golpes:** R

#### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de fondo, realizará seis golpes de revés alternando todas las zonas marcadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0054

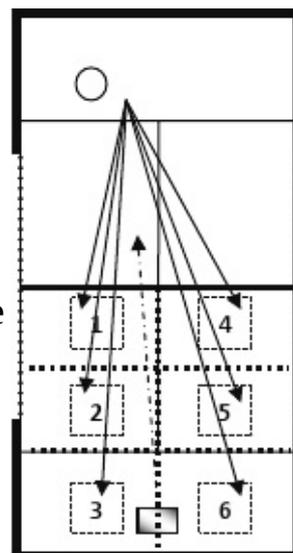
#### Golpes: R

**Objetivo:** Dirección y profundidad

**Secuencia de golpes:** R

#### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de fondo, realizará seis golpes de revés alternando todas las zonas marcadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0055

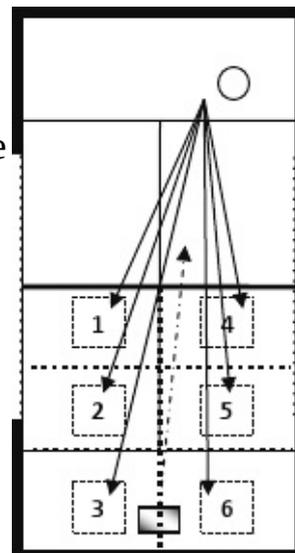
#### Golpes: D

**Objetivo:** Dirección y profundidad

## Secuencia de golpes: D

### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de fondo, realizará seis golpes de derecha alternando todas las zonas marcadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0056

### Golpes: D

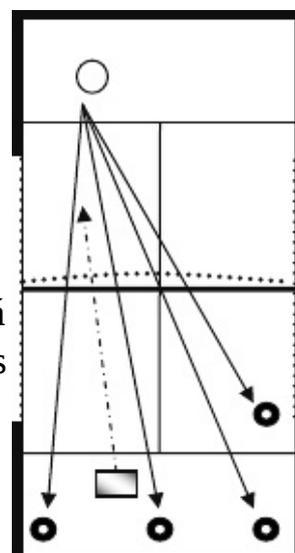
**Objetivo:** Variación de golpes de derecha

**Secuencia de golpes:** D – D – D – D

### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de fondo, el jugador realizará cuatro golpes de derecha, por debajo de la cadena, a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0057

### Golpes: R

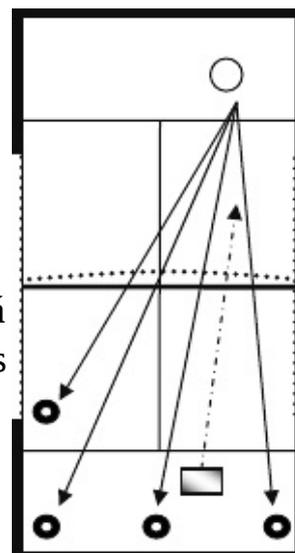
**Objetivo:** Variación de golpes de revés

**Secuencia de golpes:** R – R – R – R

### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de fondo, el jugador realizará cuatro golpes de revés, por debajo de la cadena, a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0058

### Golpes: R

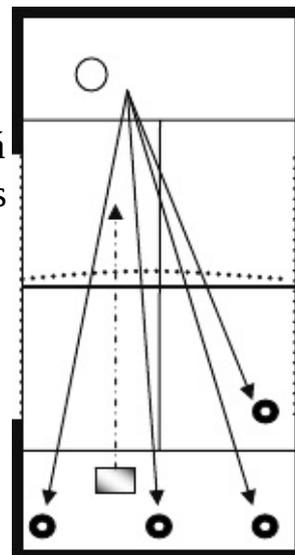
**Objetivo:** Variación de golpes de revés

**Secuencia de golpes:** R – R – R – R

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de fondo, el jugador realizará cuatro golpes de revés, por debajo de la cadena, a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0059**

**Golpes:** D

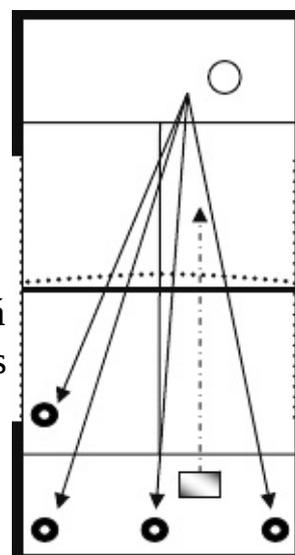
**Objetivo:** Variación de golpes de derecha

**Secuencia de golpes:** D – D – D – D

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de fondo, el jugador realizará cuatro golpes de derecha, por debajo de la cadena, a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0060**

**Golpes:** D – R

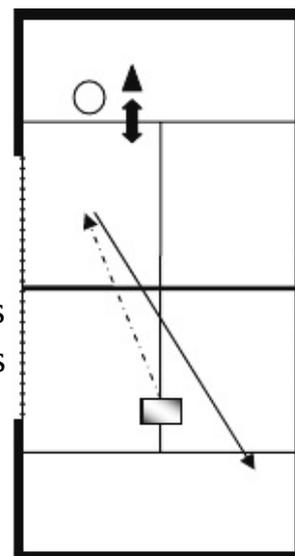
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** D o R

**Descripción:**

Sentados en el suelo en defensa, nos levantamos y golpeamos hacia delante una bola corta, volvemos al cono y nos sentamos para volver a realizar el ejercicio.

Después de 5 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0061**

**Golpes:** D – R

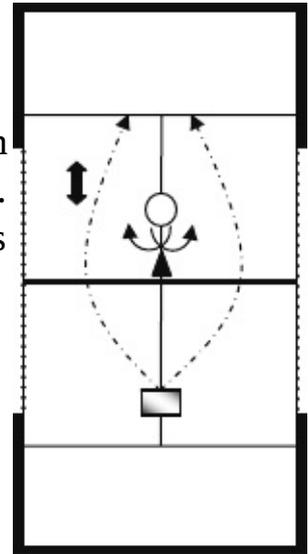
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** D o R

**Descripción:**

Sentados en media pista, recuperamos bolas atrás sin rebote en pared de fondo saliendo por la derecha y por la izquierda. Después de cada recuperación, volvemos al cono y nos volvemos a sentar.

Después de 10 bolas cambiamos de jugador.



**Ejercicio 0062**

**Golpes:** D – R

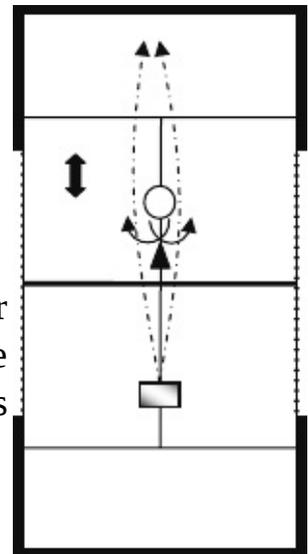
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** D o R

**Descripción:**

Sentados en media pista, recuperamos bolas altas que pasan por encima de nuestra cabeza, antes de que reboten en pared de fondo. Después de cada recuperación, volvemos al cono y nos volvemos a sentar.

Después de 6 bolas cambiamos de jugador.



**Ejercicio 0063**

**Golpes:** D – R

**Objetivo:** Reacción ante una situación

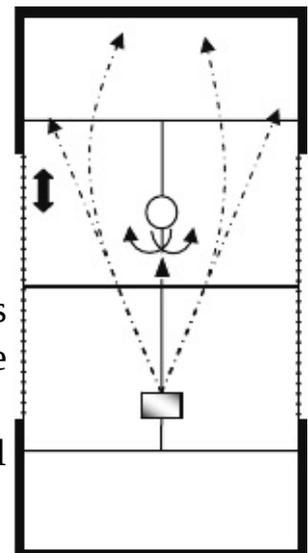
**Secuencia de golpes:** D o R

**Descripción:**

Sentados en media pista de espaldas a la red, recuperamos bolas de fondo que pasan en diferentes direcciones, antes de que reboten en las paredes.

Después de cada recuperación, volvemos a sentarnos junto al cono.

Después de 8 bolas cambiamos de jugador.



**Ejercicio 0064**

**Golpes:** D

**Objetivo:** Reacción ante una situación

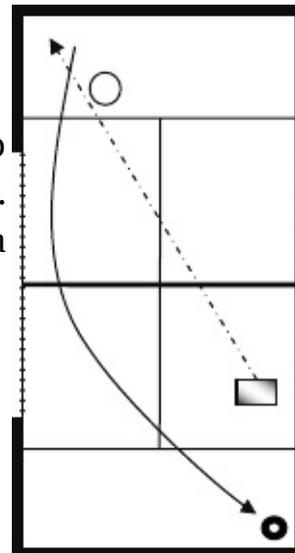
## Secuencia de golpes: DX

### Descripción:

En defensa, con una rodilla en el suelo, recuperamos con globo cruzado una bola al rincón, antes de que rebote en las paredes. Después de cada recuperación, volvemos a colocarnos con una rodilla en el suelo en defensa.

Después de 5 bolas cambiamos de jugador.

Luego se puede realizar en el otro rincón.



## Ejercicio 0065

### Golpes: D – R

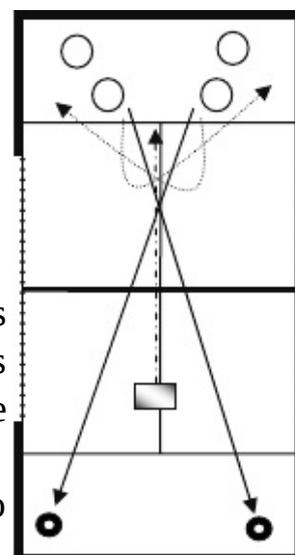
**Objetivo:** Control de golpeo

**Secuencia de golpes:** DX - RX

### Descripción:

Colocados los jugadores en dos filas en el fondo de la pista, los jugadores alternarán los golpes de derecha cruzado y de revés cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de cada golpe cambiarán de fila para realizar el otro tipo de golpe.



## Ejercicio 0066

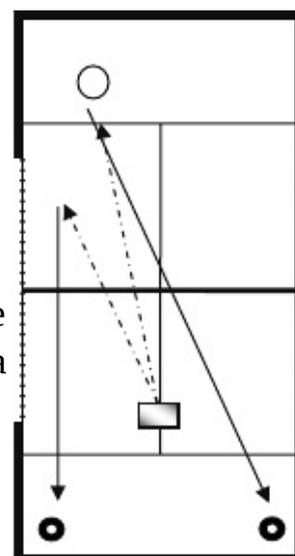
### Golpes: D

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** DX – D//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado y correrá hacia adelante a golpear una bola corta de derecha paralela.



## Ejercicio 0067

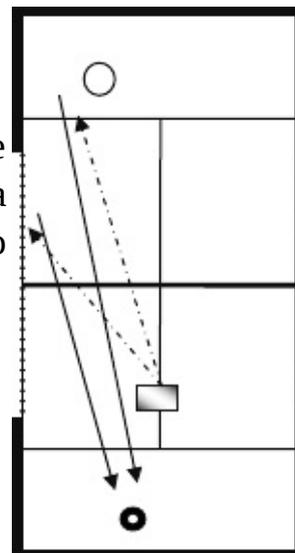
### Golpes: D

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** D// - D//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha paralelo y correrá hacia adelante a golpear de derecha paralelo una bola corta que da primero en la reja, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0068**

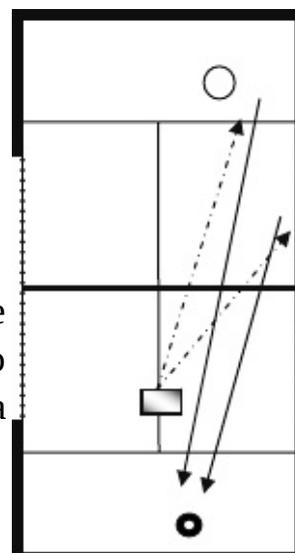
**Golpes:** R

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** R// - R//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés paralelo y correrá hacia adelante a golpear de revés paralelo una bola corta que da primero en la reja, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0069**

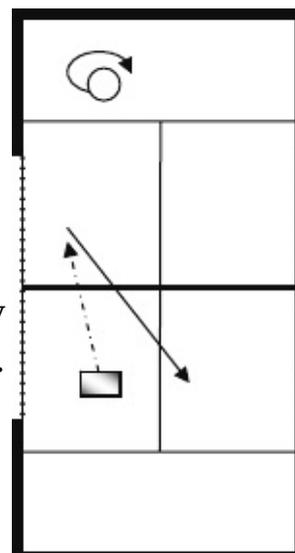
**Golpes:** D

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** D

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un giro y correrá hacia delante a buscar una dejada para golpear de derecha.



**Ejercicio 0070**

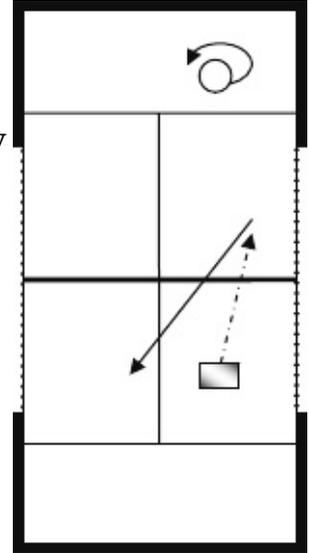
**Golpes:** R

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** R

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un giro y correrá hacia delante a buscar una dejada para golpear de revés.



---

**Ejercicio 0071**

**Golpes:** D – R

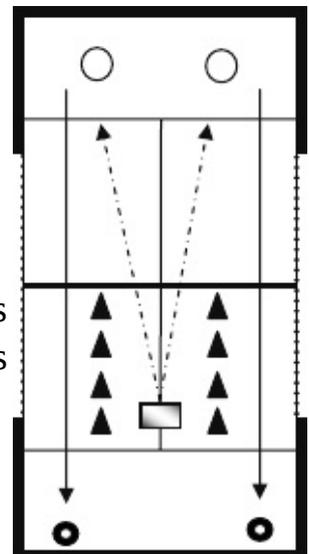
**Objetivo:** Control de golpe paralelo desde fondo

**Secuencia de golpes:** D// o R//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán golpes de derecha o de revés paralelos, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0072**

**Golpes:** D – R

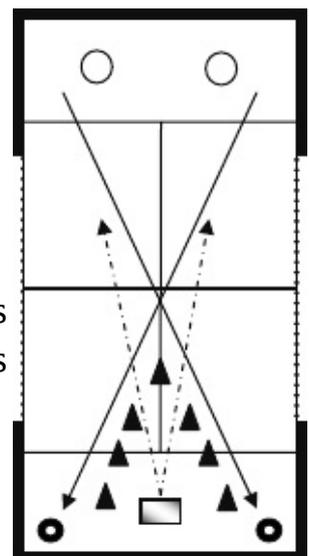
**Objetivo:** Control de golpe cruzado desde fondo

**Secuencia de golpes:** DX o RX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán golpes de derecha o de revés cruzados, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0073**

**Golpes:** D – R

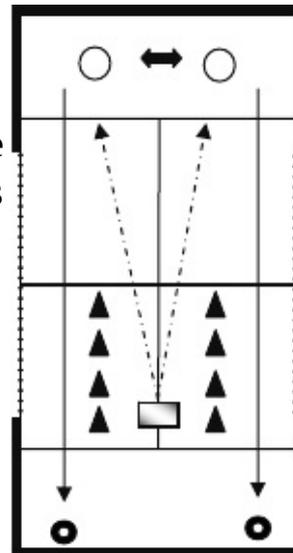
**Objetivo:** Control de golpe paralelo desde el fondo

**Secuencia de golpes:** D// - R//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, alternará un golpe de derecha paralelo y otro de revés paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0074**

**Golpes: D – R**

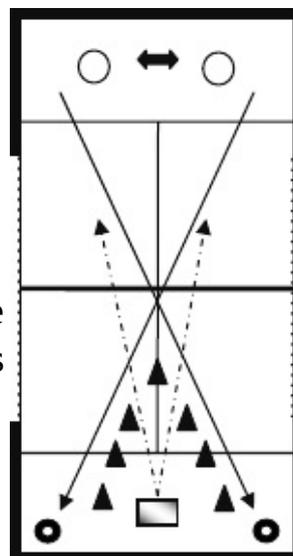
**Objetivo:** Control de golpe cruzado desde el fondo

**Secuencia de golpes:** DX - RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, alternará un golpe de derecha cruzado y otro de revés cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0075**

**Golpes: D – R**

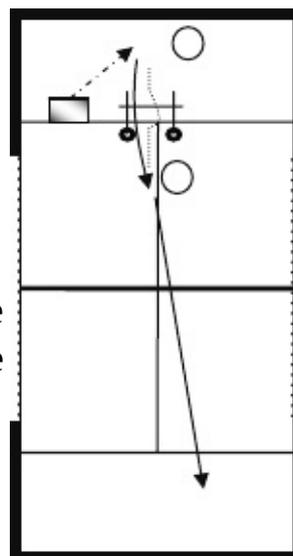
**Objetivo:** Control de golpe

**Secuencia de golpes:** D – Libre

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha suave por encima de la barra y vuelve a golpear de derecha, revés o cadete tras el bote.

Importante el control en el primer golpe para facilitar el segundo.



**Ejercicio 0076**

**Golpes: D – R**

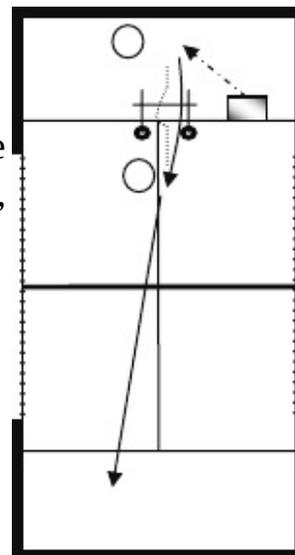
**Objetivo:** Control de golpe

**Secuencia de golpes:** R – Libre

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés suave por encima de la barra y vuelve a golpear de revés, derecha o cadete tras el bote.

Importante el control en el primer golpe para facilitar el segundo.



---

**Ejercicio 0077**

**Golpes: D – R**

**Objetivo:** Golpeo a distintas velocidades de bola sin rebote

**Secuencia de golpes:** D – R – D – R

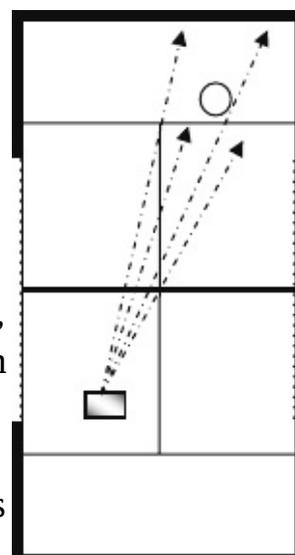
**Descripción:**

Situado el jugador en la posición de defensa del lado del revés, realizará diferentes golpes, tanto de derecha como de revés, según la velocidad y lugar de impacto de la bola:

.- si viene fácil y lenta, hará un globo

.- si viene fuerte o difícil, golpeará fuerte para la volea de los contrarios.

.- si golpea en la pared alta, atacará o realizará globo, y si viene baja, intentará globo bajando bien las rodillas.



---

**Ejercicio 0078**

**Golpes: D – R**

**Objetivo:** Golpeo a distintas velocidades de bola sin rebote

**Secuencia de golpes:** D – R – D – R

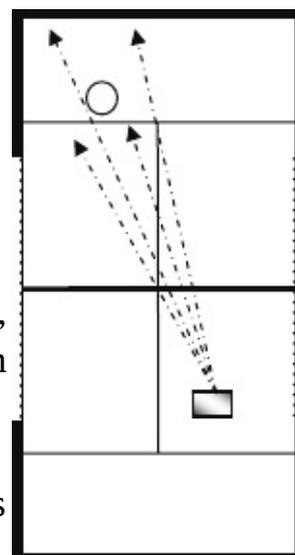
**Descripción:**

Situado el jugador en la posición de defensa del lado del drive, realizará diferentes golpes, tanto de derecha como de revés, según la velocidad y lugar de impacto de la bola:

.- si viene fácil y lenta, hará un globo

.- si viene fuerte o difícil, golpeará fuerte para la volea de los contrarios.

.- si golpea en la pared alta, atacará o realizará globo, y si viene baja, intentará globo bajando bien las rodillas.



---

### Ejercicio 0079

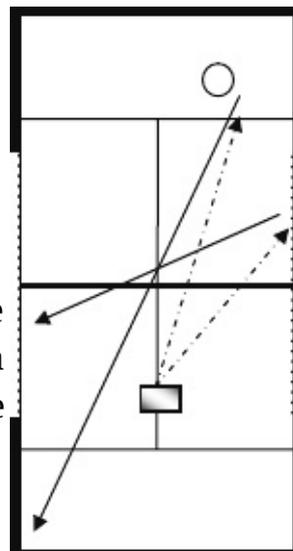
**Golpes: R**

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** RX – RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de fondo de revés cruzado y correrá hacia adelante a una bola corta que da primero en la malla haciendo una contra dejada cruzada de revés.



---

### Ejercicio 0080

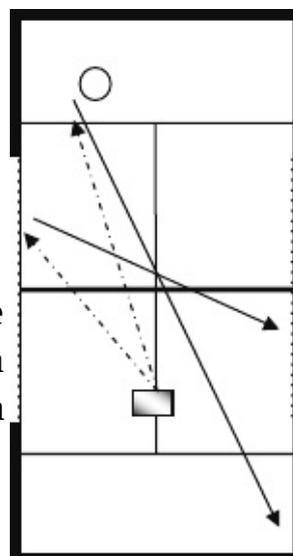
**Golpes: D**

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** DX – DX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de fondo de derecha cruzado y correrá hacia adelante a una bola corta que da primero en la malla haciendo una contra dejada cruzada de derecha.



---

### Ejercicio 0081

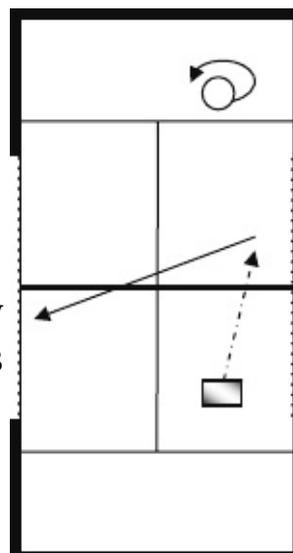
**Golpes: R**

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un giro y correrá hacia delante a buscar una dejada para golpear de revés cruzado y hacer una contra dejada.



---

### Ejercicio 0082

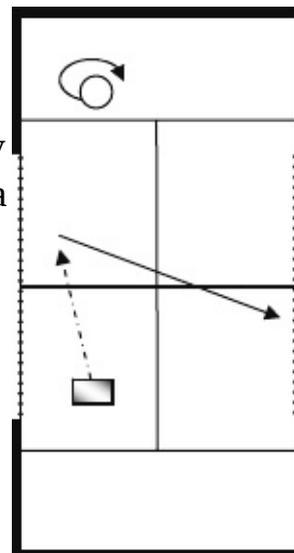
**Golpes: D**

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** DX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un giro y correrá hacia delante a buscar una dejada para golpear de derecha cruzado y hacer una contra dejada.



---

**Ejercicio 0083**

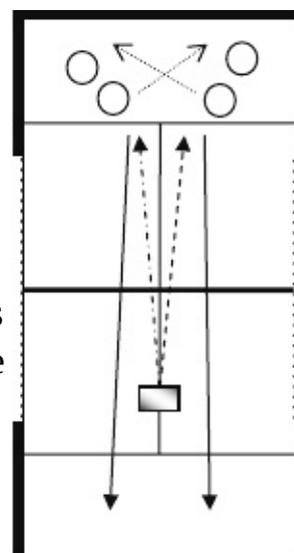
**Golpes:** D – R

**Objetivo:** Control de golpeo paralelo desde el fondo

**Secuencia de golpes:** D// o R//

**Descripción:**

Ubicados en el fondo de la pista, los jugadores se situarán en dos filas. El monitor tirará una bola al medio y saldrá un jugador de una fila para golpear paralelo por su lado y cambiará de fila.



---

**Ejercicio 0084**

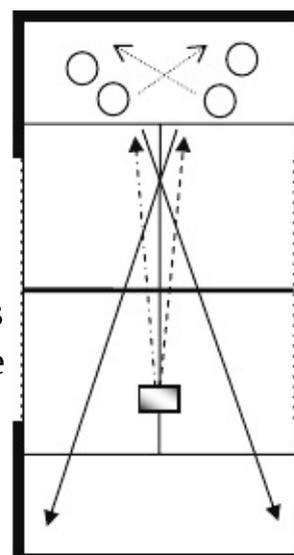
**Golpes:** D – R

**Objetivo:** Control de golpeo cruzado desde el fondo

**Secuencia de golpes:** DX o RX

**Descripción:**

Ubicados en el fondo de la pista, los jugadores se situarán en dos filas. El monitor tirará una bola al medio y saldrá un jugador de una fila para golpear cruzado por su lado y cambiará de fila.



---

**Ejercicio 0085**

**Golpes:** D – R – G

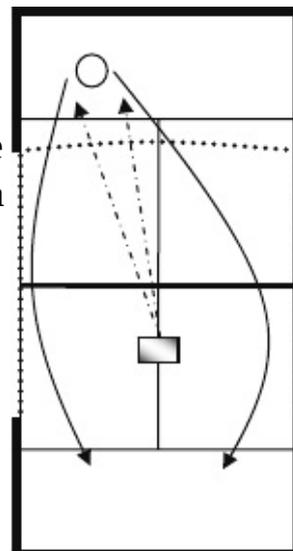
**Objetivo:** Globo

**Secuencia de golpes:** D// - RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos de derecha paralelos y de revés cruzados por encima de la cadena situada entre los picos de su pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

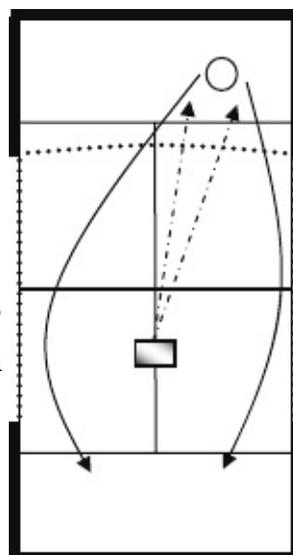
**Ejercicio 0086**  
**Golpes: D – R – G**

**Objetivo:** Globo

**Secuencia de golpes:** DX – R//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos de derecha cruzados y de revés paralelos por encima de la cadena situada entre los picos de su pista.



## EJERCICIOS DE PARED: SF, SL SDP

### Ejercicio 0087

**Golpes: SF**

**Objetivo:** Control de Golpes entre 4 jugadores con rebote

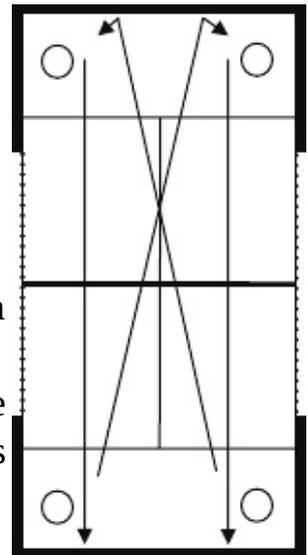
**Secuencia de golpes:** SFDX – SFD// – SFRX – SFR//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en los fondos de la pista, realizarán control de golpeo entre los cuatro jugadores.

Los jugadores de arriba golpearán en paralelo después de rebote en la pared de fondo y los de abajo golpearán en diagonal después de rebote en pared de fondo.

Pasados 2' se alterna la posición entre los jugadores.



### Ejercicio 0088

**Golpes: SF**

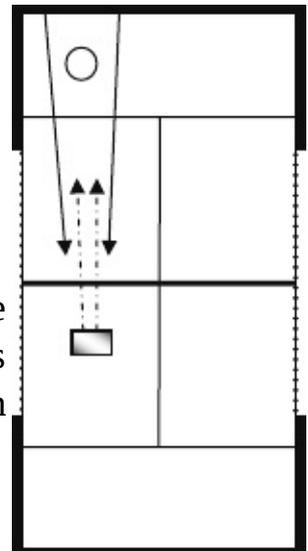
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFD// – SFR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de derecha paralelo y de revés paralelo a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0089

**Golpes: SF**

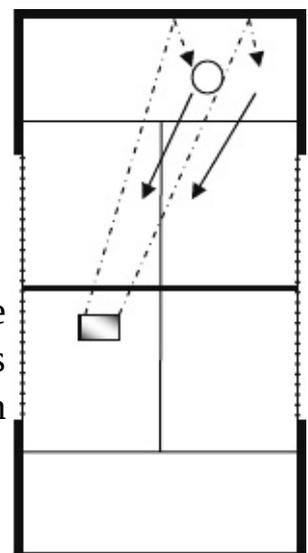
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX – SFRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de derecha cruzado y de revés cruzado a las bolas lanzadas en diagonal por el monitor.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0090

### **Golpes: SF**

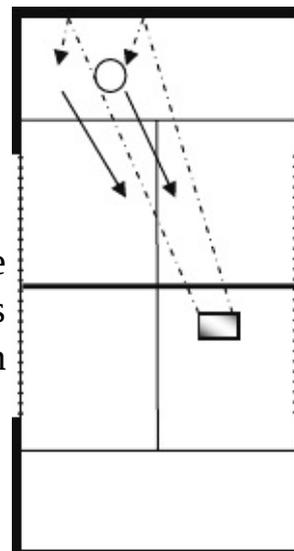
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX – SFRX

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de derecha cruzado y de revés cruzado a las bolas lanzadas en diagonal por el monitor.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0091**

#### **Golpes: SF**

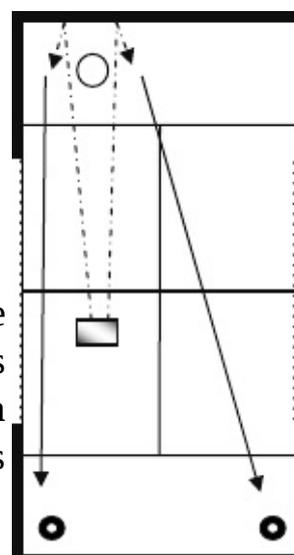
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFD// – SFRX

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de derecha paralelos y de revés cruzados a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0092**

#### **Golpes: SF**

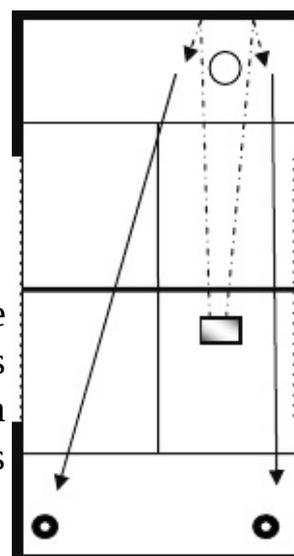
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX – SFR//

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de derecha cruzados y de revés paralelos a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0093**

#### **Golpes: SF**

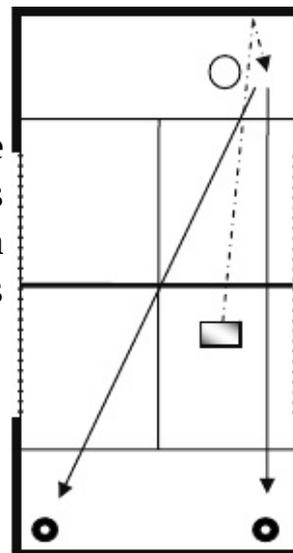
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFRX – SFR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de revés cruzados y de revés paralelos a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0094**

**Golpes:** SF

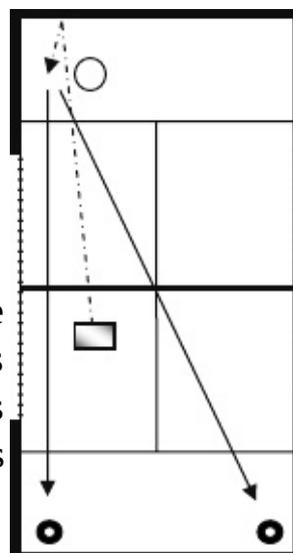
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX – SFR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de derecha cruzados y de derecha paralelos a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0095**

**Golpes:** SF

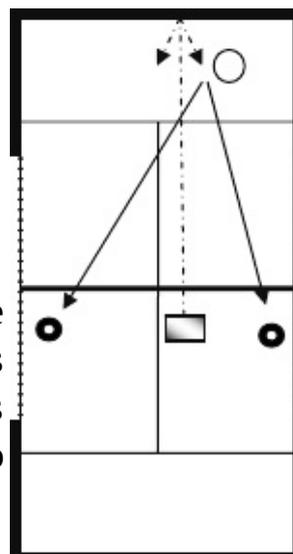
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX – SFD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes cortos de derecha cruzados y cortos de derecha paralelos a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0096**

**Golpes:** SF

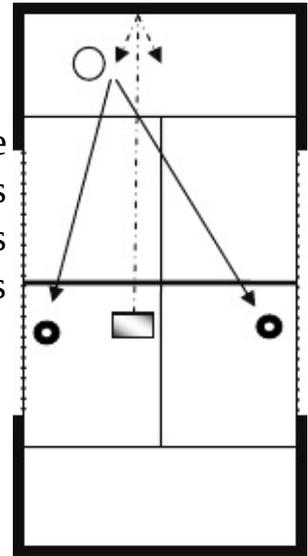
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFRX – SFR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes cortos de revés cruzados y cortos de revés paralelos a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0097**

**Golpes:** SF

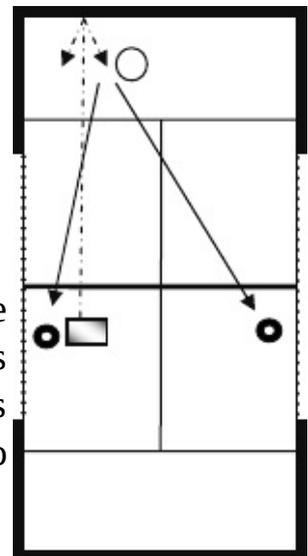
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX – SFD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes cortos de derecha cruzados y cortos de derecha paralelos a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0098**

**Golpes:** SF

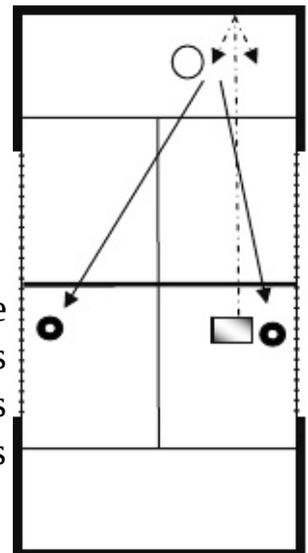
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFRX – SFR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes cortos de revés cruzados y cortos de revés paralelos a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0099**

**Golpes:** SF

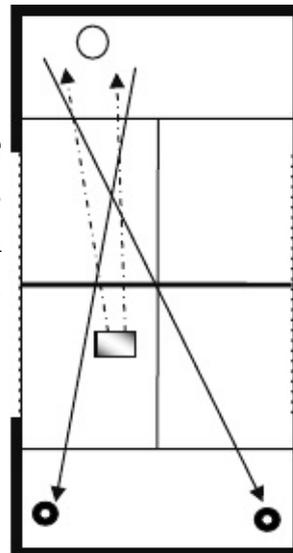
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX – SFR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de derecha cruzada y de revés paralelo a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0100**

**Golpes:** SF

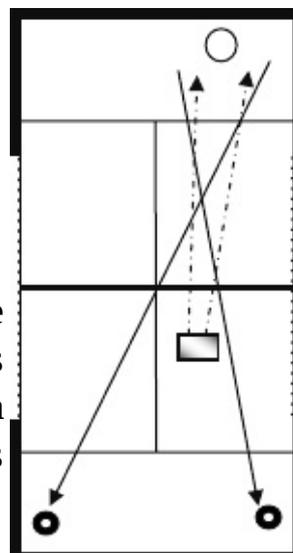
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFD// – SFRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará control de golpeo después de rebote en pared de fondo alternando los golpes de derecha paralelo y de revés cruzado a las bolas lanzadas en paralelo por el monitor, buscando como objetivos las marcas colocadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0101**

**Golpes:** SF

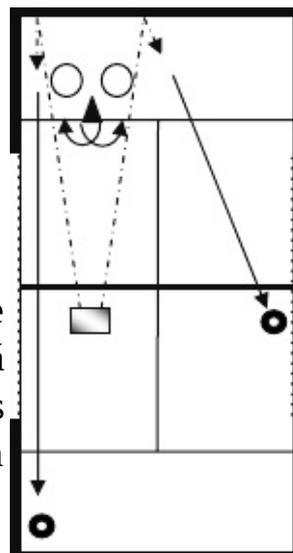
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFD// – SFRX corto

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo, el jugador golpeará una bola de derecha paralelo y pasará por delante del cono para luego colocarse y golpear de revés cruzado corto, buscando como objetivos las marcas colocadas una en el rincón de la pista y la otra en la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0102**

**Golpes:** SF

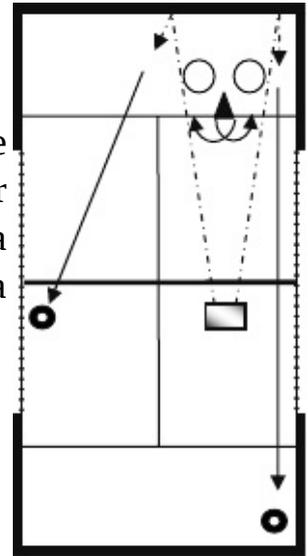
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFR// – SFDX corto

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo, el jugador golpeará una bola de revés paralelo y pasará por delante del cono para luego colocarse y golpear de derecha cruzado corto, buscando como objetivos las marcas colocadas una en el rincón de la pista y la otra en la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0103**

**Golpes:** SF

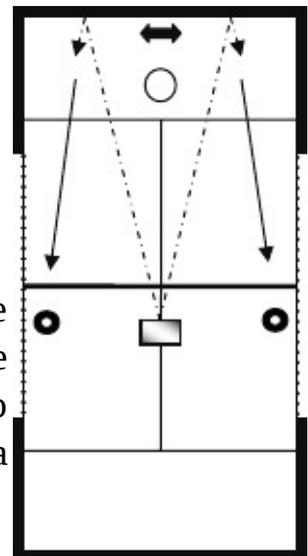
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFD// corto – SFR// corto

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo, el jugador realizará golpes de derecha paralelos cortos, se desplazará al otro lado de su campo y golpeará de revés paralelo corto, buscando como objetivos las marcas situadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0104**

**Golpes:** SF

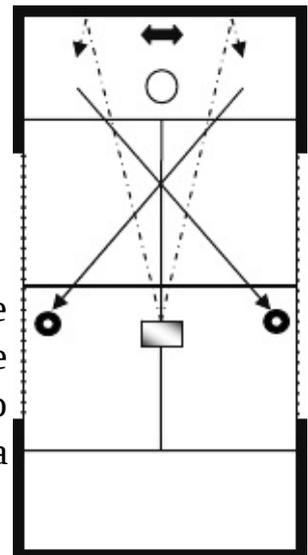
**Objetivo:** Salida de pared de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX corto – SFRX corto

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo, el jugador realizará golpes de derecha cruzados cortos, se desplazará al otro lado de su campo y golpeará de revés cruzado corto, buscando como objetivos las marcas situadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0105**

**Golpes:** SDP

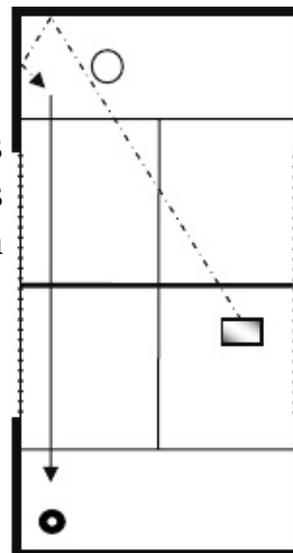
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPD//

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Fondo-Lateral, el jugador realizará golpes de derecha paralelos buscando como objetivo la marca colocada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0106**

**Golpes:** SDP

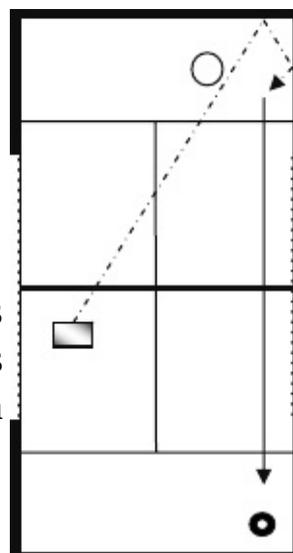
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPR//

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Fondo-Lateral, el jugador realizará golpes de revés paralelos buscando como objetivo la marca colocada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0107**

**Golpes:** SDP

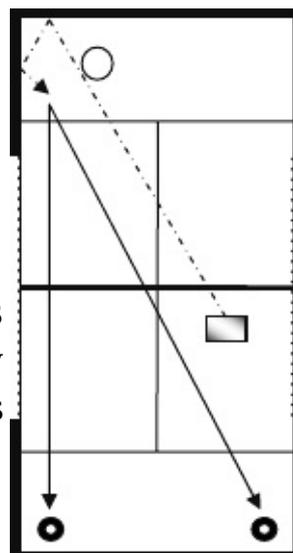
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPD// - SDPDX

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Fondo-Lateral, el jugador realizará golpes de derecha paralelos y golpes de derecha cruzados buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0108**

**Golpes:** SDP

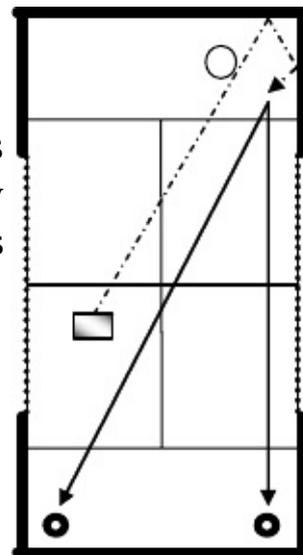
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPR// - SDPRX

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Fondo-Lateral, el jugador realizará golpes de revés paralelos y golpes de revés cruzados buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0109**

**Golpes: SDP**

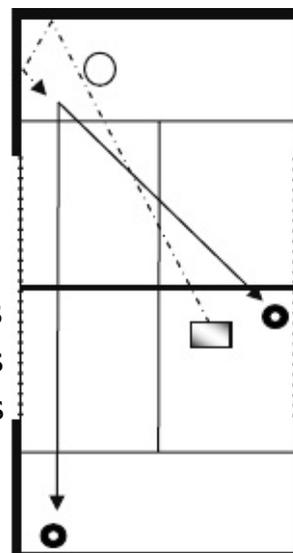
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPD// - SDPDX

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Fondo-Lateral el jugador alternará los golpes de derecha paralelos y los golpes de derecha cruzados cortos buscando como objetivos las marcas colocadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0110**

**Golpes: SDP**

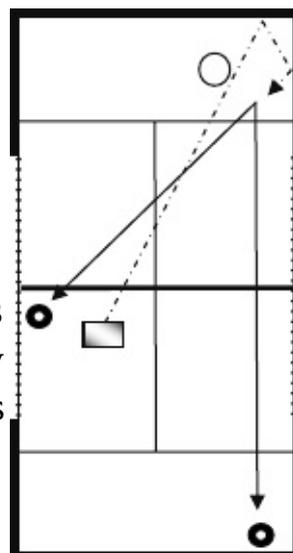
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPR// - SDPRX

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Fondo-Lateral el jugador alternará los golpes de revés paralelos y los golpes de revés cruzados cortos buscando como objetivos las marcas colocadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0111**

**Golpes: SDP**

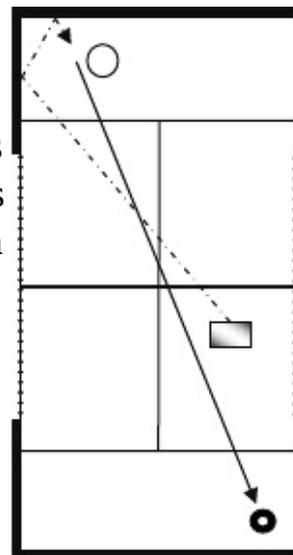
**Objetivo:** Doble rebote de pared

### Secuencia de golpes: SDPDX

#### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador realizará golpes de derecha cruzados buscando como objetivo la marca colocada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0112

#### Golpes: SDP

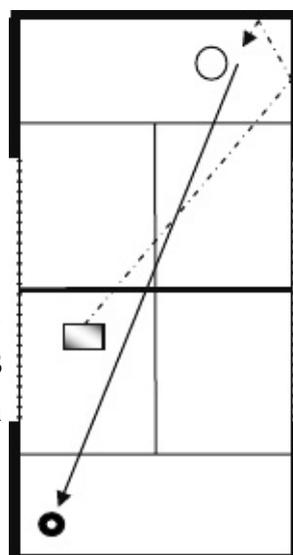
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPRX

#### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador realizará golpes de revés cruzados buscando como objetivo la marca colocada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0113

#### Golpes: SDP

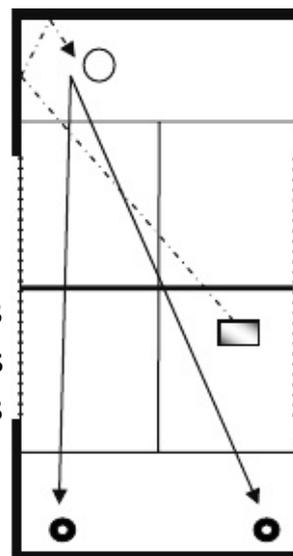
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPD// - SDPDX

#### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador alternará los golpes de derecha paralelos y los golpes de derecha cruzados buscando como objetivos las marcas colocadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0114

#### Golpes: SDP

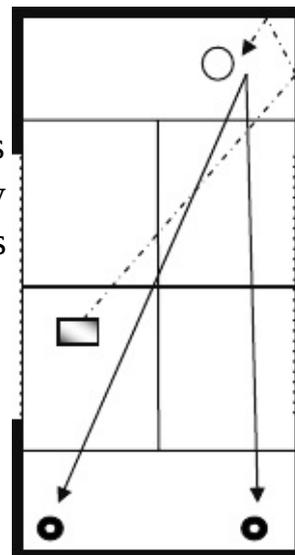
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPR// - SDPRX

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador alternará los golpes de revés paralelos y los golpes de revés cruzados buscando como objetivos las marcas colocadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0115**

**Golpes: SDP**

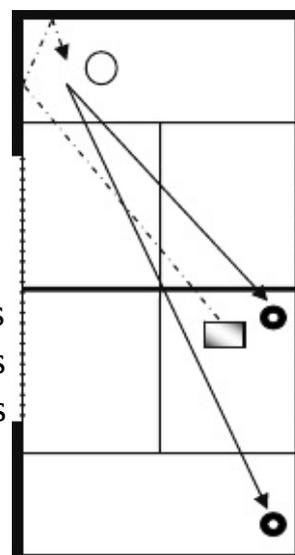
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPDX – SDPDX corto

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador alternará los golpes de derecha cruzados y los golpes de derecha cruzados cortos buscando como objetivos las marcas colocadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0116**

**Golpes: SDP**

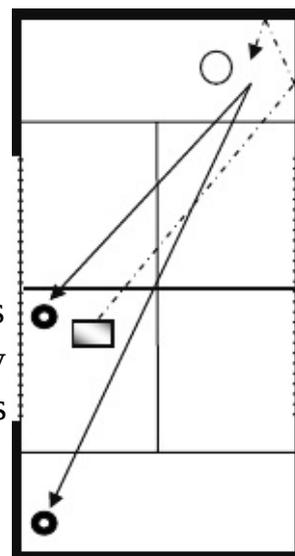
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPRX – SDPRX corto

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador alternará los golpes de revés cruzados y los golpes de revés cruzados cortos buscando como objetivos las marcas colocadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0117**

**Golpes: SDP**

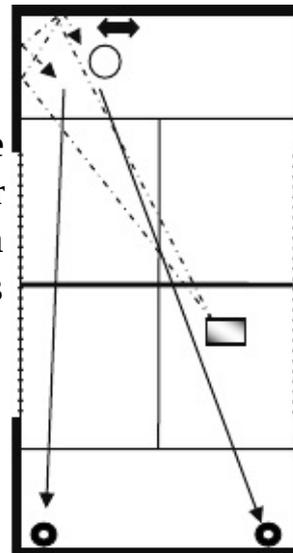
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPD// - SDPDX

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la doble pared, alternando Fondo-Lateral y Lateral-Fondo, el jugador alternará los golpes de derecha paralelos y los golpes de derecha cruzados buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0118**

**Golpes: SDP**

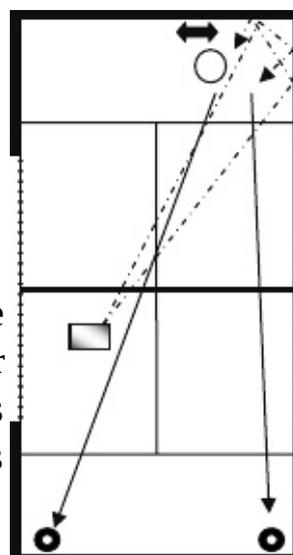
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDPR// - SDPRX

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la doble pared, alternando Fondo-Lateral y Lateral-Fondo, el jugador alternará los golpes de revés paralelos y los golpes de revés cruzados buscando como objetivos las marcas colocadas en los rincones de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0119**

**Golpes: SDP**

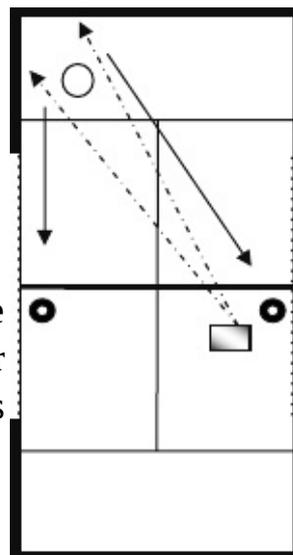
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDP// - SDPX

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la doble pared, alternando Fondo-Lateral y Lateral-Fondo, el jugador alternará los golpes libres paralelos y los golpes libres cruzados buscando como objetivos las marcas colocadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0120**

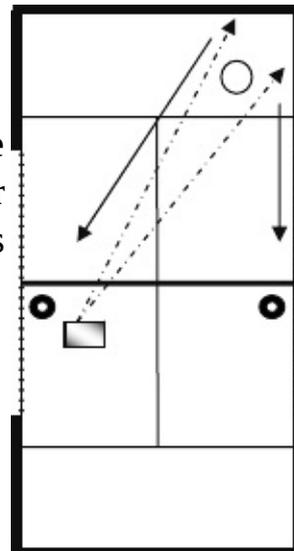
**Golpes: SDP**

**Objetivo:** Doble rebote de pared

## Secuencia de golpes: SDP// - SDPX

### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la doble pared, alternando Fondo-Lateral y Lateral-Fondo, el jugador alternará los golpes libres paralelos y los golpes libres cruzados buscando como objetivos las marcas colocadas cerca de la red. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0121

### Golpes: SDP

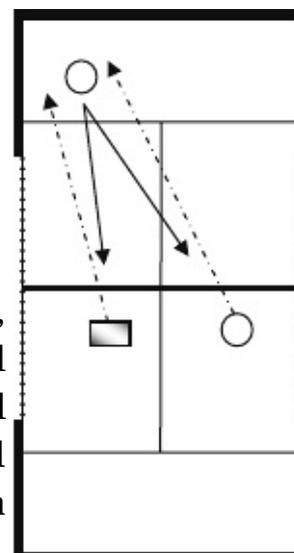
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDP - SDP

### Descripción:

Ubicado un jugador en el fondo de la pista y el otro en la red, después de rebote en la doble pared a una bola lanzada por el monitor, el jugador de fondo golpeará hacia su compañero el cuál realizará una volea a doble pared que el jugador devolverá al monitor. Después de éste golpe, el ejercicio continuará con la misma secuencia.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0122

### Golpes: SDP

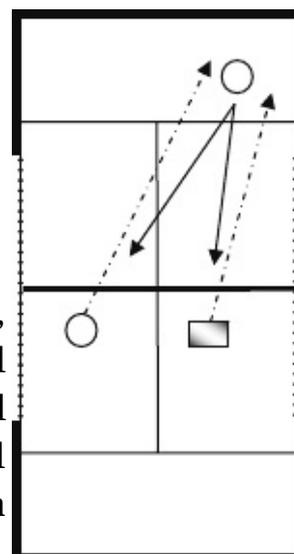
**Objetivo:** Doble rebote de pared

**Secuencia de golpes:** SDP - SDP

### Descripción:

Ubicado un jugador en el fondo de la pista y el otro en la red, después de rebote en la doble pared a una bola lanzada por el monitor, el jugador de fondo golpeará hacia su compañero el cuál realizará una volea a doble pared que el jugador devolverá al monitor. Después de éste golpe, el ejercicio continuará con la misma secuencia.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0123

### **Golpes: SDPG**

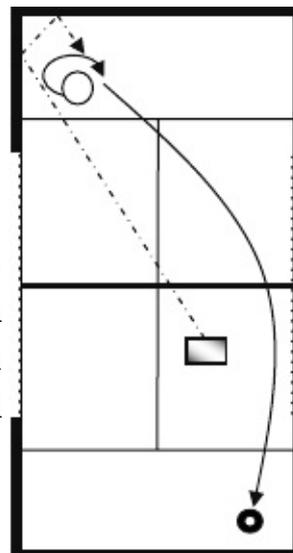
**Objetivo:** Giro después de rebote en doble pared

**Secuencia de golpes:** Giro – GD

#### **Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared Lateral-Fondo y realizará un globo de revés cruzado, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0124**

#### **Golpes: SDPG**

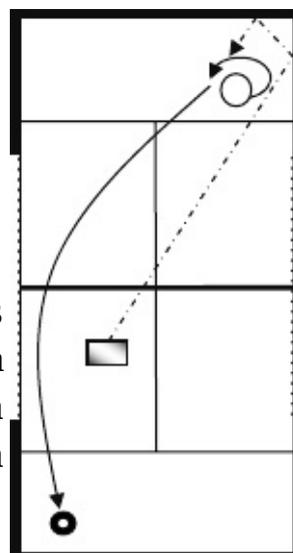
**Objetivo:** Giro después de rebote en doble pared

**Secuencia de golpes:** Giro – GR

#### **Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared Lateral-Fondo y realizará un globo de derecha cruzado, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0125**

#### **Golpes: SDP**

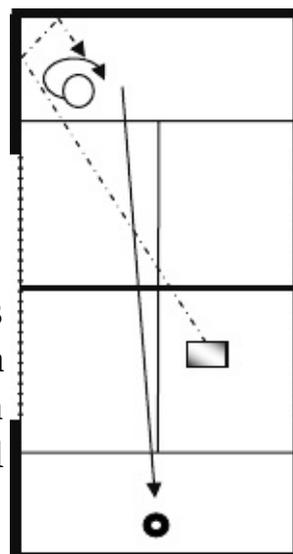
**Objetivo:** Giro después de rebote en doble pared

**Secuencia de golpes:** Giro – Bajada R

#### **Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared Lateral-Fondo y realizará una bajada de revés al medio, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0126**

#### **Golpes: SDP**

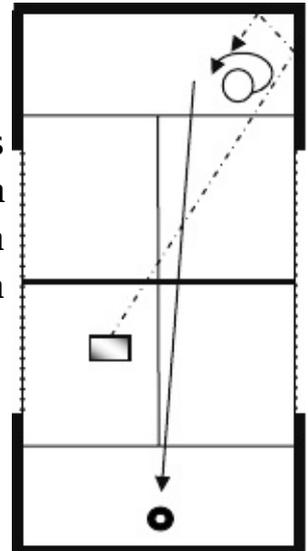
**Objetivo:** Giro después de rebote en doble pared

**Secuencia de golpes:** Giro – Bajada R

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en las paredes Lateral-Fondo el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared Lateral-Fondo y realizará una bajada de derecha al medio, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0127**

**Golpes:** SF

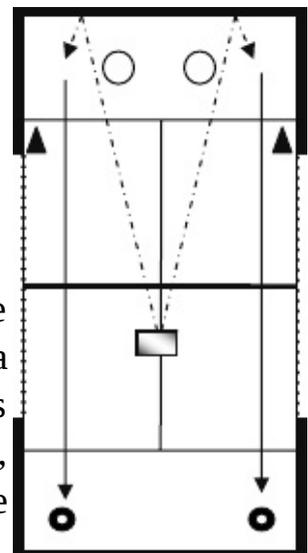
**Objetivo:** Salida de fondo de derecha y revés

**Secuencia de golpes:** SFD// - SFR//

**Descripción:**

Ubicados en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo los jugadores realizaran salida de fondo de derecha paralela y de revés paralela desde cada posición, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Después de cada golpe, tocarán el cono situado en la reja y volverán a la posición de inicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0128**

**Golpes:** SF

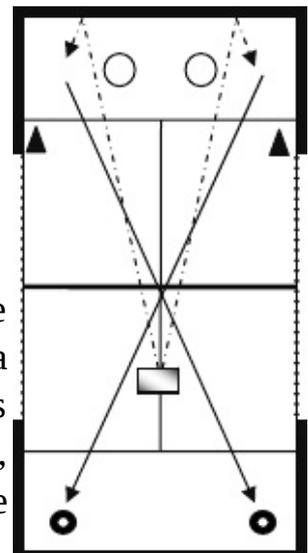
**Objetivo:** Salida de fondo de derecha y revés

**Secuencia de golpes:** SFDX - SFRX

**Descripción:**

Ubicados en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo los jugadores realizaran salida de fondo de derecha cruzada y de revés cruzada desde cada posición, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Después de cada golpe, tocarán el cono situado en la reja y volverán a la posición de inicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0129**

### **Golpes: SF**

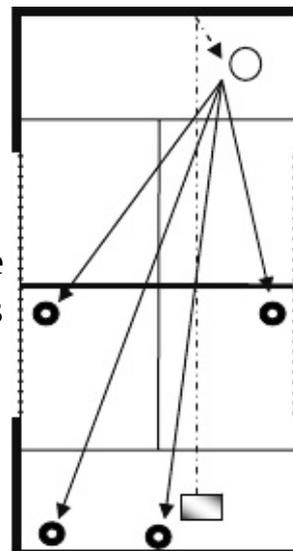
**Objetivo:** Variación de golpes en salida de fondo

**Secuencia de golpes:** SFD

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo el jugador realizará cuatro salidas de fondo de derecha a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0130**

#### **Golpes: SF**

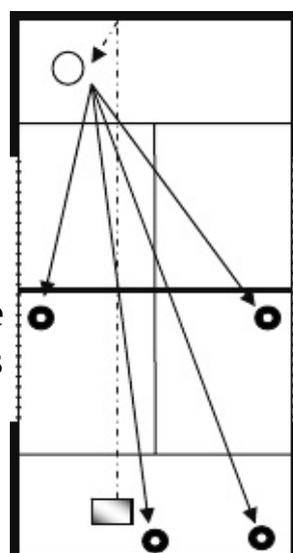
**Objetivo:** Variación de golpes en salida de fondo

**Secuencia de golpes:** SFR

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo el jugador realizará cuatro salidas de fondo de revés a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0131**

#### **Golpes: SF**

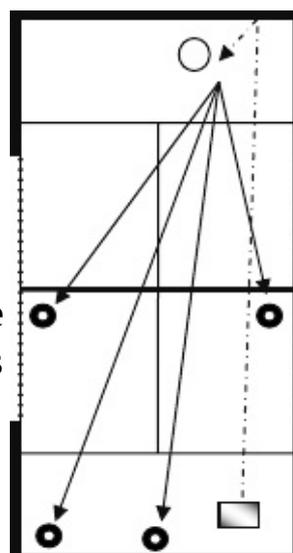
**Objetivo:** Variación de golpes en salida de fondo

**Secuencia de golpes:** SFR

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo el jugador realizará cuatro salidas de fondo de revés a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0132**

#### **Golpes: SF**

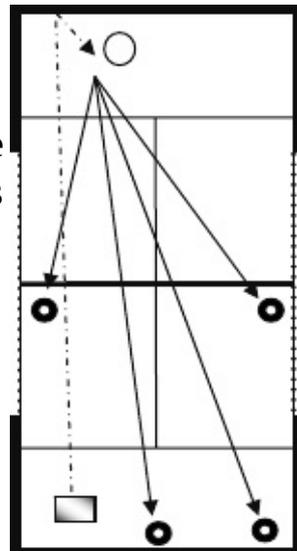
**Objetivo:** Variación de golpes en salida de fondo

## Secuencia de golpes: SFD

### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, después de rebote en la pared de fondo el jugador realizará cuatro salidas de fondo de derecha a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0133

### Golpes: CP

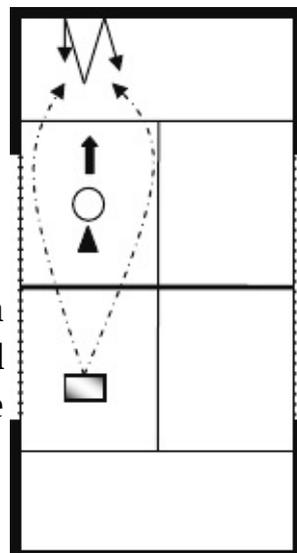
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** CpD// - CpRX

### Descripción:

Sentados en el suelo en el medio de la pista, el monitor hace un globo y el jugador se levanta para hacer un golpe de contra pared de revés paralelo o de derecha cruzado, después de lo que volveremos al cono para repetir el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0134

### Golpes: CP

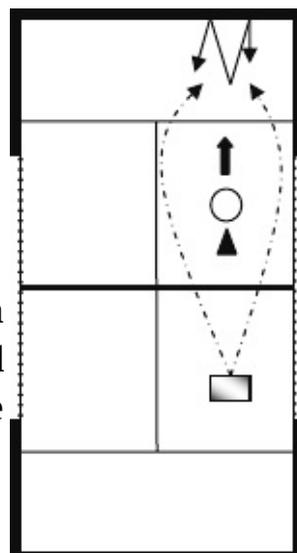
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** CpD// - CpRX

### Descripción:

Sentados en el suelo en el medio de la pista, el monitor hace un globo y el jugador se levanta para hacer un golpe de contra pared de revés paralelo o de derecha cruzado, después de lo que volveremos al cono para repetir el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0135

### Golpes: SDP

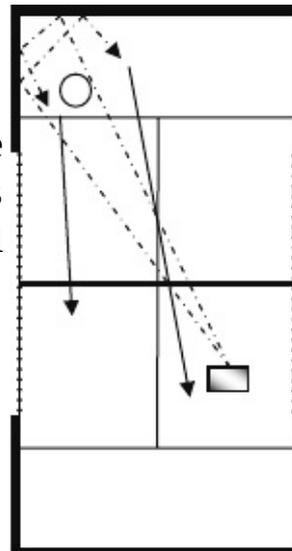
**Objetivo:** Reacción ante una situación

## Secuencia de golpes: SDP

### Descripción:

Sentados en el suelo en el fondo de la pista en la posición de defensa, nos levantamos y respondemos después de rebote en dos paredes. Después del golpe nos volvemos a sentar para repetir el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0136

### Golpes: SDP

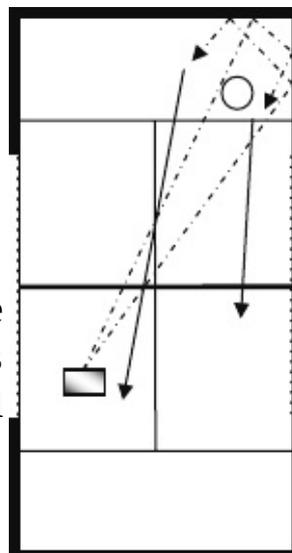
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SDP

### Descripción:

Sentados en el suelo en el fondo de la pista en la posición de defensa, nos levantamos y respondemos después de rebote en dos paredes. Después del golpe nos volvemos a sentar para repetir el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0137

### Golpes: SF

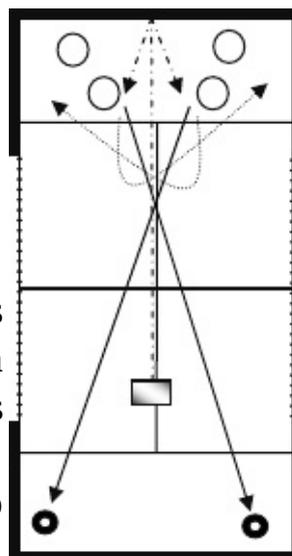
**Objetivo:** Control de golpeo de salida de fondo

**Secuencia de golpes:** SFDX - SFRX

### Descripción:

Colocados los jugadores en dos filas en el fondo de la pista, los jugadores alternarán salida de fondo de derecha cruzada y la salida de fondo de revés cruzado con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de cada golpe cambiarán de fila para realizar el otro tipo de golpe.



## Ejercicio 0138

### Golpes: SL

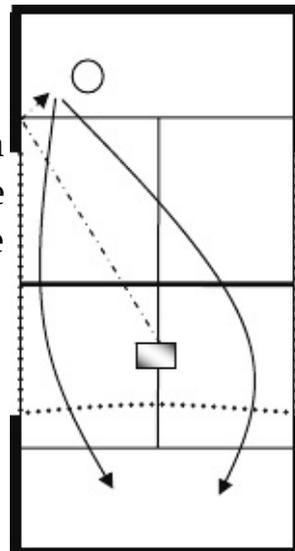
**Objetivo:** Globo a la salida de lateral

**Secuencia de golpes:** SLD// - SLDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida lateral de derecha paralela con globo y una salida lateral de derecha cruzada con globo por encima de la cadena situada entre los picos del fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0139**

**Golpes:** SL

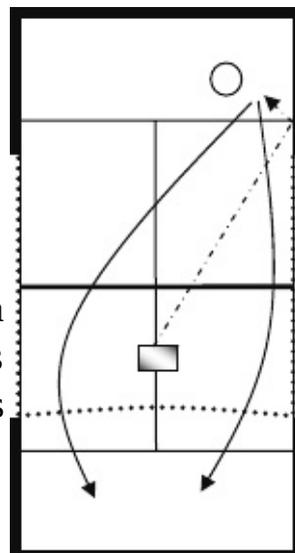
**Objetivo:** Globo a la salida de lateral

**Secuencia de golpes:** SLR// - SLRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida lateral de revés paralela con globo y una salida lateral de revés cruzada con globo por encima de la cadena situada entre los picos del fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0140**

**Golpes:** SDP

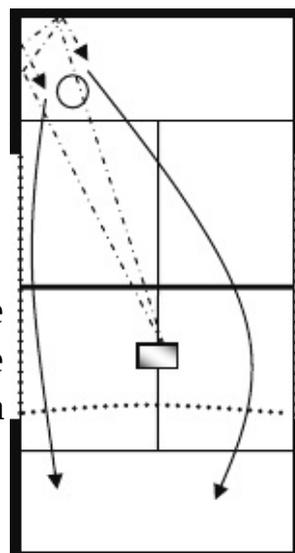
**Objetivo:** Globo a la salida de doble pared

**Secuencia de golpes:** SDPD// - SDPRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de doble pared de derecha paralela con globo y una salida de doble pared de revés cruzada con globo por encima de la cadena situada entre los picos del fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0141**

**Golpes:** SDP

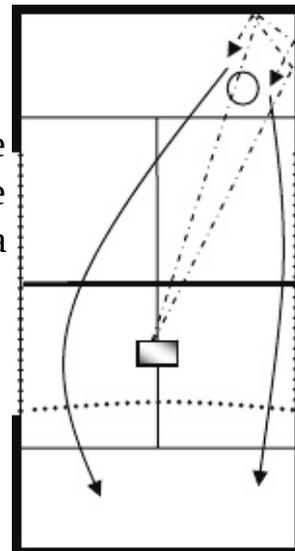
**Objetivo:** Globo a la salida de doble pared

**Secuencia de golpes:** SDPR// - SDPDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de doble pared de derecha paralela con globo y una salida de doble pared de revés cruzada con globo por encima de la cadena situada entre los picos del fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0142**

**Golpes:** SF

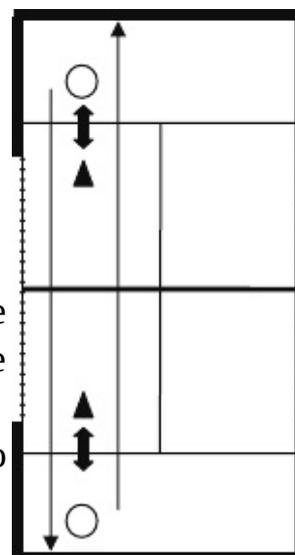
**Objetivo:** Control de golpes con rebote

**Secuencia de golpes:** SFD – SFR

**Descripción:**

Control de golpeo entre dos jugadores que golpearán, después de rebote, salida de fondo de derecha paralelo o salida de fondo de revés paralelo.

Una vez el jugador haya golpeado, deberá tocar el cono situado delante suya, así trabajaremos el golpeo en movimiento.



**Ejercicio 0143**

**Golpes:** SF

**Objetivo:** Control de golpes entre 3 jugadores con rebote

**Secuencia de golpes:** SFD// – SFRX – SFR// – SFDX

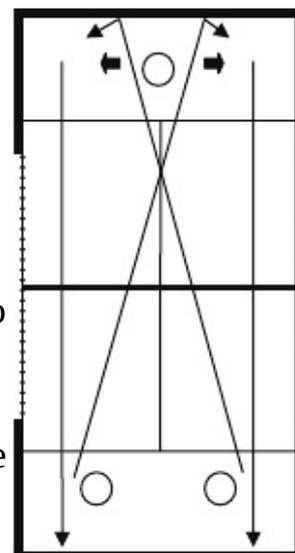
**Descripción:**

Control de golpeo entre tres jugadores que golpearán de derecha o revés después de rebote en pared de fondo.

El jugador de arriba realizará golpeo paralelo después de rebote.

Los jugadores de abajo realizarán golpes en diagonal después de rebote en la pared de fondo.

Pasados 2' se alterna la posición entre los jugadores



**Ejercicio 0144**

**Golpes:** SL – G

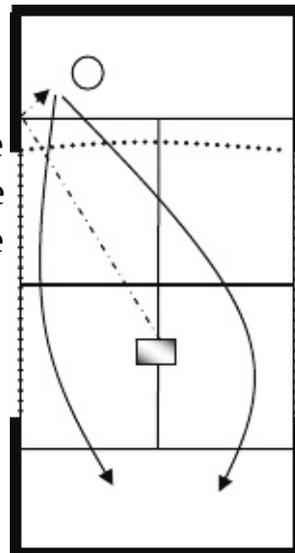
**Objetivo:** Globo a la salida lateral

**Secuencia de golpes:** SLDG// - SLDGX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de lateral de derecha paralela con globo y una salida lateral de derecha cruzada con globo por encima de la cadena situada entre los picos de su pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0145**  
**Golpes: SL – G**

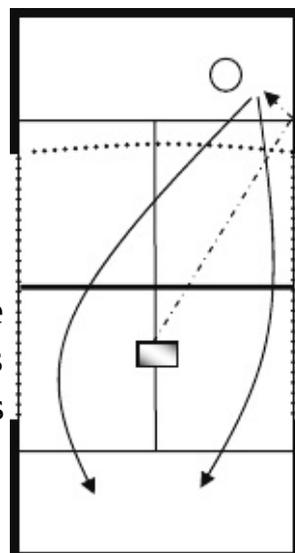
**Objetivo:** Globo a la salida lateral

**Secuencia de golpes:** SLRG// - SLRGX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de lateral de revés paralela con globo y una salida lateral de revés cruzada con globo por encima de la cadena situada entre los picos de su pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0146**  
**Golpes: SDP – G**

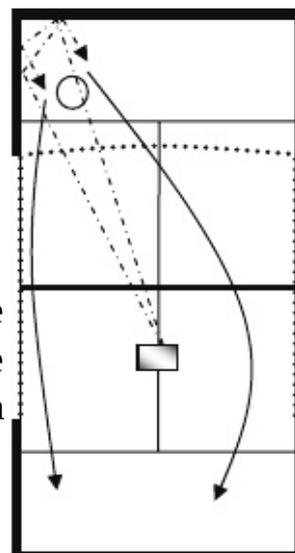
**Objetivo:** Globo a la salida de doble pared

**Secuencia de golpes:** SDPD// - SDPRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de doble pared de derecha paralela con globo y una salida de doble pared de revés cruzada con globo por encima de la cadena situada entre los picos de su pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0147**  
**Golpes: SDP – G**

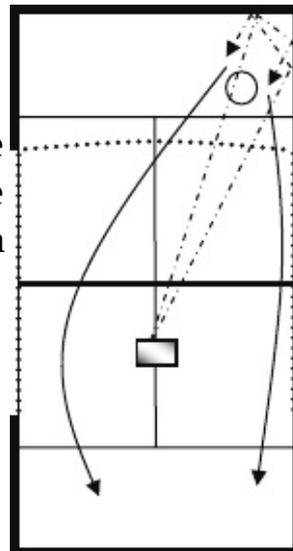
**Objetivo:** Globo a la salida de doble pared

**Secuencia de golpes:** SDPDX – SDPR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de doble pared de derecha cruzada con globo y una salida de doble pared de revés paralela con globo por encima de la cadena situada entre los picos de su pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0148**

**Golpes: SF**

**Objetivo:** Control de golpes a la salida de fondo

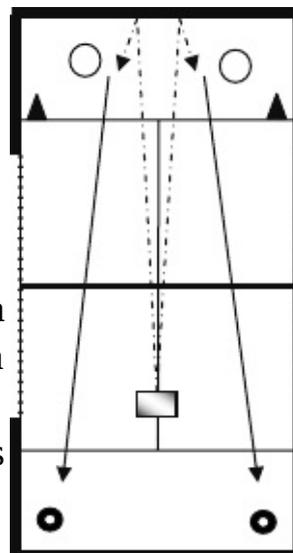
**Secuencia de golpes:** SFD// o SFR//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán salida de fondo de derecha paralela o salida de fondo de revés paralela con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de cada golpe, el jugador tocará el cono para realizar los golpes en movimiento.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0149**

**Golpes: SF**

**Objetivo:** Control de golpes a la salida de fondo

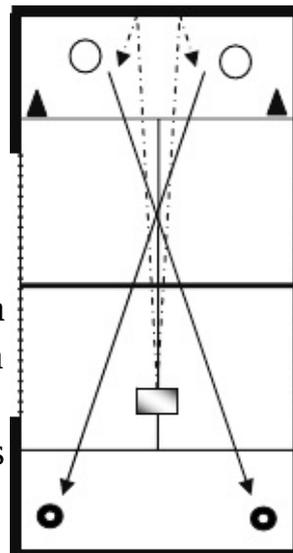
**Secuencia de golpes:** SFDX o SFRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán salida de fondo de derecha cruzada o salida de fondo de revés cruzada con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de cada golpe, el jugador tocará el cono para realizar los golpes en movimiento.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0150**

**Golpes: CP**

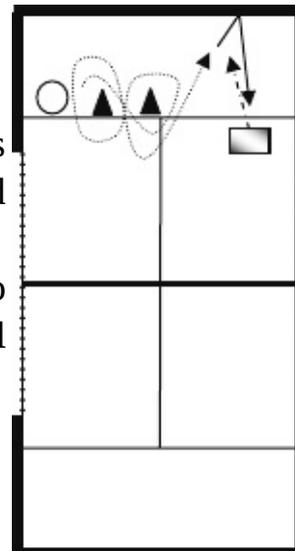
**Objetivo:** Contra pared de derecha

**Secuencia de golpes:** 8 en conos - CPD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un 8 en los conos y correrá a la bola que le lanzan para hacer un contra pared suave de derecha contra el monitor.

Solamente lo trabajamos con una bola para ajustar el movimiento y que el jugador tenga control y pueda jugarla a la mano del monitor.



**Ejercicio 0151**

**Golpes:** CP

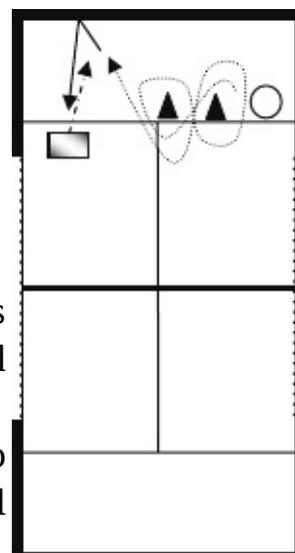
**Objetivo:** Contra pared de revés

**Secuencia de golpes:** 8 en conos - CPR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un 8 en los conos y correrá a la bola que le lanzan para hacer un contra pared suave de revés contra el monitor.

Solamente lo trabajamos con una bola para ajustar el movimiento y que el jugador tenga control y pueda jugarla a la mano del monitor.



**Ejercicio 0152**

**Golpes:** CP

**Objetivo:** Contra pared de derecha

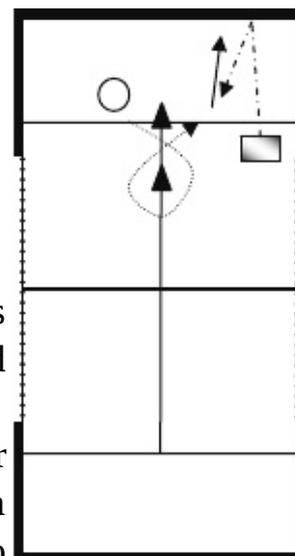
**Secuencia de golpes:** CPD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un 8 en los conos y correrá a la bola que le lanzan para hacer un contra pared suave de derecha contra el monitor.

Lo hacemos con una sola bola, para que el alumno pueda tener autocontrol de la misma y así también marcar bien la técnica en cuanto a donde impactar, tanto la bola como en la pared de fondo y trabajar correctamente los desplazamientos para llegar bien.

Importante girar siempre el cuerpo hacia dónde va la bola, así no tenemos ningún tipo de lesión en rodillas ni zona lumbar.



### Ejercicio 0153

**Golpes: CP**

**Objetivo:** Contra pared de revés

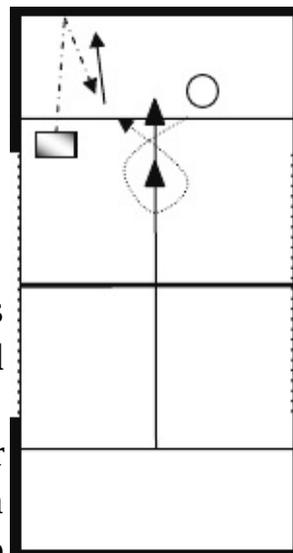
**Secuencia de golpes:** CPR

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un 8 en los conos y correrá a la bola que le lanzan para hacer un contra pared suave de revés contra el monitor.

Lo hacemos con una sola bola, para que el alumno pueda tener autocontrol de la misma y así también marcar bien la técnica en cuanto a donde impactar, tanto la bola como en la pared de fondo y trabajar correctamente los desplazamientos para llegar bien.

Importante girar siempre el cuerpo hacia dónde va la bola, así no tenemos ningún tipo de lesión en rodillas ni zona lumbar.



### Ejercicio 0154

**Golpes: CP**

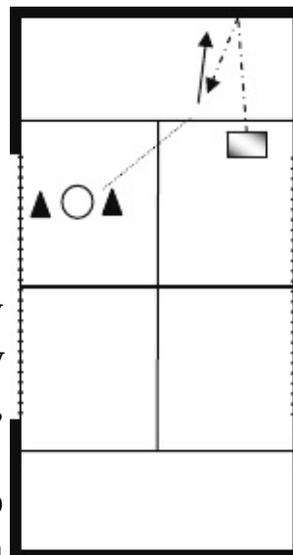
**Objetivo:** Contra pared de derecha

**Secuencia de golpes:** 5 Plio - CPD

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, entre los conos abrimos y cerramos piernas 5 veces, y vamos a la bola de fondo y realizamos contra pared de derecha. Después de cada golpe, pisamos línea y repetimos el golpe (×5).

Con una sola bola más peso en la misma, combinamos ejercicio físico y técnico. Usamos conos para que el alumno trabaje en ellos con ejercicios pliométricos. Las bolas de contra pared irán a la mano del monitor.



### Ejercicio 0155

**Golpes: CP**

**Objetivo:** Contra pared de derecha

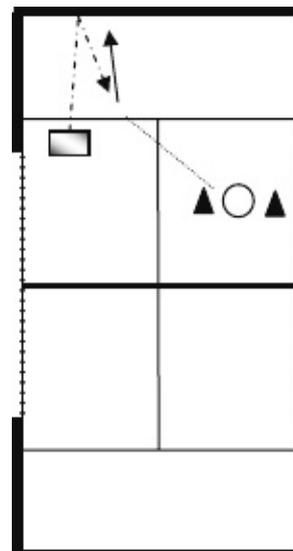
**Secuencia de golpes:** 5 Plio - CPR

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, entre los conos abrimos y cerramos piernas 5 veces, y vamos a la bola de fondo y realizamos contra pared de revés. Después de cada golpe, pisamos línea y repetimos el golpe (×5).

Con una sola bola más peso en la misma, combinamos ejercicio físico y técnico. Usamos conos para que el alumno trabaje en ellos con ejercicios pliométricos. Las

bolas de contra pared irán a la mano del monitor.



### Ejercicio 0156

#### Golpes: SF

**Objetivo:** Control de golpes entre 3 jugadores con rebote

**Secuencia de golpes:** SFD o SFR

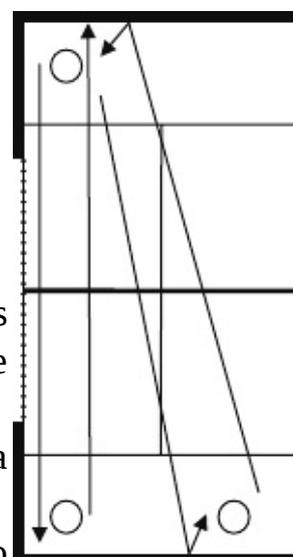
**Descripción:**

Ubicados los jugadores en los fondos de la pista, uno de ellos solo, golpearán de derecha o revés después de rebote en pared de fondo.

El jugador de arriba alternará una salida de fondo paralela y otra salida de fondo cruzada.

De los jugadores de abajo, uno de ellos realizará salidas de fondo paralelas y el otro salida de fondo cruzada, siempre después de rebote.

Después de 2' se alterna la posición entre los jugadores.



# EJERCICIOS DE VOLEA

## Ejercicio 0157

**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

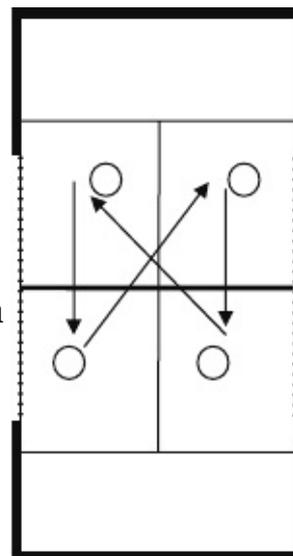
**Secuencia de golpes:** VD// - VRX - VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicados los cuatro jugadores cerca de la red, los de arriba realizarán voleas en paralelo y los de abajo voleas en cruzado.

Después de 2' se cambia la orientación de golpeo.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0158

**Golpes: D - R - V**

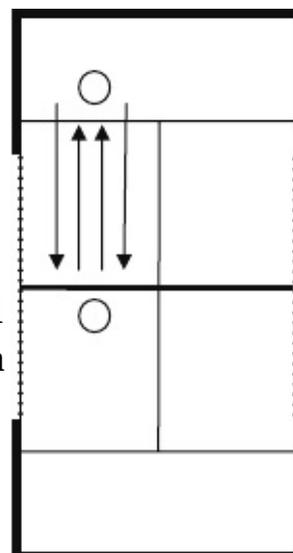
**Objetivo:** Control de volea con dos jugadores

**Secuencia de golpes:** VD // - VR//

**Descripción:**

Ubicados un jugador en la red y otro en el fondo de la pista, el jugador de la red realizará una volea de derecha y otra de revés en paralelo contra el jugador que está en la posición de defensa.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0159

**Golpes: D - R - V**

**Objetivo:** Control de volea con dos jugadores

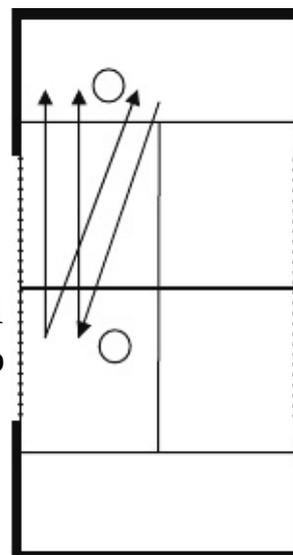
**Secuencia de golpes:** VR // - VR//

**Descripción:**

Ubicados un jugador en la red y otro en el fondo de la pista, el jugador de la red alternará voleas de revés paralelas a cada lado del jugador de fondo.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

Luego se puede realizar con voleas de derecha.



## Ejercicio 0160

### Golpes: D – R – V

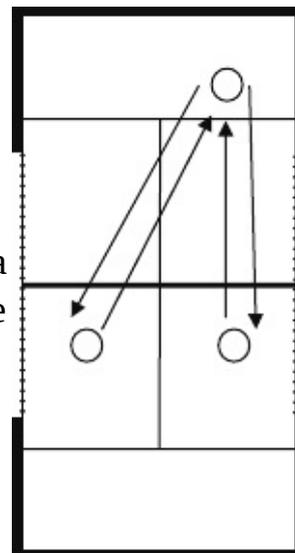
**Objetivo:** Control de volea con tres jugadores

**Secuencia de golpes:** V// – VX

**Descripción:**

Ubicados un jugador en el fondo de la pista y los otros dos en la red, el jugador del fondo de la pista se defiende de las voleas de los contrarios golpeando una vez a cada lado.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0161

#### Golpes: D – R – V

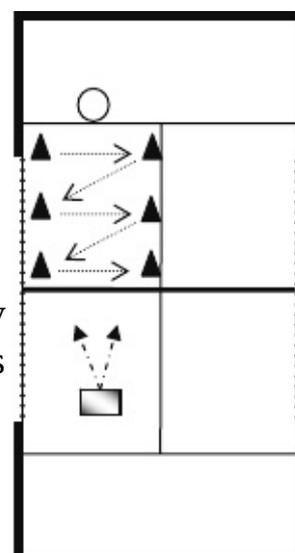
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD – VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista realizará voleas de derecha y voleas de revés con desplazamiento hacia cada uno de los conos situados en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0162

#### Golpes: D – R – V

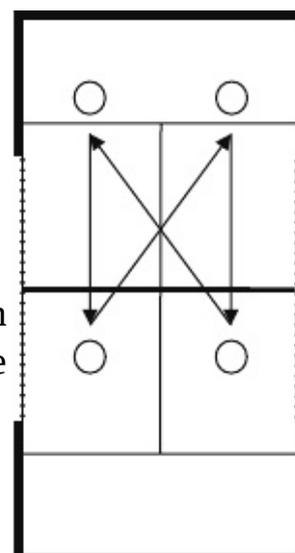
**Objetivo:** Control de volea con cuatro jugadores

**Secuencia de golpes:** VX – VX

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y los otros dos en la red, los jugadores del fondo realizan golpes paralelos y los de la red realizan voleas cruzadas.

Si se domina el ejercicio, se puede intentar con dos bolas a la vez. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0163

#### Golpes: V

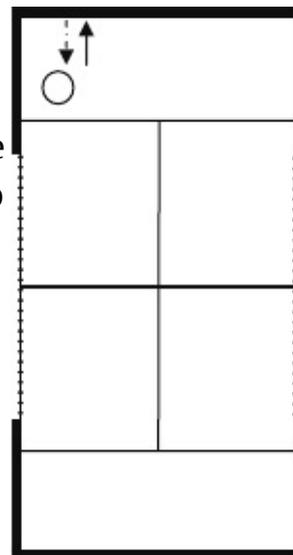
**Objetivo:** Control de volea contra el muro

**Secuencia de golpes:** VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista realizará voleas de derecha contra el muro delante de la línea de saque alternando velocidad y altura.

Duración del ejercicio: 1'



---

**Ejercicio 0164**

**Golpes:** V

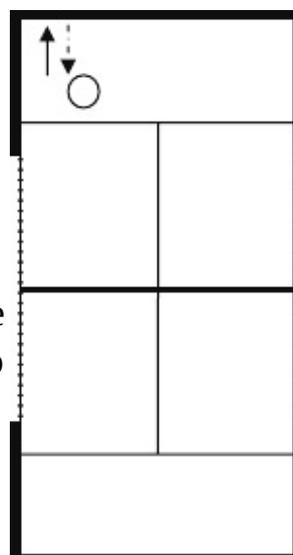
**Objetivo:** Control de volea contra el muro

**Secuencia de golpes:** VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista realizará voleas de revés contra el muro delante de la línea de saque alternando velocidad y altura.

Duración del ejercicio: 1'



---

**Ejercicio 0165**

**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea contra el muro

**Secuencia de golpes:** VD – VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista realizará voleas de derecha y de revés contra el muro delante de la línea de saque alternando velocidad y altura.

Duración del ejercicio: 1'



---

**Ejercicio 0166**

**Golpes:** V

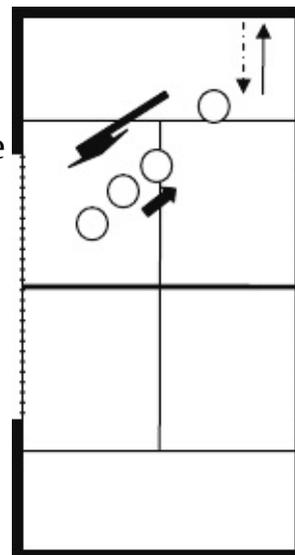
**Objetivo:** Control de volea contra el muro

**Secuencia de golpes:** VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista realizará una volea de derecha contra el muro y volverá a la fila.

Duración del ejercicio: 2'



**Ejercicio 0167**

**Golpes:** V

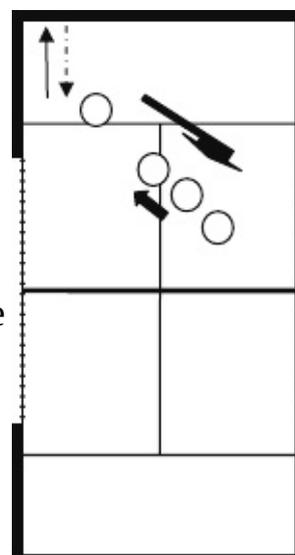
**Objetivo:** Control de volea contra el muro

**Secuencia de golpes:** VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista realizará una volea de revés contra el muro y volverá a la fila.

Duración del ejercicio: 2'



**Ejercicio 0168**

**Golpes:** V

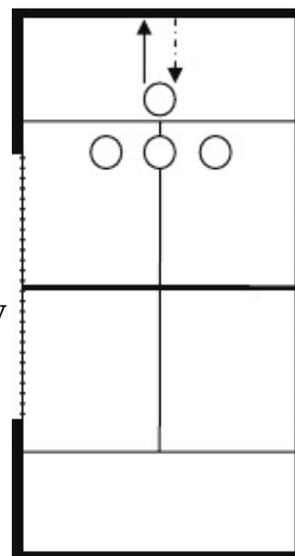
**Objetivo:** Control de volea contra el muro

**Secuencia de golpes:** V libre

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en media pista realizarán una volea y vuelven a la fila. Pierde quien deja botar la bola.

Duración del ejercicio: 2' o quien llegue a 5 fallos.



**Ejercicio 0169**

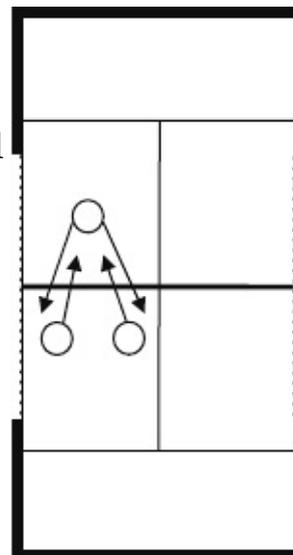
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea con 3 jugadores

**Secuencia de golpes:** V libre

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en la red, dos en un lado y otro solo, el que está solo volea una vez a cada uno de sus compañeros. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0170**

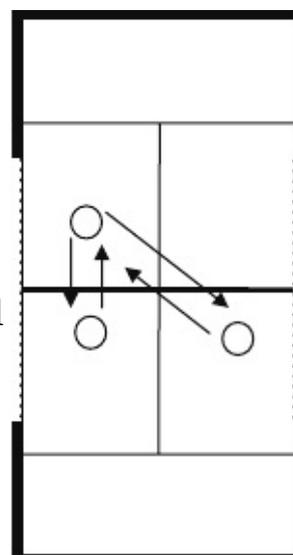
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea con 3 jugadores

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en la red, dos en un lado y otro solo, el que está solo volea paralelo de derecha y volea cruzado de revés. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0171**

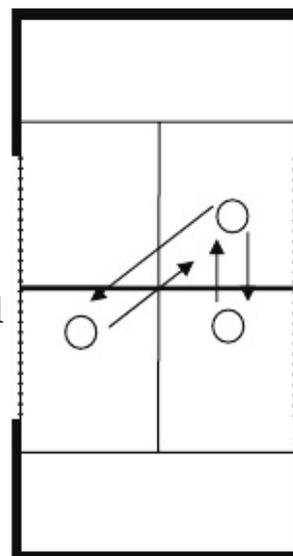
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea con 3 jugadores

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en la red, dos en un lado y otro solo, el que está solo volea paralelo de derecha y volea cruzado de revés. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0172**

**Golpes:** V

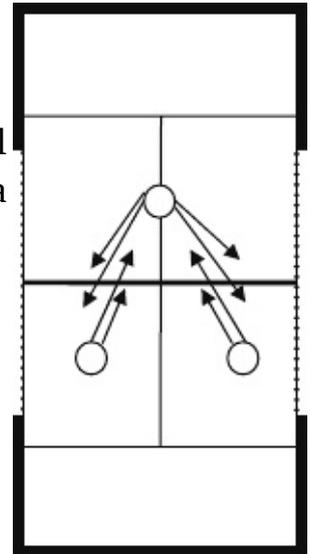
**Objetivo:** Control de volea con 3 jugadores

**Secuencia de golpes:** V libre

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en la red, dos en un lado y otro solo, el que está solo volea dos veces a cada jugador tanto de derecha como de revés.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0173**

**Golpes:** V

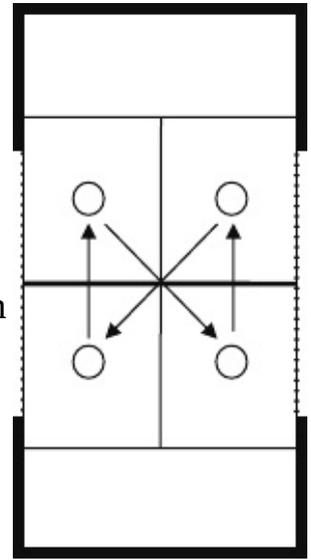
**Objetivo:** Control de volea con 4 jugadores

**Secuencia de golpes:** V// - VX - V// - VX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en la red, los jugadores de arriba realizan voleas cruzadas y los de abajo voleas paralelas.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0174**

**Golpes:** V

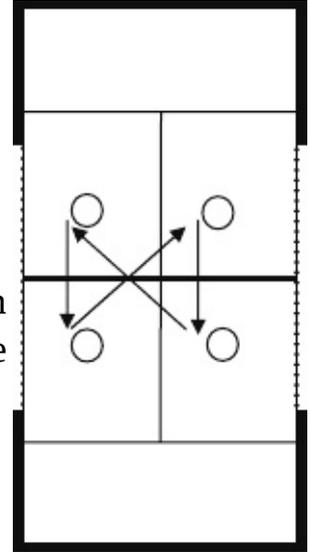
**Objetivo:** Control de volea con 4 jugadores

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX - VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en la red, los jugadores de arriba realizan voleas de derecha paralelas y los de abajo voleas cruzadas de revés.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0175**

**Golpes:** V

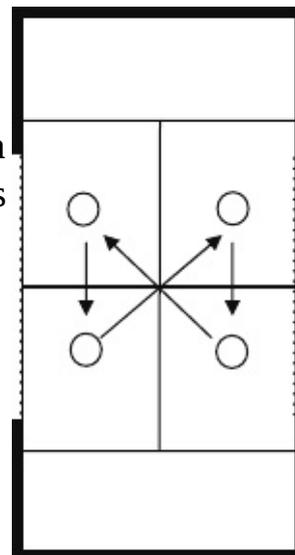
**Objetivo:** Control de volea con 4 jugadores

**Secuencia de golpes:** V// - VX – V// - VX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en la red, los jugadores de arriba realizan voleas cruzadas y los de abajo voleas paralelas, pero trabajamos con dos bolas a la vez.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0176**

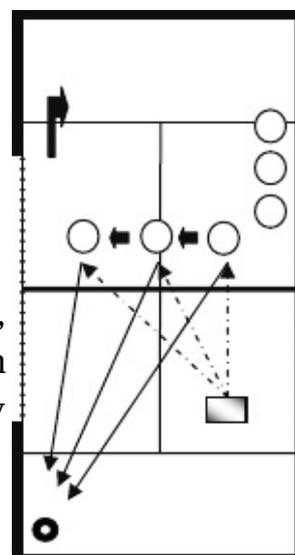
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento lateral

**Secuencia de golpes:** VD

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en un lateral de la pista cerca de la red, los jugadores realizarán tres voleas de derecha cruzadas con desplazamiento al objetivo marcado en el fondo de la pista y volverán a la fila.



**Ejercicio 0177**

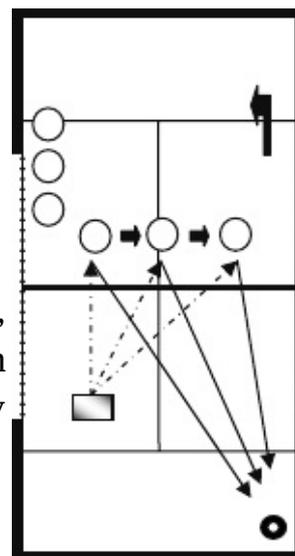
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento lateral

**Secuencia de golpes:** VR

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en un lateral de la pista cerca de la red, los jugadores realizarán tres voleas de revés cruzadas con desplazamiento al objetivo marcado en el fondo de la pista y volverán a la fila.



**Ejercicio 0178**

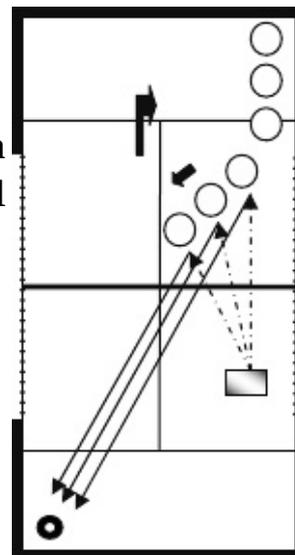
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD con desplazamiento hacia adelante

**Descripción:**

Ubicados los jugadores sobre la línea de saque, realizarán, con desplazamiento hacia adelante, tres voleas de derecha cruzadas al objetivo marcado en el fondo de la pista y volverán a la fila.



---

**Ejercicio 0179**

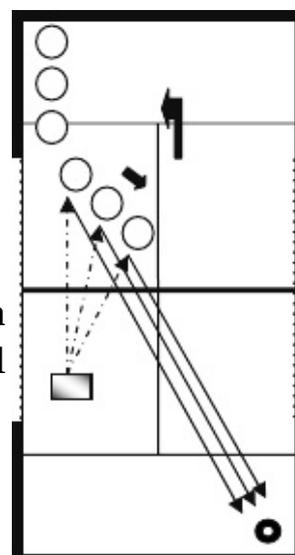
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VR con desplazamiento hacia adelante

**Descripción:**

Ubicados los jugadores sobre la línea de saque, realizarán, con desplazamiento hacia adelante, tres voleas de revés cruzadas al objetivo marcado en el fondo de la pista y volverán a la fila.



---

**Ejercicio 0180**

**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

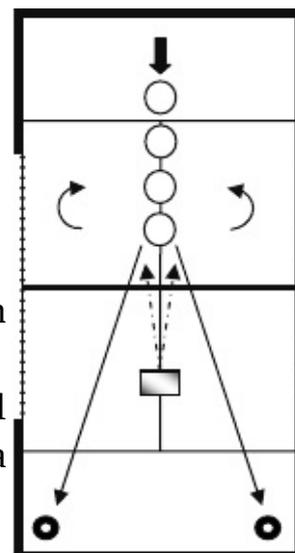
**Secuencia de golpes:** Volea alterna

**Descripción:**

Ubicados los jugadores sobre la línea media, realizarán, con desplazamiento hacia adelante, una volea cruzada.

Si el número de alumnos es impar, alternará derecha y revés. Si el número de alumnos es par, el monitor alternará los golpes para que todos los alumnos trabajen ambos lados.

Una vez realizado el golpe, volverán a la fila.



---

**Ejercicio 0181**

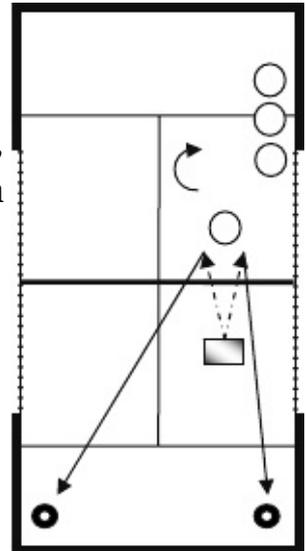
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VR// - VDX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en un lateral de la pista cerca de la red, realizarán una volea de revés paralela y una volea de derecha cruzada a las marcas situadas en los rincones, y volverán a la fila.



---

**Ejercicio 0182**

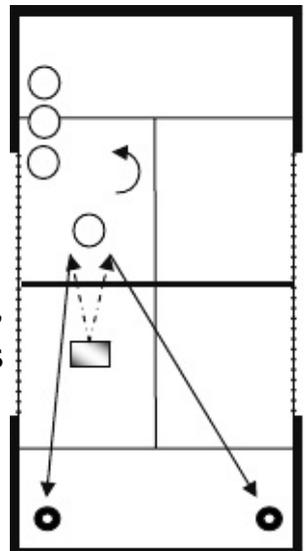
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en un lateral de la pista cerca de la red, realizarán una volea de derecha paralela y una volea de revés cruzada a las marcas situadas en los rincones, y volverán a la fila.



---

**Ejercicio 0183**

**Golpes:** V

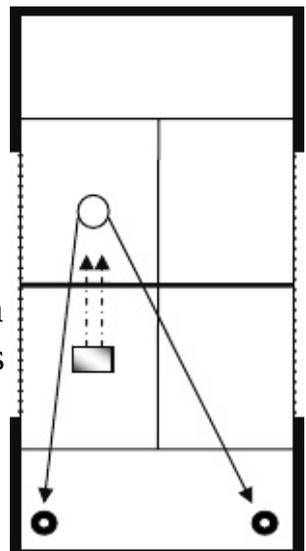
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela y una volea de revés cruzada a las marcas situadas en los rincones.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0184**

**Golpes:** V

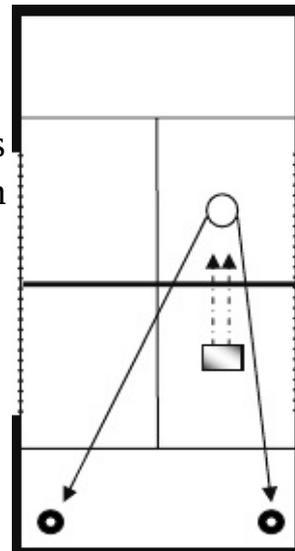
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VR// - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela y una volea de derecha cruzada a las marcas situadas en los rincones.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0185**

**Golpes: V**

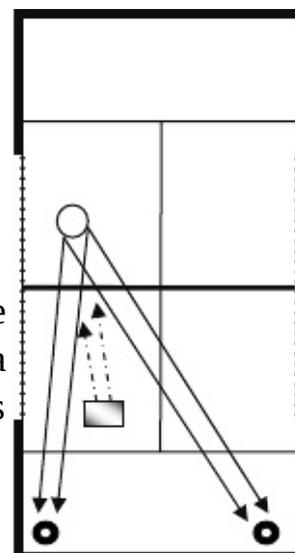
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD// - VDX - VR// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará la siguiente secuencia de golpes a las marcas situadas en los rincones: volea de derecha paralela, volea de derecha cruzada, volea de revés paralela, volea de revés cruzada y seguirá con el ejercicio.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0186**

**Golpes: V**

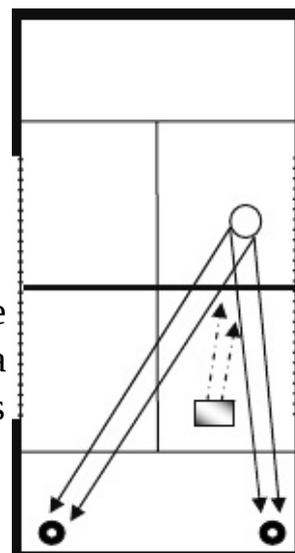
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD// - VDX - VR// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará la siguiente secuencia de golpes a las marcas situadas en los rincones: volea de derecha paralela, volea de derecha cruzada, volea de revés paralela, volea de revés cruzada y seguirá con el ejercicio.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0187**

**Golpes: V**

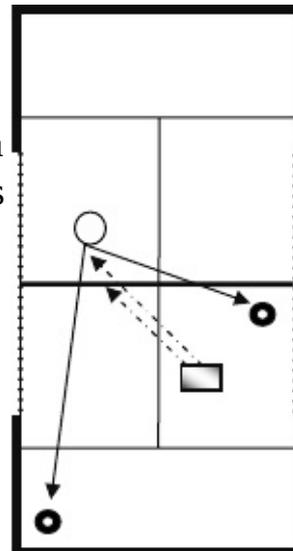
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD// - VDX corta con ángulo

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela y una volea de derecha cruzada corta con ángulo a las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0188**

**Golpes: V**

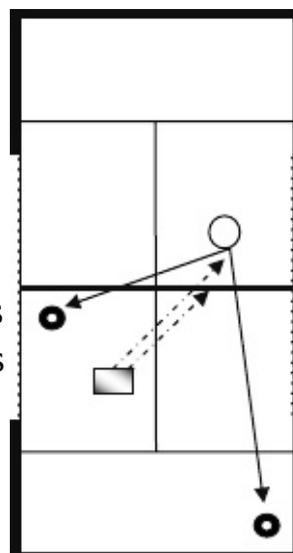
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VR// - VRX corta con ángulo

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela y una volea de revés cruzada corta con ángulo a las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0189**

**Golpes: V**

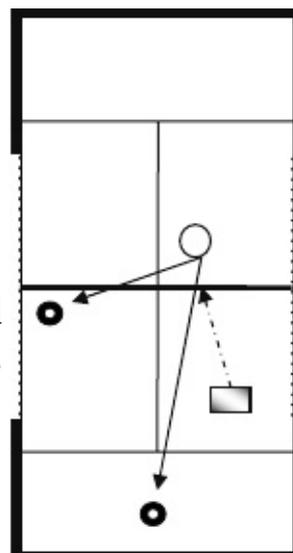
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VR al centro - VRX corta con ángulo

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés al centro y una volea de revés cruzada corta con ángulo a las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0190**

**Golpes: V**

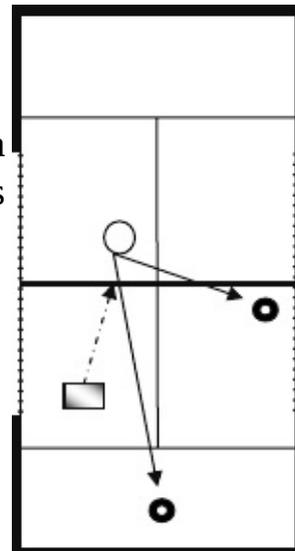
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD al centro - VDX corta con ángulo

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha al centro y una volea de derecha cruzada corta con ángulo a las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0191**

**Golpes: V**

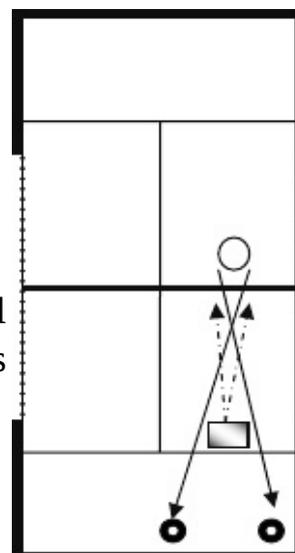
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VR al centro – VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés al centro y una volea de derecha paralela fuerte a las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0192**

**Golpes: V**

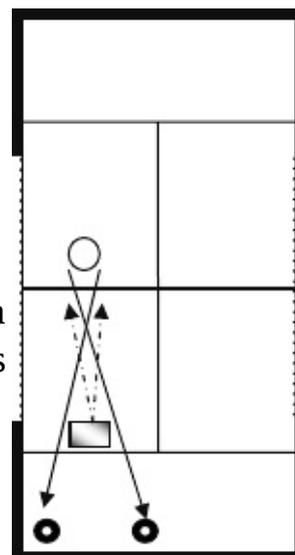
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD al centro – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha al centro y una volea de revés paralela fuerte a las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0193**

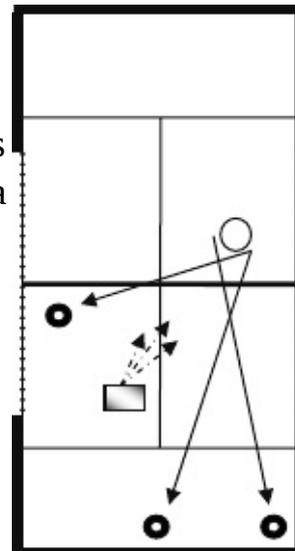
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VRX corta –VR centro – VD// fuerte

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada corta con ángulo, una volea de revés al centro y una volea de derecha paralela fuerte a las marcas situadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0194**

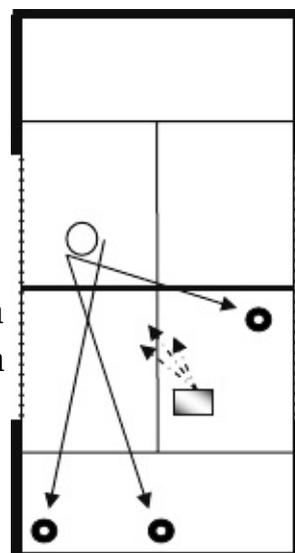
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VDX corta –VD centro – VR// fuerte

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada corta con ángulo, una volea de derecha al centro y una volea de revés paralela fuerte a las marcas situadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0195**

**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

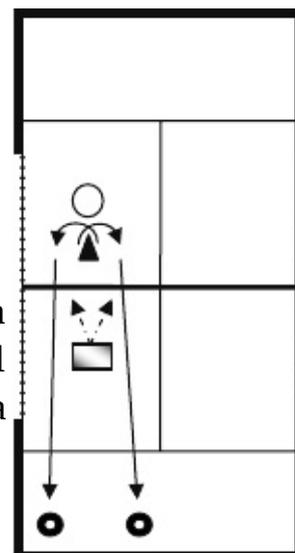
**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela y una volea de revés paralela a las marcas situadas en el fondo de la pista, pasando por detrás del cono después de cada golpe.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.

Luego se hace en el otro lado.



---

**Ejercicio 0196**

**Golpes: V**

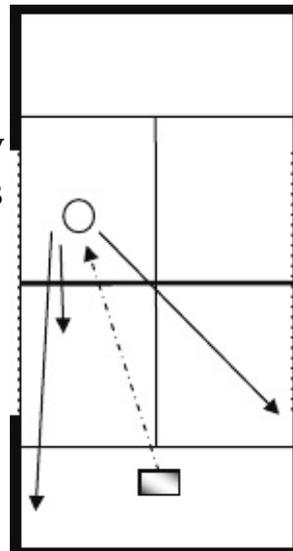
**Objetivo:** Modificación de las voleas

**Secuencia de golpes:** Volea – Volea rápida - Dejada

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, el monitor le tirará 10 bolas y el jugador alternará una dejada o una volea rápida cada dos voleas normales.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0197**

**Golpes: V**

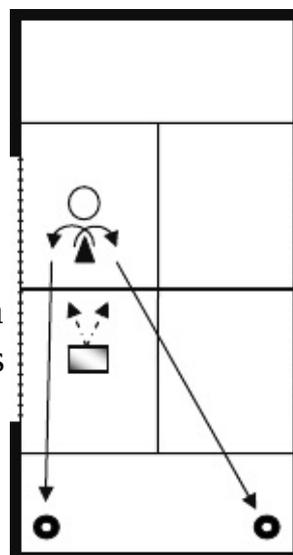
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela y una volea de revés cruzada a las marcas situadas en los rincones, pasando por detrás del cono después de cada golpe.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0198**

**Golpes: V**

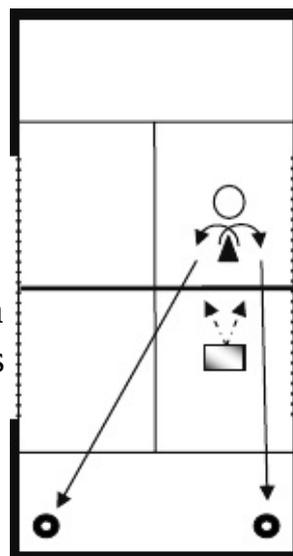
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VDX – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés paralela a las marcas situadas en los rincones, pasando por detrás del cono después de cada golpe.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0199**

**Golpes: V**

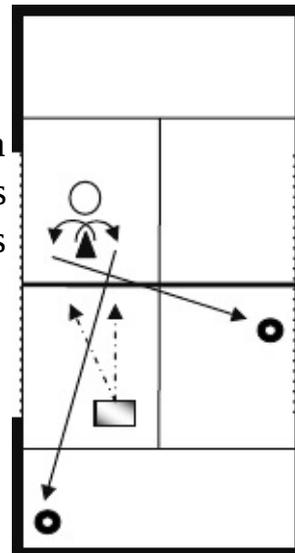
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VDX – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada corta con ángulo y una volea de revés paralela a las marcas situadas en la pista, pasando por detrás del cono después de cada golpe.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0200**

**Golpes: V**

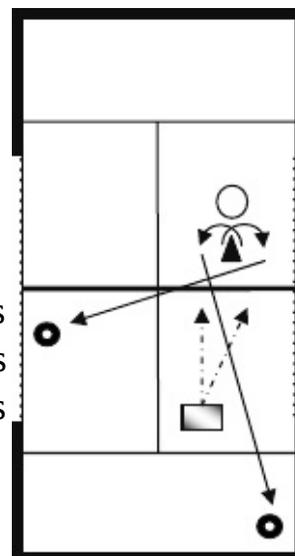
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VRX - VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada corta con ángulo y una volea de derecha paralela a las marcas situadas en la pista, pasando por detrás del cono después de cada golpe.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0201**

**Golpes: V**

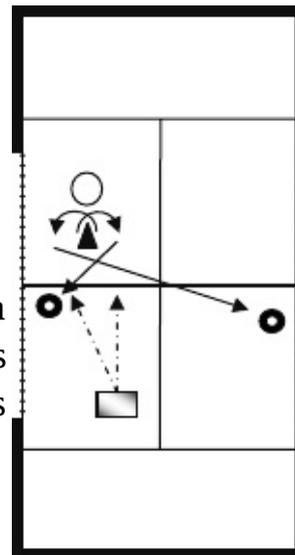
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VDX corta – VR// corta

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada corta con ángulo y una volea de revés paralela corta a las marcas situadas en la pista, pasando por detrás del cono después de cada golpe.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0202**

**Golpes: V**

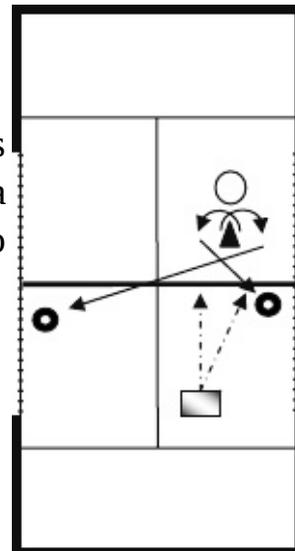
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VRX corta – VD// corta

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada corta con ángulo y una volea de derecha paralela corta a las marcas situadas en la pista, pasando por detrás del cono después de cada golpe.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0203**

**Golpes: V**

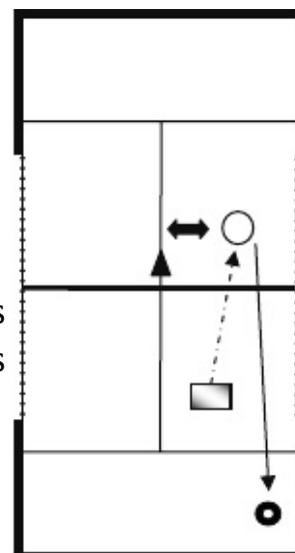
**Objetivo:** Volea de revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela a la marca situada en el fondo de la pista y después tocará el cono azul del medio de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0204**

**Golpes: V**

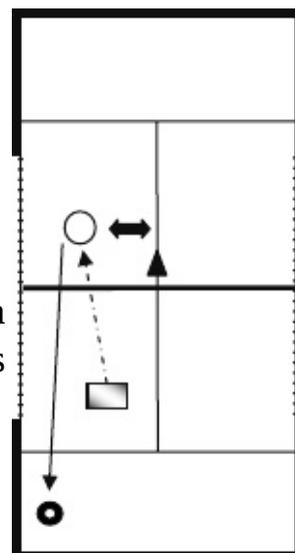
**Objetivo:** Volea de derecha en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela a la marca situada en el fondo de la pista y después tocará el cono azul del medio de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0205**

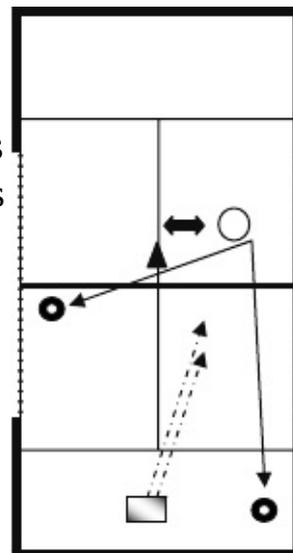
**Golpes: V**

**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VR// – tocar cono – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela, tocará el cono azul y realizará otra volea de revés cruzada corta con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0206**

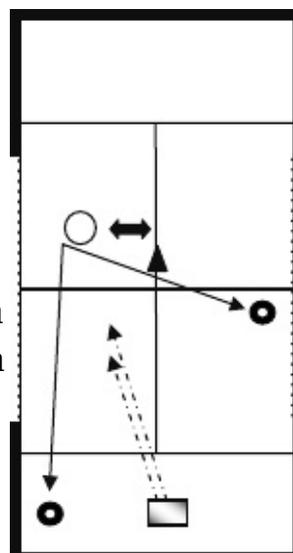
**Golpes: V**

**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// – tocar cono – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, tocará el cono azul y realizará otra volea de derecha cruzada corta con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0207**

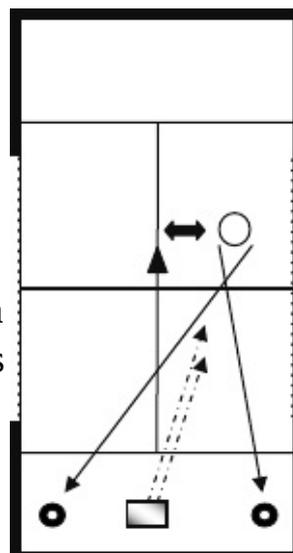
**Golpes: V**

**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// – tocar cono – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, tocará el cono azul y realizará otra volea de revés cruzada con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0208**

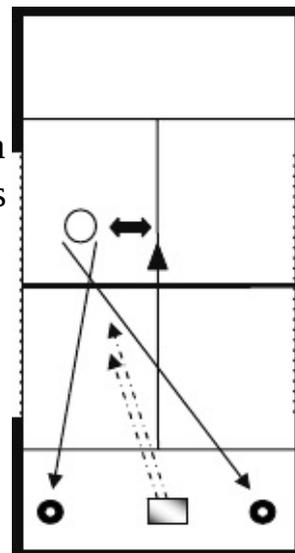
**Golpes: V**

**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VDX – tocar cono – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada, tocará el cono azul y realizará otra volea de revés paralela con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0209**

**Golpes: V**

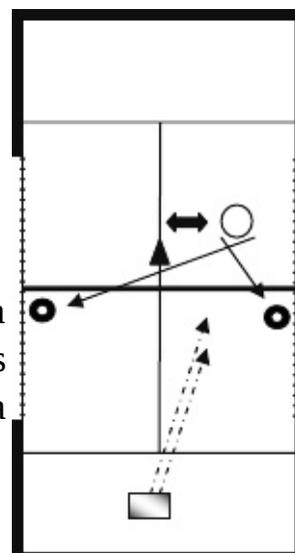
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// corta – tocar cono – VRX corta

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela corta, tocará el cono azul y realizará otra volea de revés cruzada corta, con el objetivo de las marcas situadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0210**

**Golpes: V**

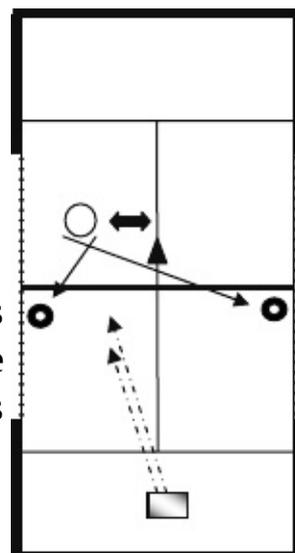
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VR// corta – tocar cono – VDX corta

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela corta, tocará el cono azul y realizará otra volea de derecha cruzada corta, con el objetivo de las marcas situadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0211**

**Golpes: V**

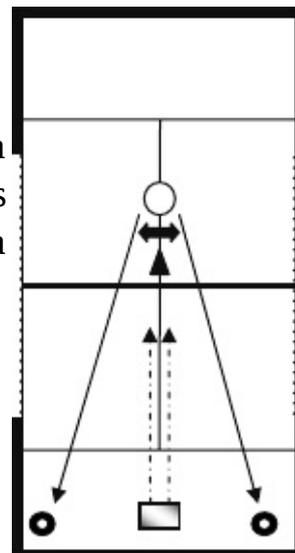
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// – tocar cono – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, tocará el cono azul y realizará otra volea de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0212**

**Golpes: V**

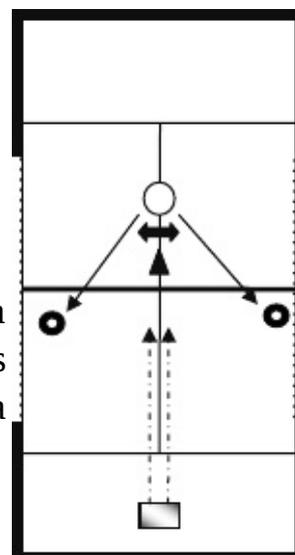
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// corta – tocar cono – VR// corta

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela corta, tocará el cono azul y realizará otra volea de revés paralela corta, con el objetivo de las marcas situadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0213**

**Golpes: V**

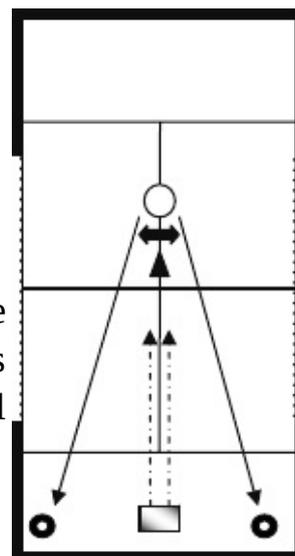
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// -VD// – tocar cono – VR// -VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará dos voleas de derecha paralela, tocará el cono azul y realizará otras dos voleas de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0214**

**Golpes: V**

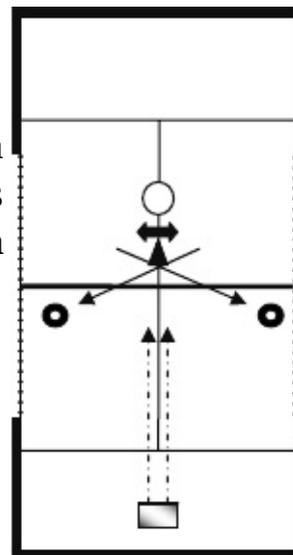
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada corta, pasará por detrás del cono y una volea de revés cruzada corta, con el objetivo de las marcas situadas cerca de la red.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0215**

**Golpes: V**

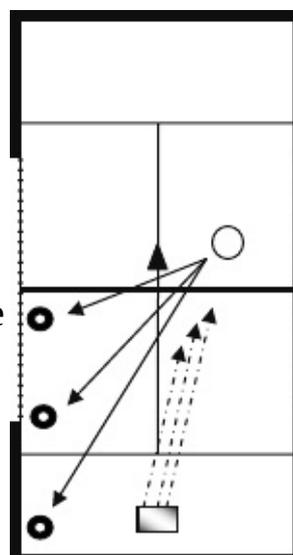
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VDX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará tres voleas de derecha cruzadas a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0216**

**Golpes: V**

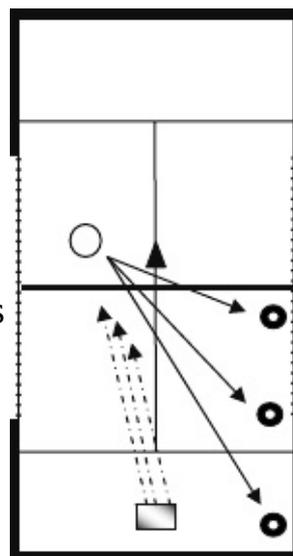
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VRX – VRX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará tres voleas de revés cruzadas a los distintos objetivos situados en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0217**

**Golpes: V**

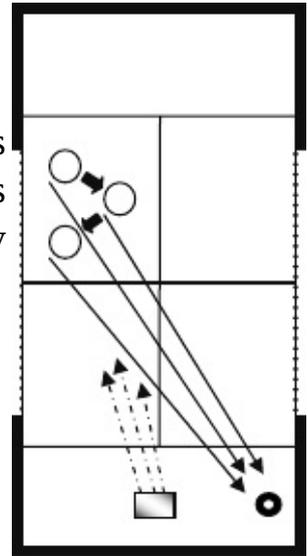
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VRX – VRX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, realizará dos voleas de revés cruzadas y una volea de derecha cruzada desde distintas posiciones al mismo objetivo situado en el fondo de la pista, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0218**

**Golpes: V**

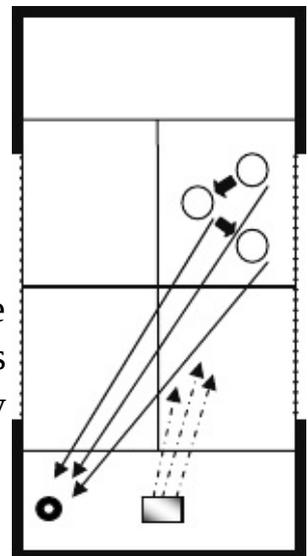
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VDX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, realizará dos voleas de derecha cruzadas y una volea de revés cruzada desde distintas posiciones al mismo objetivo situado en el fondo de la pista, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0219**

**Golpes: V**

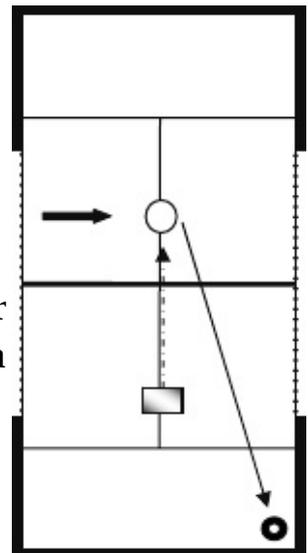
**Objetivo:** Bloqueo de volea

**Secuencia de golpes:** VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, pegado a la reja, el jugador cubrirá el medio y bloqueará de volea de revés cruzada a la marca situada en el fondo de la pista, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0220**

**Golpes: V**

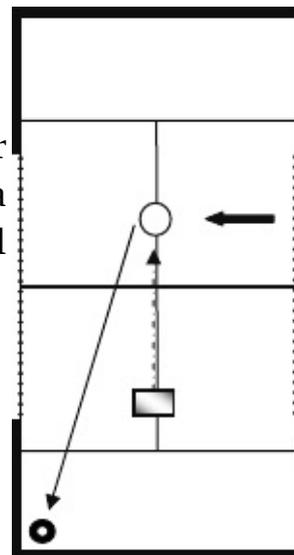
**Objetivo:** Bloqueo de volea

**Secuencia de golpes:** VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, pegado a la reja, el jugador cubrirá el medio y bloqueará de volea de derecha cruzada a la marca situada en el fondo de la pista, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0221**

**Golpes:** V

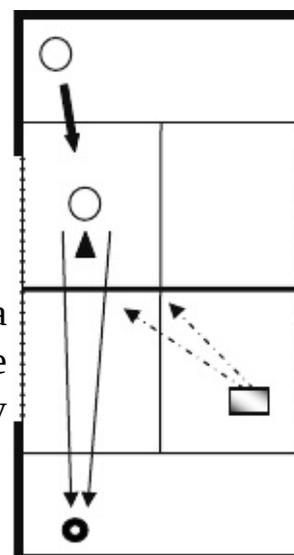
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará dos voleas paralelas de derecha y dos voleas de revés paralelas a la marca situada en el fondo de la pista, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0222**

**Golpes:** V

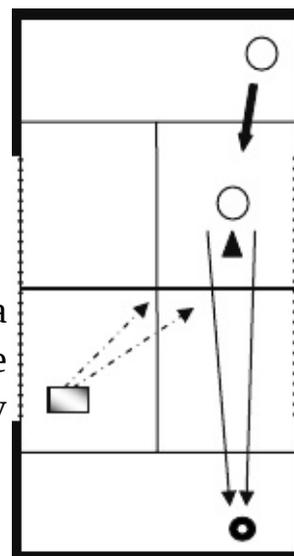
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará dos voleas paralelas de derecha y dos voleas de revés paralelas a la marca situada en el fondo de la pista, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0223**

**Golpes:** V

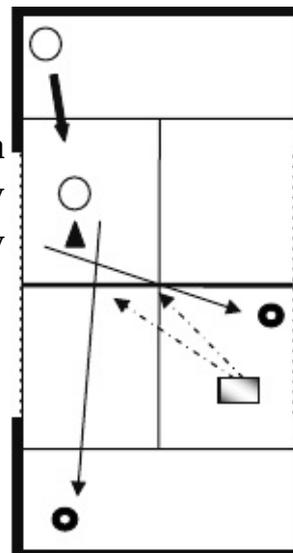
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VDX corta - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará voleas, una de revés paralela al fondo de la pista y otra de derecha cruzada corta a la marca situada cerca de la red, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0224**

**Golpes:** V

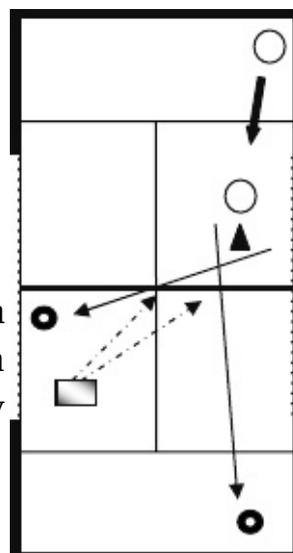
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX corta

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará voleas, una de derecha paralela al fondo de la pista y otra de revés cruzada corta a la marca situada cerca de la red, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0225**

**Golpes:** V

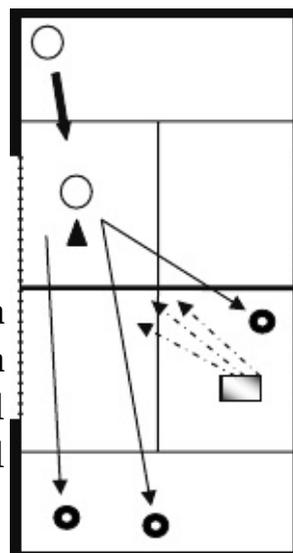
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VR al medio - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará voleas, una de derecha paralela al fondo de la pista, otra de revés al medio y otra de revés cruzada corta, con el objetivo de las marcas situadas en la pista, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0226**

**Golpes:** V

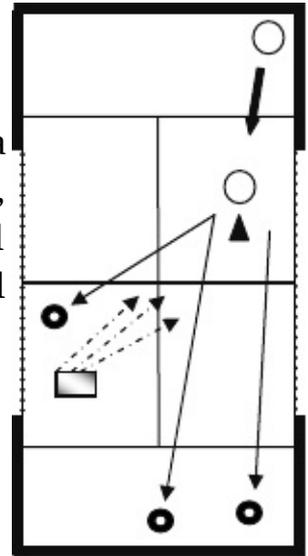
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VR// - VD al medio - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará voleas, una de revés paralela al fondo de la pista, otra de derecha al medio y otra de derecha cruzada corta, con el objetivo de las marcas situadas en la pista, y volverá a realizar el ejercicio.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0227**

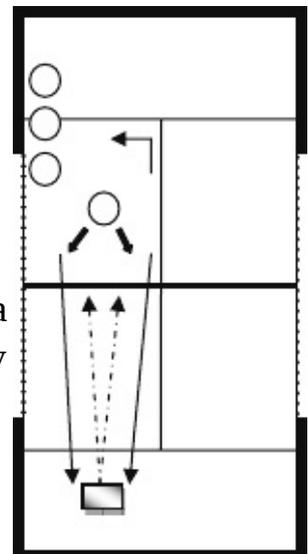
**Golpes: V**

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD – VR

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en fila cerca de la red, realizarán una volea de derecha y una volea de revés contra el monitor y volverán a la fila.



**Ejercicio 0228**

**Golpes: V**

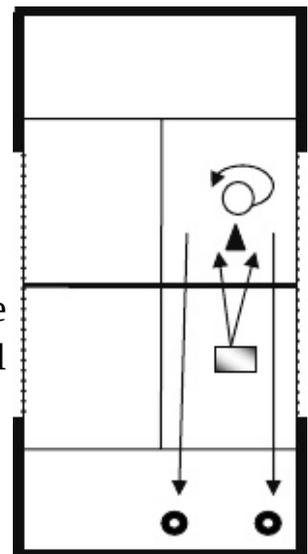
**Objetivo:** Voleas con giro

**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un giro después de cada volea de derecha paralela o volea de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0229**

**Golpes: V**

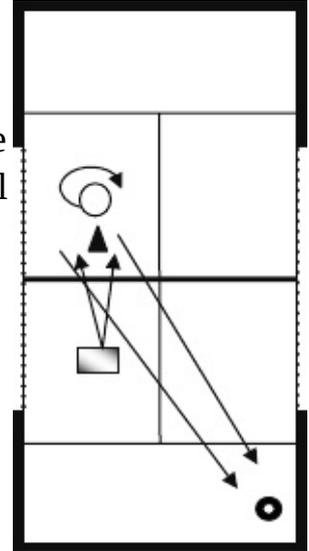
**Objetivo:** Voleas con giro

**Secuencia de golpes:** VDX - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un giro después de cada volea de derecha cruzada o volea de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0230**

**Golpes:** V

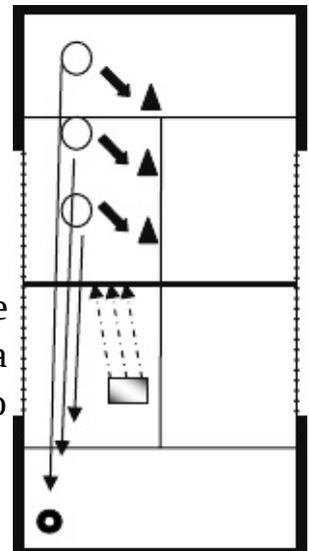
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// – VD// – VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará voleas de derecha paralelas, tocará el cono de su izquierda y avanzará a la siguiente volea, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0231**

**Golpes:** V

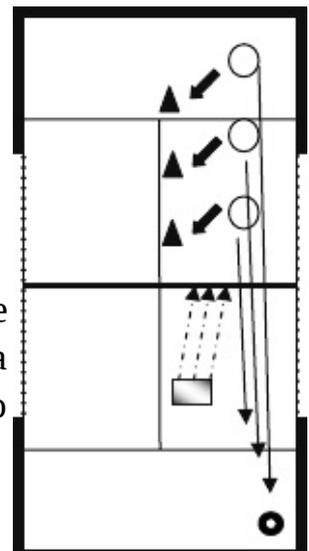
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VR// – VR// – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará voleas de revés paralelas, tocará el cono de su derecha y avanzará a la siguiente volea, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0232**

**Golpes:** V

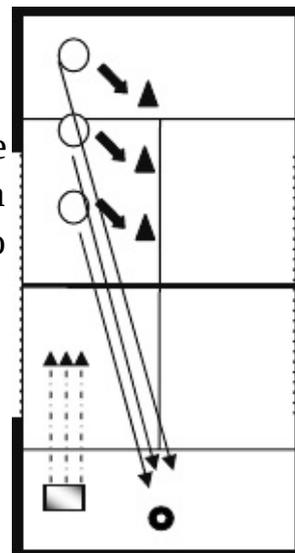
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD medio – VD medio – VD medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará voleas de derecha al medio, tocará el cono de su izquierda y avanzará a la siguiente volea, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0233**

**Golpes: V**

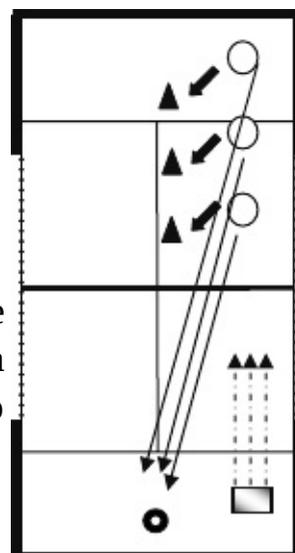
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VR medio – VR medio – VR medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará voleas de revés al medio, tocará el cono de su derecha y avanzará a la siguiente volea, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0234**

**Golpes: V**

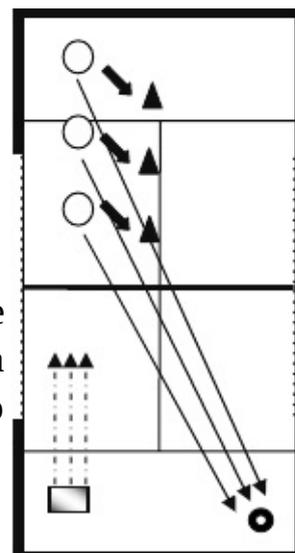
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VDX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará voleas de derecha cruzadas, tocará el cono de su izquierda y avanzará a la siguiente volea, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0235**

**Golpes: V**

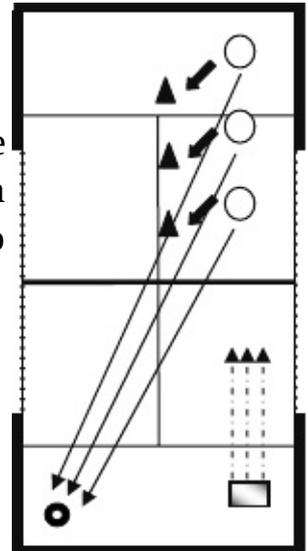
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VRX – VRX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará voleas de revés cruzadas, tocará el cono de su derecha y avanzará a la siguiente volea, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



**Ejercicio 0236**

**Golpes: V**

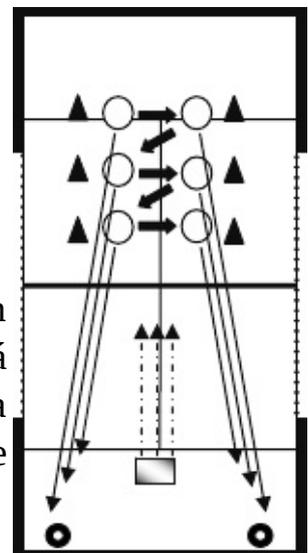
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista y con un desplazamiento en zigzag hacia adelante, el jugador realizará voleas de derecha paralelas y voleas de revés paralelas a la altura de los conos, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



**Ejercicio 0237**

**Golpes: V**

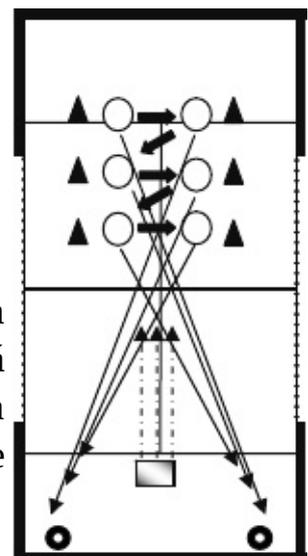
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista y con un desplazamiento en zigzag hacia adelante, el jugador realizará voleas de derecha cruzadas y volea de revés cruzadas a la altura de los conos, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



**Ejercicio 0238**

**Golpes: V**

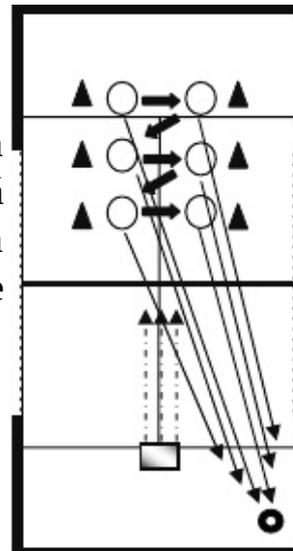
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista y con un desplazamiento en zigzag hacia adelante, el jugador realizará voleas de derecha cruzadas y voleas de revés paralelas a la altura de los conos, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



**Ejercicio 0239**

**Golpes:** V

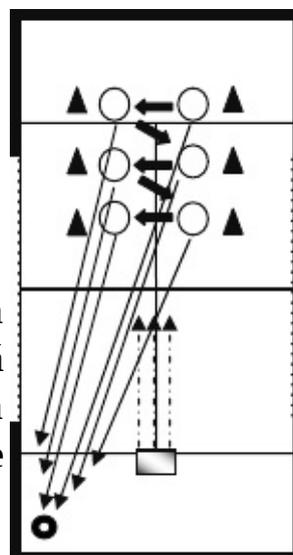
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista y con un desplazamiento en zigzag hacia adelante, el jugador realizará voleas de derecha paralelas y voleas de revés cruzadas a la altura de los conos, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas de cambia de jugador.



**Ejercicio 0240**

**Golpes:** V

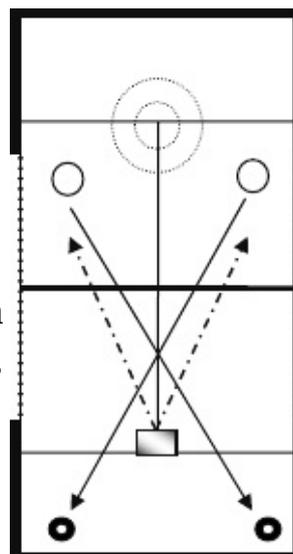
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará voleas de derecha cruzadas y voleas de revés cruzadas pasando por la zona marcada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0241**

**Golpes:** V

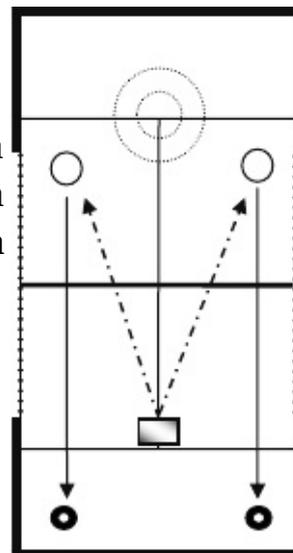
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará voleas de derecha paralelas y voleas de revés paralelas pasando por la zona marcada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0242**

**Golpes:** V

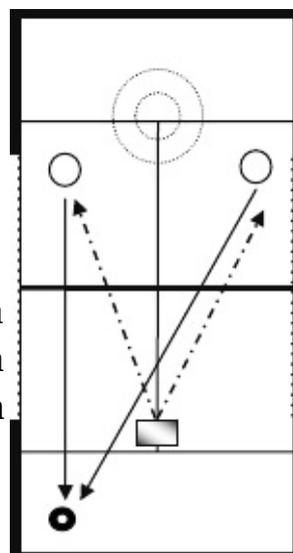
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará voleas de derecha paralelas y voleas de revés cruzadas, pasando por la zona marcada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0243**

**Golpes:** V

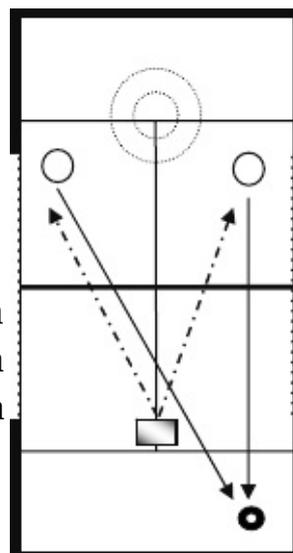
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará voleas de derecha cruzadas y voleas de revés paralelas, pasando por la zona marcada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0244**

**Golpes:** V

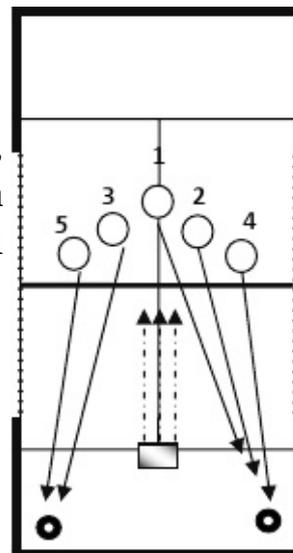
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red sobre la línea del medio, alternará voleas de derecha paralelas y voleas de revés paralelas a distinta distancia, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0245**

**Golpes:** V

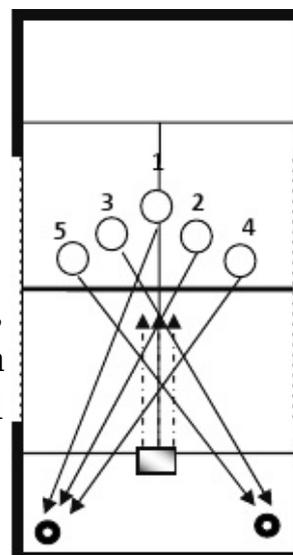
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red sobre la línea del medio, alternará voleas de derecha cruzadas y voleas de revés cruzadas a distinta distancia, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0246**

**Golpes:** V

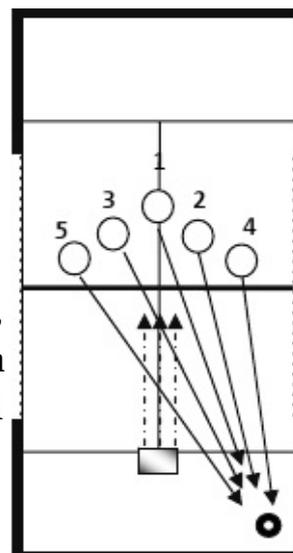
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red sobre la línea del medio, alternará voleas de derecha cruzadas y voleas de revés paralelas a distinta distancia, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0247**

**Golpes:** V

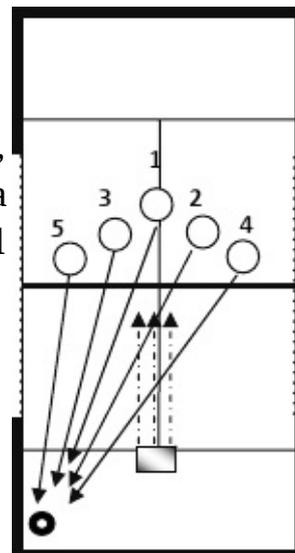
**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red sobre la línea del medio, alternará voleas de derecha paralelas y voleas de revés cruzadas a distinta distancia, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0248**

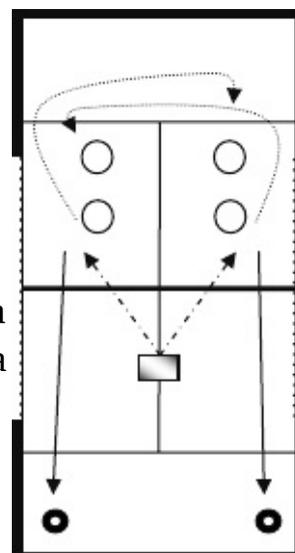
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD// - cambio – VR// - cambio

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red en dos filas, realizarán una volea de derecha paralela y cambiarán de fila para hacer una volea de revés paralela y volver a cambiar de fila.



---

**Ejercicio 0249**

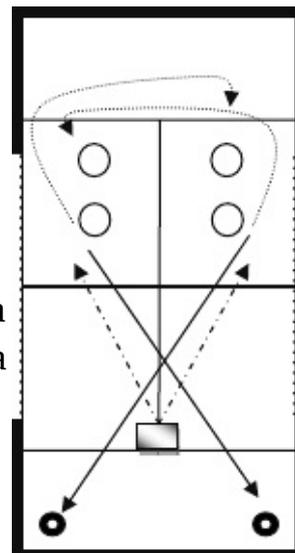
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VDX - cambio – VRX - cambio

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red en dos filas, realizarán una volea de derecha cruzada y cambiarán de fila para hacer una volea de revés cruzada y volver a cambiar de fila.



---

**Ejercicio 0250**

**Golpes:** V

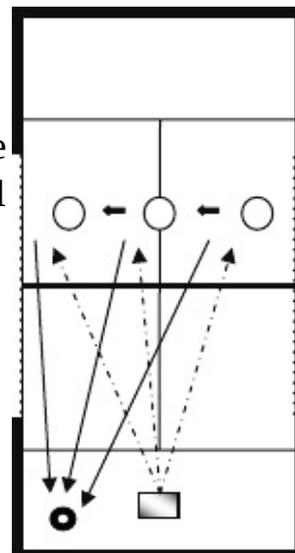
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD – VD – VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará tres voleas de derecha en movimiento, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0251**

**Golpes:** V

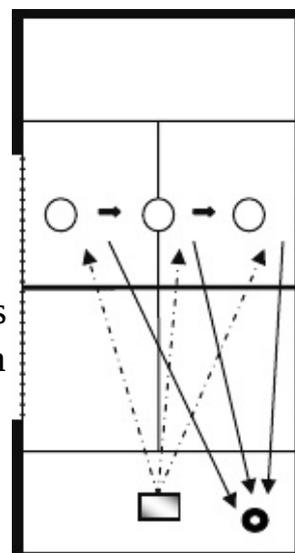
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VR – VR – VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará tres voleas de revés en movimiento, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0252**

**Golpes:** V

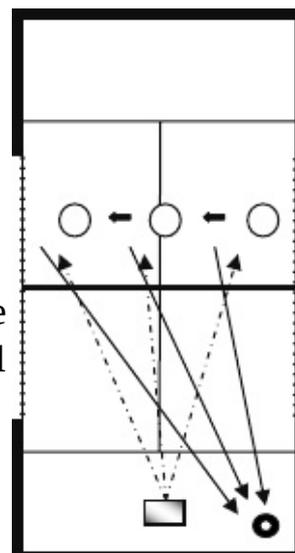
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VD – VD – VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará tres voleas de derecha en movimiento, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0253**

**Golpes:** V

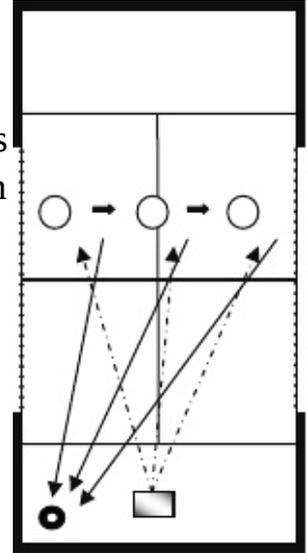
**Objetivo:** Volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VR – VR – VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará tres voleas de revés en movimiento, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0254**

**Golpes:** V

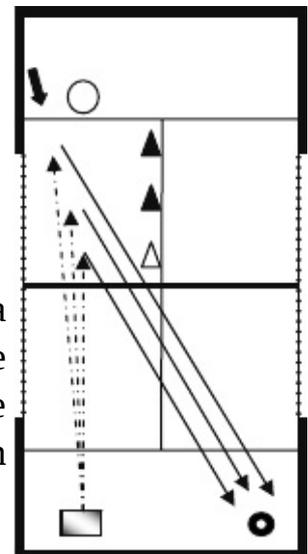
**Objetivo:** Variación de voleas

**Secuencia de golpes:** VDX – VDX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, subirá a la red y a la altura de cada cono negro realizará voleas de derecha de aproximación y en el cono blanco una volea de potencia de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0255**

**Golpes:** V

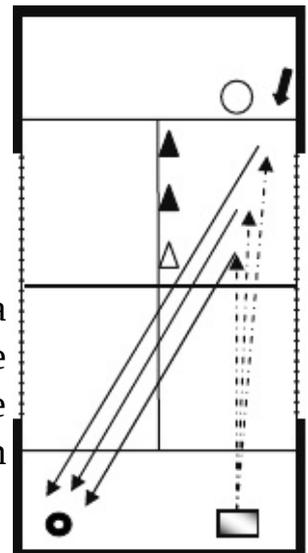
**Objetivo:** Variación de voleas

**Secuencia de golpes:** VRX – VRX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, subirá a la red y a la altura de cada cono negro realizará voleas de revés de aproximación y en el cono blanco una volea de potencia de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0256**

**Golpes:** V

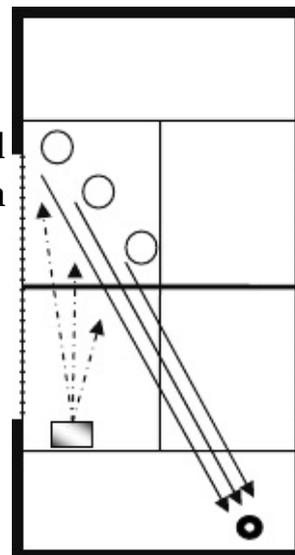
**Objetivo:** Volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VDX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, avanzará hacia la red realizando tres voleas de derecha cruzadas, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0257**

**Golpes: V**

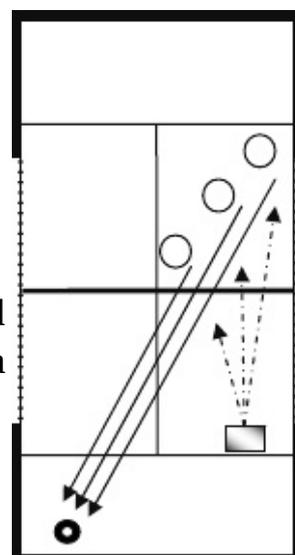
**Objetivo:** Volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VRX – VRX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, avanzará hacia la red realizando tres voleas de revés cruzadas, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0258**

**Golpes: V**

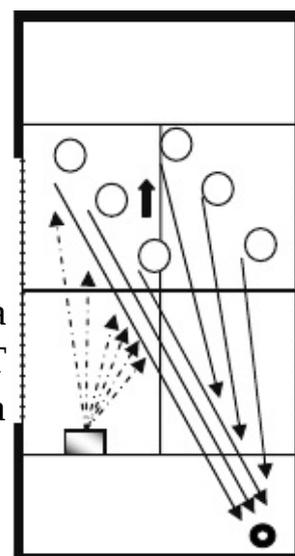
**Objetivo:** Volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX–VDX–VDX-VD-VD-VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, el jugador avanzará hacia la red para realizar tres voleas de derecha cruzada y volverá a la T para realizar otras tres voleas de derecha, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0259**

**Golpes: V**

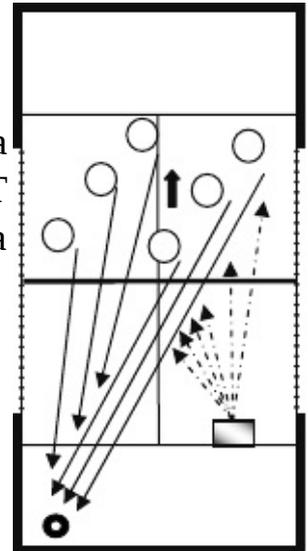
**Objetivo:** Volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VRX–VRX–VRX-VR-VR-VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, el jugador avanzará hacia la red para realizar tres voleas de revés cruzada y volverá a la T para realizar otras tres voleas de revés, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0260**

**Golpes: V**

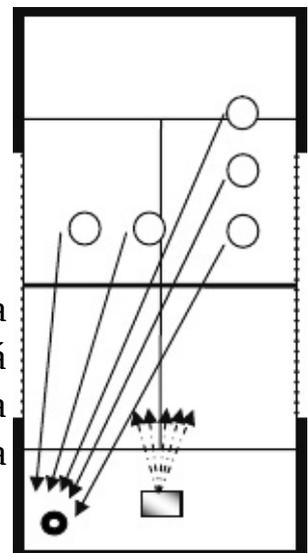
**Objetivo:** Volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX–VDX–VDX-VD//-VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, avanzará en paralelo hacia la red para realizando tres voleas de derecha cruzada y continuará con desplazamiento lateral realizando otras dos voleas de derecha paralelas, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0261**

**Golpes: V**

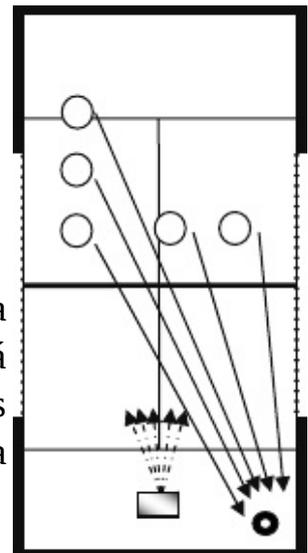
**Objetivo:** Volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VRX–VRX–VRX-VR//-VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, avanzará en paralelo hacia la red para realizando tres voleas de revés cruzada y continuará con desplazamiento lateral realizando otras dos voleas de revés paralelas, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0262**

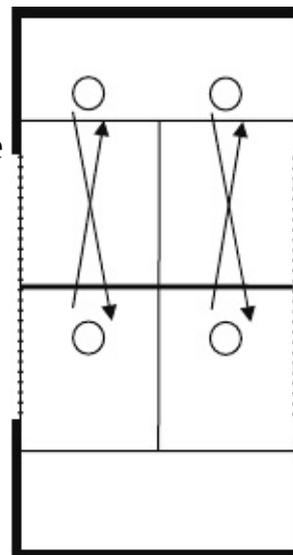
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VD// - VD//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en la red y otros dos sobre la línea de fondo, realizarán control de voleas de derecha paralelas. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0263**

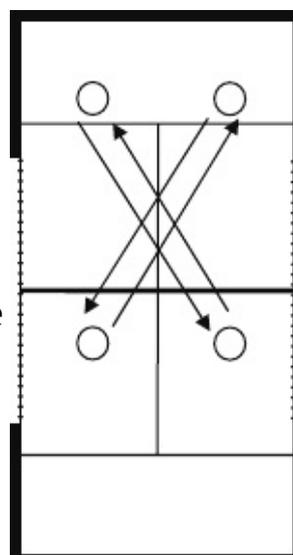
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VDX - VDX

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en la red y otros dos sobre la línea de fondo, realizarán control de voleas de derecha cruzadas. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0264**

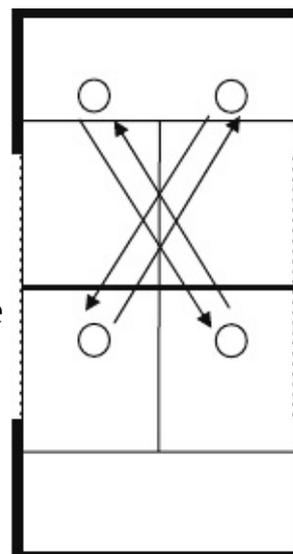
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VRX - VRX

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en la red y otros dos sobre la línea de fondo, realizarán control de voleas de revés cruzadas. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0265**

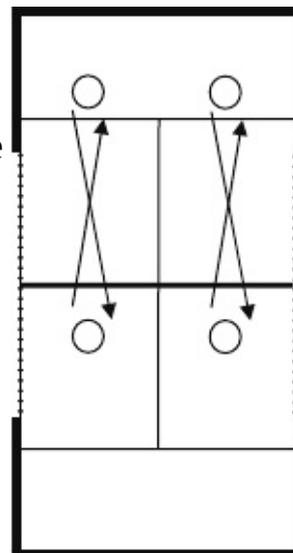
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VR// - VR//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en la red y otros dos sobre la línea de fondo, realizarán control de voleas de revés paralelas. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0266**

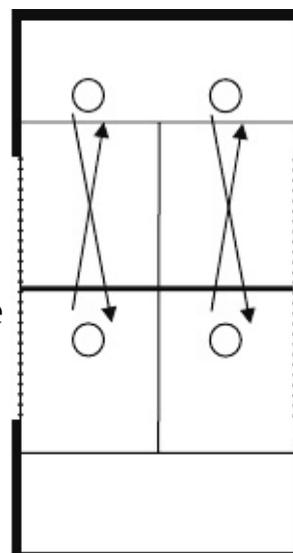
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** V// - V//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en la red y otros dos sobre la línea de fondo, realizarán control de voleas paralelas con golpeo libre. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0267**

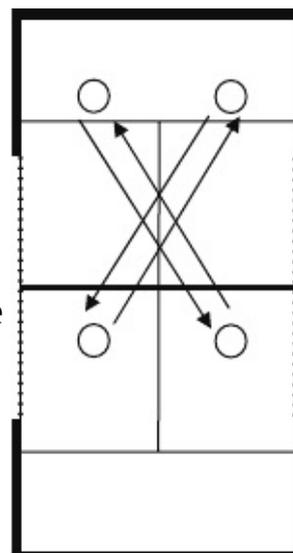
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VX - VX

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en la red y otros dos sobre la línea de fondo, realizarán control de voleas cruzadas con golpeo libre. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0268**

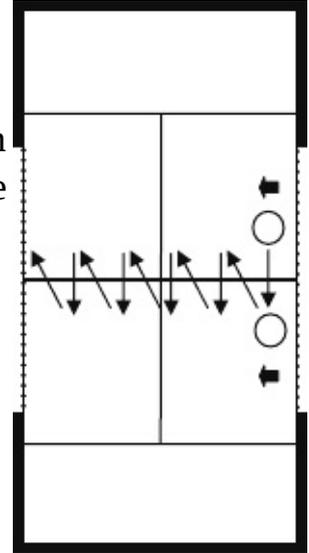
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores cerca de la red, se desplazarán lateralmente hasta tocar la reja contraria realizando voleas de derecha contra voleas de revés. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0269**

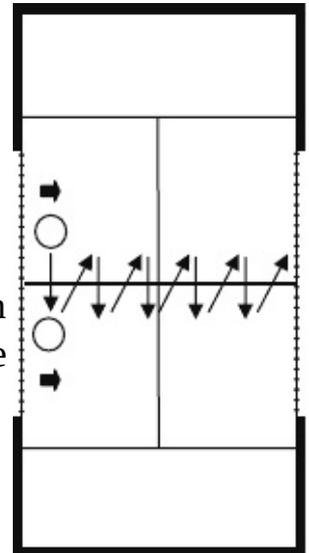
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores cerca de la red, se desplazarán lateralmente hasta tocar la reja contraria realizando voleas de derecha contra voleas de revés. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0270**

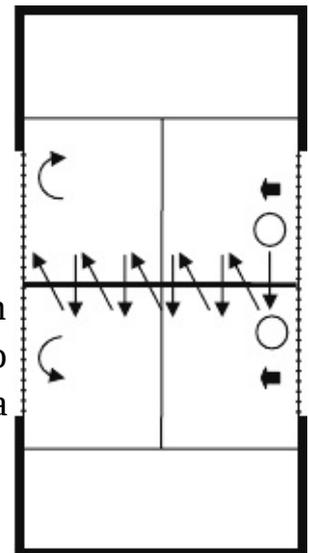
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores cerca de la red, se desplazarán lateralmente hasta tocar la reja contraria y volver realizando voleas de derecha contra voleas de revés. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0271**

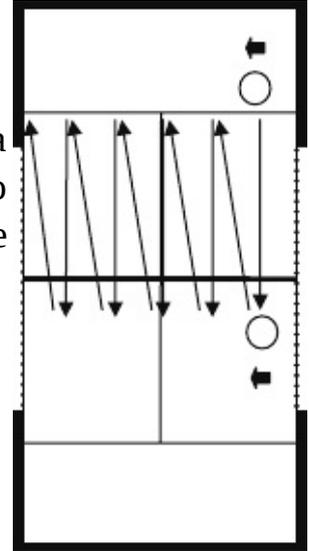
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores, uno en la red y el otro sobre la línea de fondo, se desplazarán lateralmente hasta tocar el lado contrario realizando voleas de derecha contra voleas de revés. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0272**

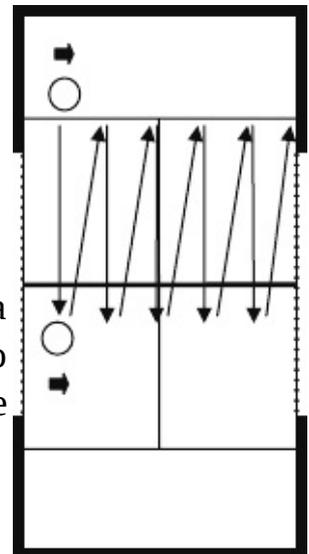
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores, uno en la red y el otro sobre la línea de fondo, se desplazarán lateralmente hasta tocar el lado contrario realizando voleas de derecha contra voleas de revés. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0273**

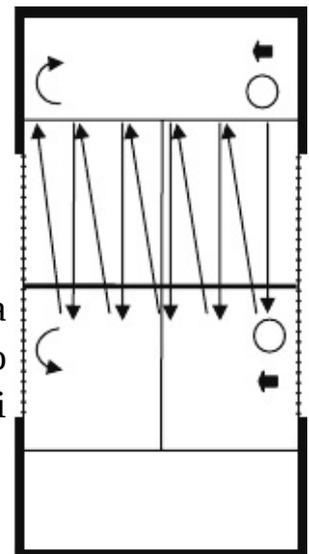
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores, uno en la red y el otro sobre la línea de fondo, se desplazarán lateralmente hasta tocar el lado contrario y volverán realizando voleas de derecha contra voleas de revés. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0274**

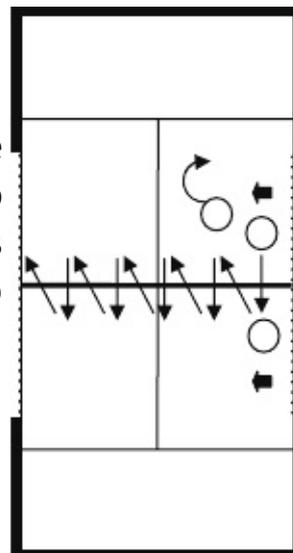
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores contra otro en la red, los jugadores se desplazarán lateralmente hasta tocar la reja contraria realizando voleas de derecha contra voleas de revés. En el lado que hay dos jugadores, alternarán los golpes entre ellos, golpeando y dejando espacio al compañero. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0275**

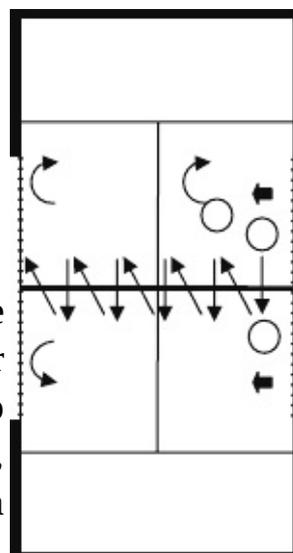
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores contra otro en la red, los jugadores se desplazarán lateralmente hasta tocar la reja contraria y volver realizando voleas de derecha contra voleas de revés. En el lado que hay dos jugadores, alternarán los golpes entre ellos, golpeando y dejando espacio al compañero. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0276**

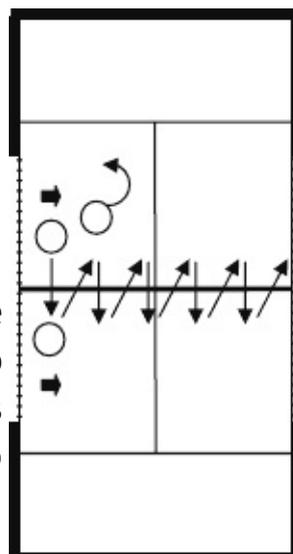
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores contra otro en la red, los jugadores se desplazarán lateralmente hasta tocar la reja contraria realizando voleas de derecha contra voleas de revés. En el lado que hay dos jugadores, alternarán los golpes entre ellos, golpeando y dejando espacio al compañero. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0277**

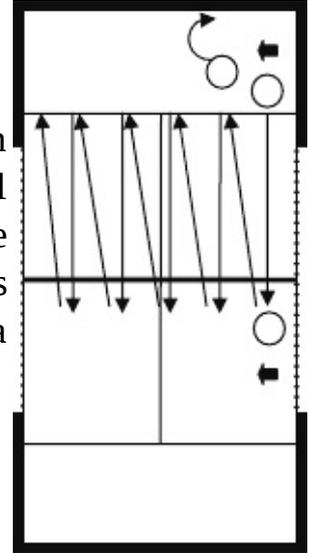
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores sobre la línea de fondo contra otro en la red, los jugadores se desplazarán lateralmente hasta tocar el lado contrario realizando voleas de derecha contra voleas de revés. En el lado que hay dos jugadores, alternarán los golpes entre ellos, golpeando y dejando espacio al compañero. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0278**

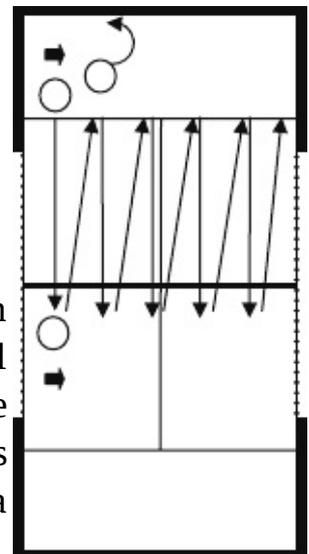
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores sobre la línea de fondo contra otro en la red, los jugadores se desplazarán lateralmente hasta tocar el lado contrario realizando voleas de derecha contra voleas de revés. En el lado que hay dos jugadores, alternarán los golpes entre ellos, golpeando y dejando espacio al compañero. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0279**

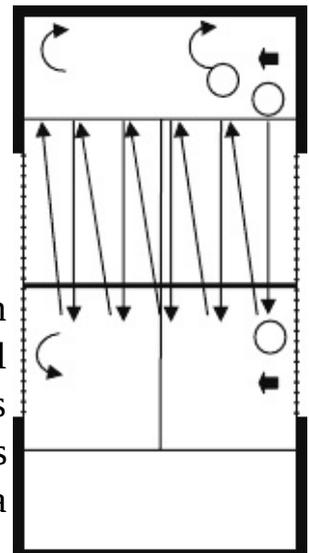
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD - VR

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores sobre la línea de fondo contra otro en la red, los jugadores se desplazarán lateralmente hasta tocar el lado contrario y volver realizando voleas de derecha contra voleas de revés. En el lado que hay dos jugadores, alternarán los golpes entre ellos, golpeando y dejando espacio al compañero. Si se falla se vuelve a empezar.



---

**Ejercicio 0280**

**Golpes:** V

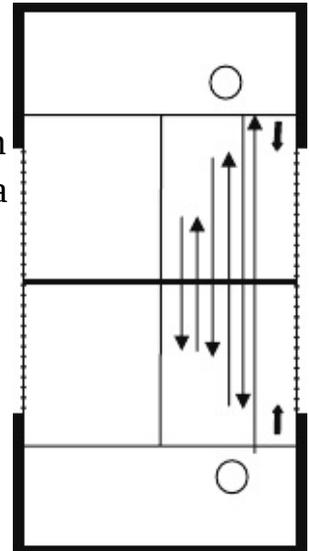
**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** V// - V//

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores desde el fondo de la pista, volean paralelo avanzando hasta ganar la red. Se siguen las voleas hasta que se termine el punto.

Después de 11 puntos se cambia de jugadores.



---

**Ejercicio 0281**

**Golpes:** V

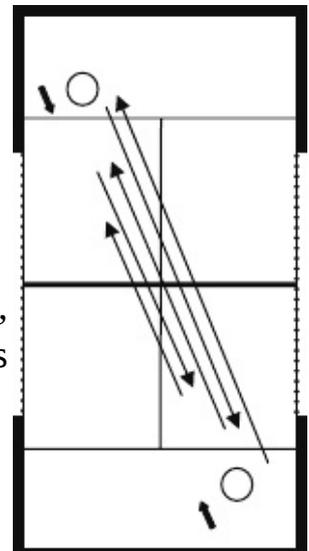
**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VX - VX

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores en cruzado desde el fondo de la pista, volean cruzado avanzando hasta ganar la red. Se siguen las voleas hasta que se termine el punto.

Después de 11 puntos se cambia de jugadores.



---

**Ejercicio 0282**

**Golpes:** V

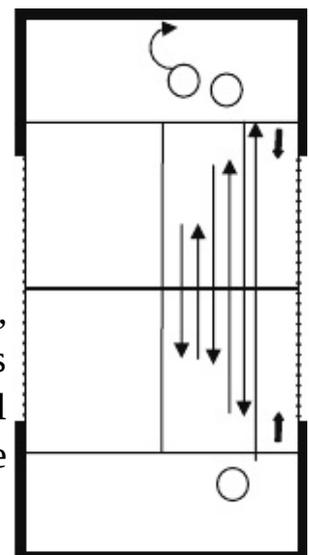
**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** V// - V//

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores contra uno desde el fondo de la pista, volean avanzando paralelamente hasta ganar la red. Los jugadores que están juntos, alternan los golpes dejando el espacio para el compañero después de cada golpe. Se siguen las voleas hasta que se termine el punto.

Después de 11 puntos se cambia de jugadores.



---

**Ejercicio 0283**

**Golpes:** V

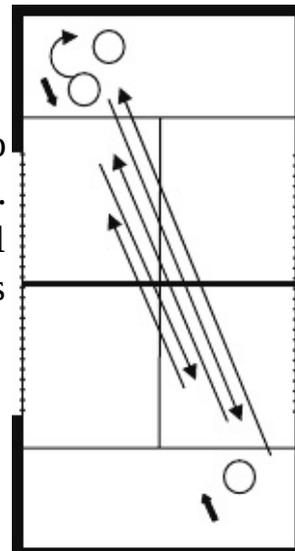
**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VX - VX

**Descripción:**

Enfrentados en cruzado dos jugadores contra uno desde el fondo de la pista, volean avanzando diagonalmente hasta ganar la red. Los jugadores que están juntos, alternan los golpes dejando el espacio para el compañero después de cada golpe. Se siguen las voleas hasta que se termine el punto.

Después de 11 puntos se cambia de jugadores.



**Ejercicio 0284**

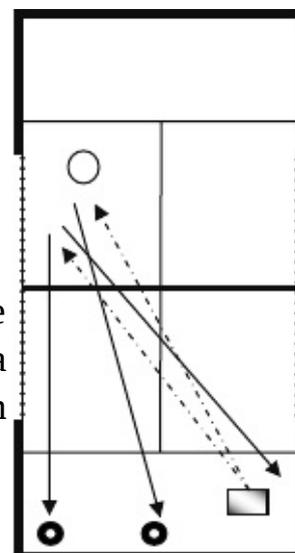
**Golpes:** D – V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** Bola corta D – 2VD// - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, sube a una bola corta de derecha con aproximación al medio, hace dos voleas de derecha paralelas y una volea de derecha cruzada al monitor y continúan en cruzado hasta terminar el punto.



**Ejercicio 0285**

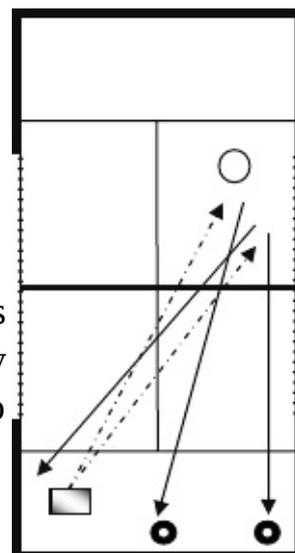
**Golpes:** R – V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** Bola corta R – 2VR// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, sube a una bola corta de revés con aproximación al medio, hace dos voleas de revés paralelas y una volea de revés cruzada al monitor y continúan en cruzado hasta terminar el punto.



**Ejercicio 0286**

**Golpes:** V

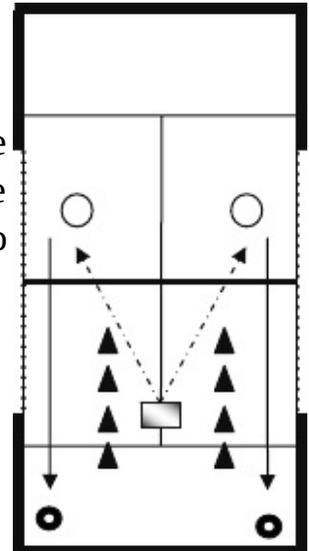
**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD// o VR//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán voleas de derecha paralelas y voleas de revés paralelas con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista y siempre en el espacio que hay entre los conos y la reja.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0287**

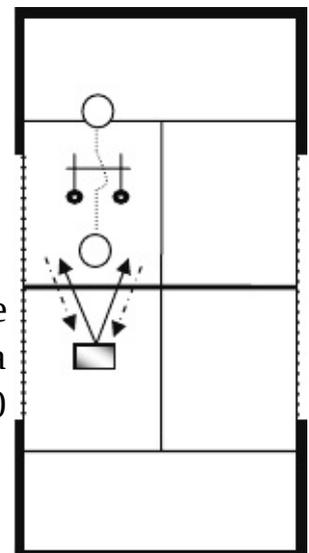
**Golpes:** V

**Objetivo:** Salto de valla a más control de voleas

**Secuencia de golpes:** Salto – VD – VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un salto de valla y correrá a la red para hacer una volea de derecha y una volea de revés a la mano del monitor, y repetirá el ejercicio 10 veces.



**Ejercicio 0288**

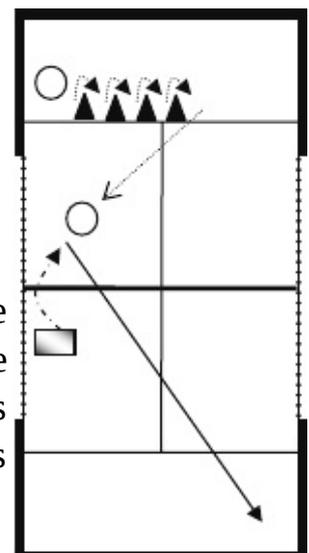
**Golpes:** V

**Objetivo:** Movilidad y volea de potencia

**Secuencia de golpes:** Salto de conos – VD ×5

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará saltos de conos y correrá a la red para hacer 5 voleas de derecha de potencia cruzadas. Trabajamos la saltabilidad, los desplazamientos frontales y el frenado. Recordar que estamos trabajando velocidad y fuerza, no técnica de golpe.



**Ejercicio 0289**

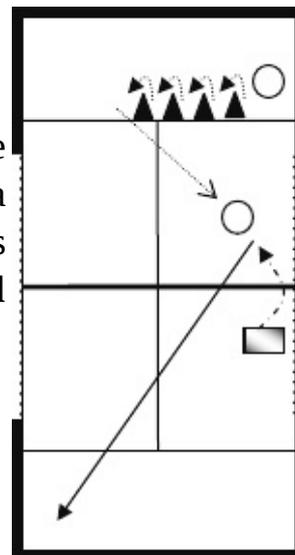
**Golpes:** V

**Objetivo:** Movilidad y volea de potencia

**Secuencia de golpes:** Salto de conos – VR  $\times$ 5

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará saltos de conos y correrá a la red para hacer 5 voleas de revés de potencia cruzadas. Trabajamos la saltabilidad, los desplazamientos frontales y el frenado. Recordar que estamos trabajando velocidad y fuerza, no técnica de golpe.



---

**Ejercicio 0290**

**Golpes: V**

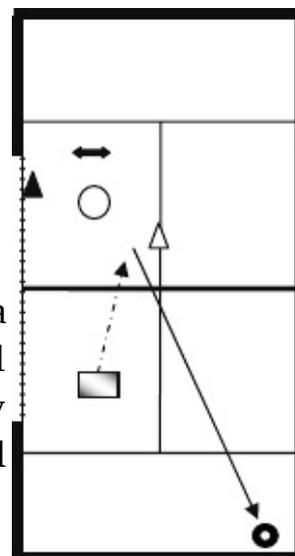
**Objetivo:** Desplazamiento hacia volea

**Secuencia de golpes:** VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará repeticiones de volea de revés cruzadas pisando el cono blanco con el pie derecho en el momento de golpeo. Después de golpear tocará el cono negro y repetirá el ejercicio. El desplazamiento al golpe es en diagonal hacia adelante.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0291**

**Golpes: V**

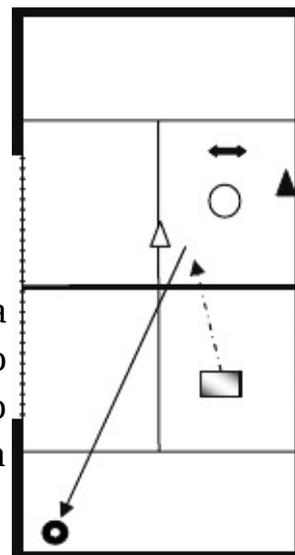
**Objetivo:** Desplazamiento hacia volea

**Secuencia de golpes:** VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará repeticiones de volea de derecha cruzadas pisando el cono blanco con el pie izquierdo en el momento de golpeo. Después de golpear tocará el cono negro y repetirá el ejercicio. El desplazamiento al golpe es en diagonal hacia adelante.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0292**

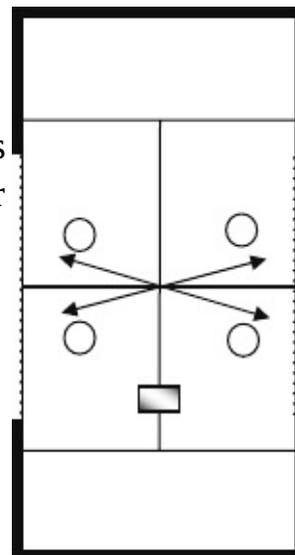
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de voleas entre 4 jugadores

**Secuencia de golpes:** V – V – V – V

**Descripción:**

Ubicados los cuatro jugadores cerca de la red, realizarán voleas cruzadas que mantendremos hacia las rejas sin perder concentración con la bola. Es un ejercicio técnico visual. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0293**

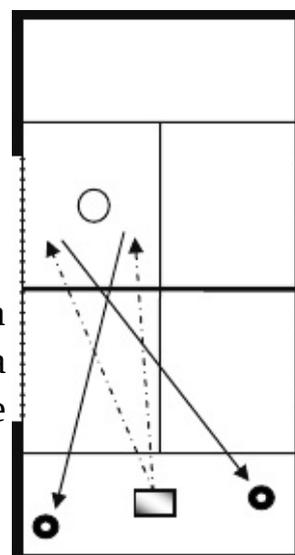
**Golpes: V**

**Objetivo:** Volea de potencia

**Secuencia de golpes:** VDX – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de derecha cruzadas y voleas de revés paralelas. Es un ejercicio de potencia por lo cual deberá atacar la bola con la pierna adelante para darle peso a la bola. No buscamos técnica sino potencia. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0294**

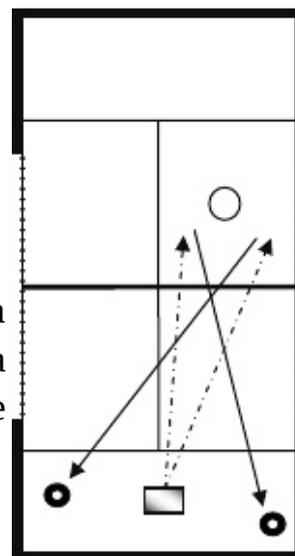
**Golpes: V**

**Objetivo:** Volea de potencia

**Secuencia de golpes:** VD// – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de derecha paralelas y voleas de revés cruzadas. Es un ejercicio de potencia por lo cual deberá atacar la bola con la pierna adelante para darle peso a la bola. No buscamos técnica sino potencia. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0295**

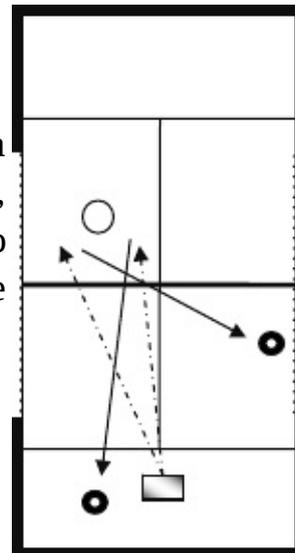
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VDX – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de derecha a la reja y voleas de revés paralelas. El jugador realizará 6 voleas, tres de cada, pero si falla alguna se le seguirá tirando hasta que lo haga bien. La volea cruzada de derecha debe ser lenta para que se quede en la reja.



**Ejercicio 0296**

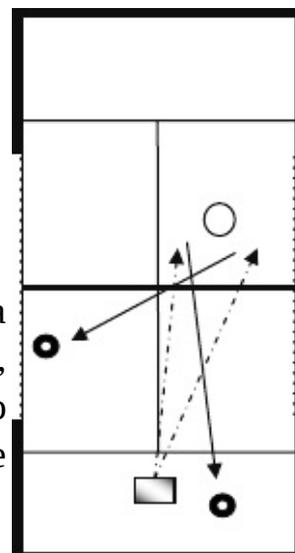
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VRX – VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de revés a la reja y voleas de derecha paralelas. El jugador realizará 6 voleas, tres de cada, pero si falla alguna se le seguirá tirando hasta que lo haga bien. La volea cruzada de revés debe ser lenta para que se quede en la reja.



**Ejercicio 0297**

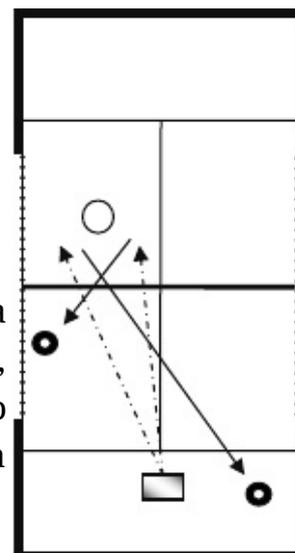
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VRX corta – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de revés a la reja y voleas de derecha cruzadas. El jugador realizará 6 voleas, tres de cada, pero si falla alguna se le seguirá tirando hasta que lo haga bien. La volea de revés debe ser lenta para que se quede en la reja.



**Ejercicio 0298**

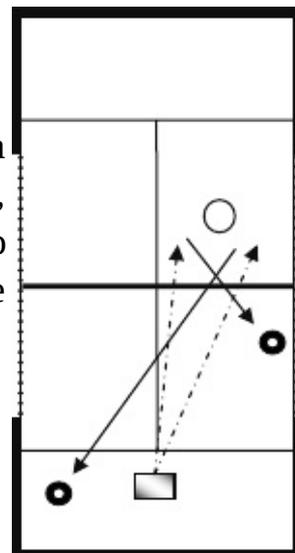
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** VDX corta – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de derecha a la reja y voleas de revés cruzadas. El jugador realizará 6 voleas, tres de cada, pero si falla alguna se le seguirá tirando hasta que lo haga bien. La volea de derecha debe ser lenta para que se quede en la reja.



**Ejercicio 0299**

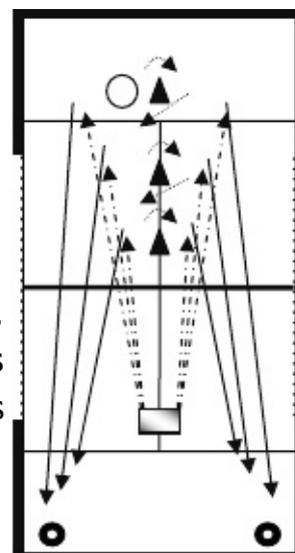
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista a la altura de la T, avanzará realizando voleas de derecha paralelas y voleas de revés paralelas en cada uno de los conos, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0300**

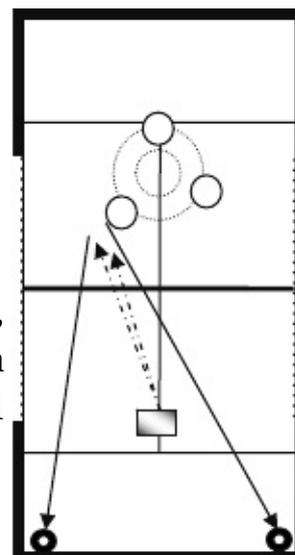
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD// - VDX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red en el lado del drive, realizarán una volea de derecha paralela y una volea derecha cruzada, y girarán en el medio sobre el círculo marcado por el monitor.



**Ejercicio 0301**

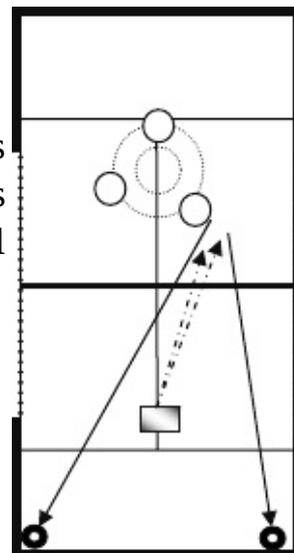
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VR// - VRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red en el lado del revés, los jugadores realizarán una volea de revés paralela y una volea revés cruzada, y girarán en el medio sobre el círculo marcado por el monitor.



**Ejercicio 0302**

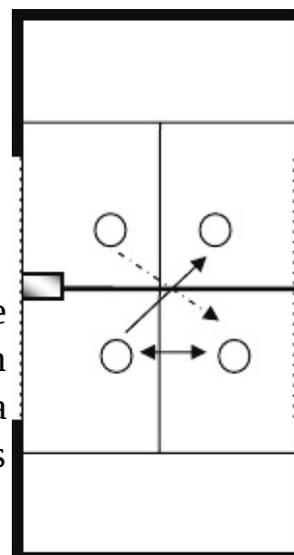
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** V

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán control de voleas entre dos parejas enfrentadas por la red. Como si fuese un partido de voley, los jugadores pasarán la bola al otro lado de la red y después se pasarán la bola entre ellos un máximo de tres veces antes de volverla a pasar al otro lado de la red.



**Ejercicio 0303**

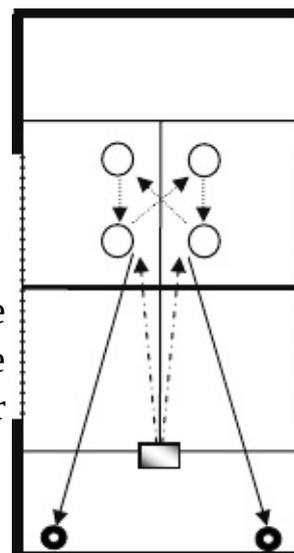
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán una volea de derecha paralela o una volea de revés paralelo y cambiarán de fila. Ejercicio dinámico en el que el movimiento debe ser continuo.



**Ejercicio 0304**

**Golpes:** V

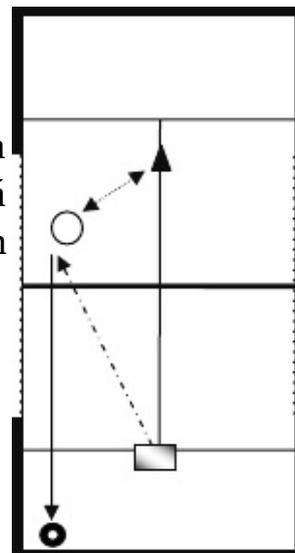
**Objetivo:** Control de voleas con desplazamientos

**Secuencia de golpes:** VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará voleas de derecha paralelas al fondo de la pista. Después de cada golpe, se retrasará y tocará el cono con el objetivo de realizar las voleas en movimiento.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0305**

**Golpes:** V

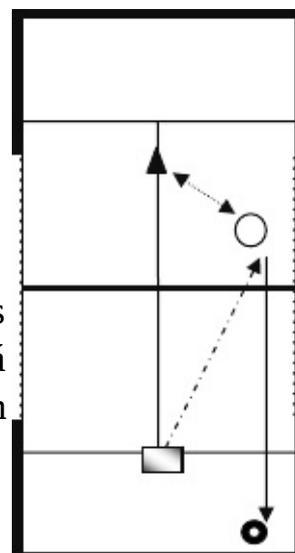
**Objetivo:** Control de voleas con desplazamientos

**Secuencia de golpes:** VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará voleas de revés paralelas al fondo de la pista. Después de cada golpe, se retrasará y tocará el cono con el objetivo de realizar las voleas en movimiento.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0306**

**Golpes:** V

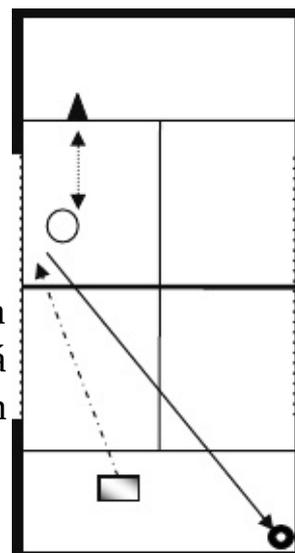
**Objetivo:** Control de voleas con desplazamientos

**Secuencia de golpes:** VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará voleas de derecha cruzadas al rincón de la pista. Después de cada golpe, se retrasará y tocará el cono con el objetivo de realizar las voleas en movimiento.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0307**

**Golpes:** V

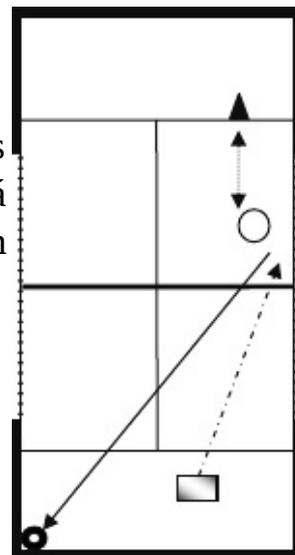
**Objetivo:** Control de voleas con desplazamientos

### Secuencia de golpes: VRX

#### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará voleas de revés cruzadas al rincón de la pista. Después de cada golpe, se retrasará y tocará el cono con el objetivo de realizar las voleas en movimiento.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0308

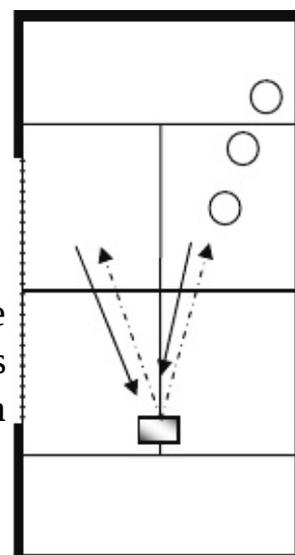
#### Golpes: V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD – VD

#### Descripción:

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán una volea de derecha contra el monitor en cada una de las zonas de la pista. Es un ejercicio de control de volea, en el que los jugadores realizarán voleas lentas con movimiento lateral.



### Ejercicio 0309

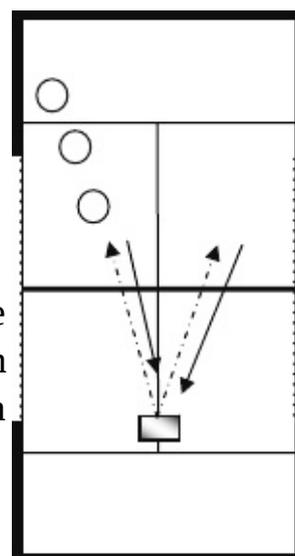
#### Golpes: V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VR – VR

#### Descripción:

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán una volea de revés contra el monitor en cada una de las zonas de la pista. Es un ejercicio de control de volea, en el que los jugadores realizarán voleas lentas con movimiento lateral.



### Ejercicio 0310

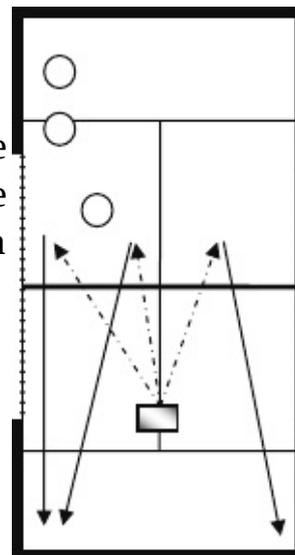
#### Golpes: V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VD// - VR// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará en una volea de derecha paralela y una volea de revés paralela, luego se desplazará lateralmente para hacer una volea de revés paralela en el otro lado de la pista.



---

**Ejercicio 0311**

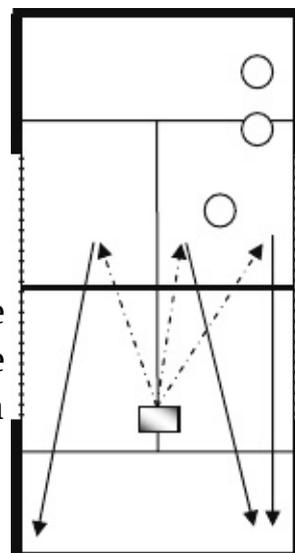
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas

**Secuencia de golpes:** VR// - VD// - VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará en una volea de revés paralela y una volea de derecha paralela, luego se desplazará lateralmente para hacer una volea de derecha paralela en el otro lado de la pista.



---

**Ejercicio 0312**

**Golpes:** V

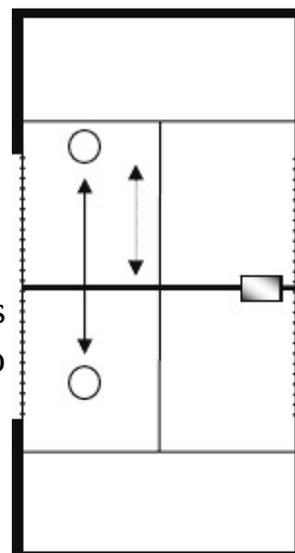
**Objetivo:** Control de voleas con desplazamientos

**Secuencia de golpes:** V//

**Descripción:**

Ejercicio de control de voleas, donde uno de los jugadores mantiene la posición en la red y el otro va subiendo y bajando mientras controla la volea paralela.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0313**

**Golpes:** V

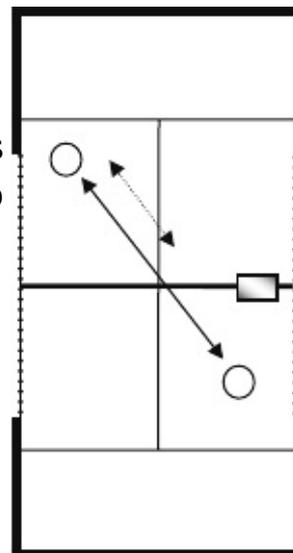
**Objetivo:** Control de voleas con desplazamientos

**Secuencia de golpes:** VX

**Descripción:**

Ejercicio de control de voleas, donde uno de los jugadores mantiene la posición en la red y el otro va subiendo y bajando mientras controla la volea cruzada.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0314**

**Golpes:** V

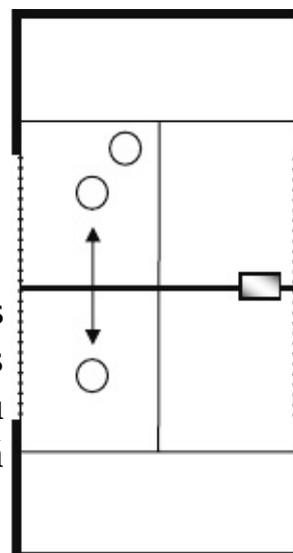
**Objetivo:** Control de voleas entre 3 jugadores

**Secuencia de golpes:** V//

**Descripción:**

Ejercicio de control de volea paralela entre tres jugadores. Los dos jugadores que se encuentran juntos realizarán dos voleas paralelas contra su compañero y se retrasarán para dejar sitio a su compañero, el cual seguirá voleando dos veces paralelo y volverá a apartarse.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0315**

**Golpes:** V

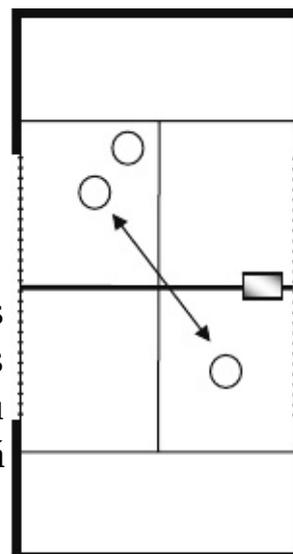
**Objetivo:** Control de voleas entre 3 jugadores

**Secuencia de golpes:** VX

**Descripción:**

Ejercicio de control de volea cruzada entre tres jugadores. Los dos jugadores que se encuentran juntos realizarán dos voleas cruzadas contra su compañero y se retrasarán para dejar sitio a su compañero, el cual seguirá voleando dos veces cruzado y volverá a apartarse.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0316**

**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

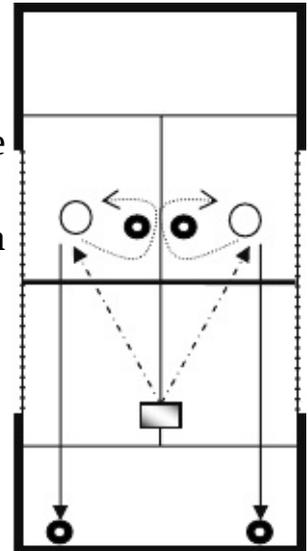
**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán voleas de derecha paralelas o voleas de revés paralelas.

Después de cada golpe, rodearán las marcas por delante para volver a realizar una volea.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0317**

**Golpes: V**

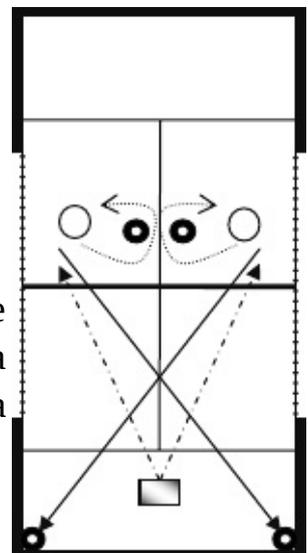
**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX - VRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán voleas de derecha cruzadas o voleas de revés cruzadas. Después de cada golpe, rodearán las marcas por delante para volver a realizar una volea.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0318**

**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

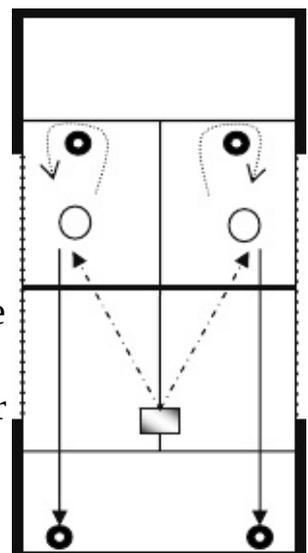
**Secuencia de golpes:** VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán voleas de derecha paralelas o voleas de revés paralelas.

Después de cada golpe, rodearán las marcas para volver a realizar una volea.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0319**

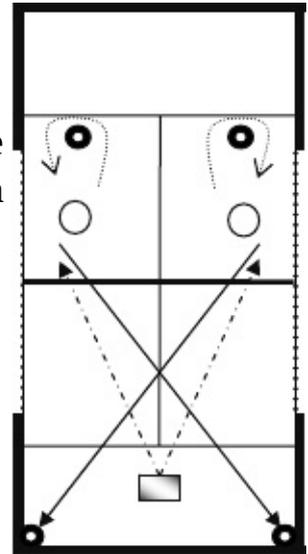
**Golpes: V**

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX - VRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán voleas de derecha cruzadas o voleas de revés cruzadas. Después de cada golpe, rodearán las marcas para volver a realizar una volea. Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0320**

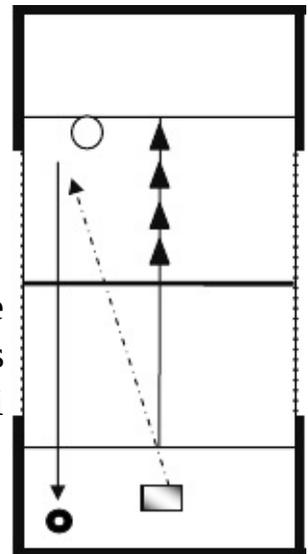
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará voleas de derecha paralelas a la marca situada en el fondo de la pista. Si las voleas están bien realizadas, progresará al siguiente cono pero si falla, repetirá hasta realizarla correctamente.



---

**Ejercicio 0321**

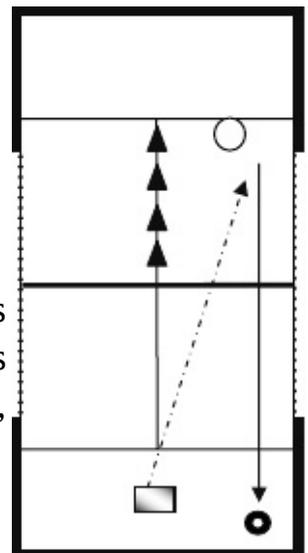
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará voleas de revés paralelas a la marca situada en el fondo de la pista. Si las voleas están bien realizadas, progresará al siguiente cono pero si falla, repetirá hasta realizarla correctamente.



---

**Ejercicio 0322**

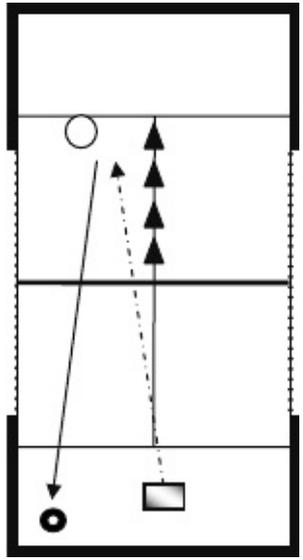
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará voleas de revés paralelas a la marca situada en el fondo de la pista. Si las voleas están bien realizadas, progresará al siguiente cono pero si falla, repetirá hasta realizarla correctamente.



**Ejercicio 0323**

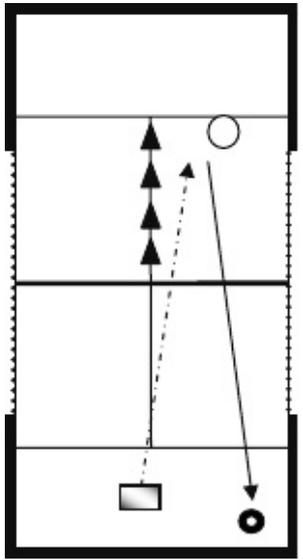
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará voleas de derecha paralelas a la marca situada en el fondo de la pista. Si las voleas están bien realizadas, progresará al siguiente cono pero si falla, repetirá hasta realizarla correctamente.



**Ejercicio 0324**

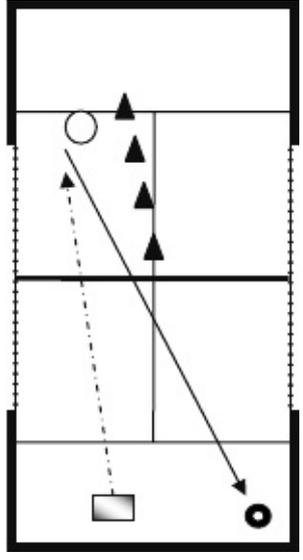
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará voleas de derecha cruzadas a la marca situada en el fondo de la pista. Si las voleas están bien realizadas, progresará al siguiente cono pero si falla, repetirá hasta realizarla correctamente.



**Ejercicio 0325**

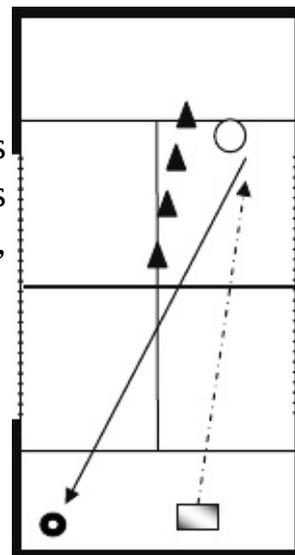
**Golpes:** V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

## Secuencia de golpes: VRX

### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará voleas de revés cruzadas a la marca situada en el fondo de la pista. Si las voleas están bien realizadas, progresará al siguiente cono pero si falla, repetirá hasta realizarla correctamente.



## Ejercicio 0326

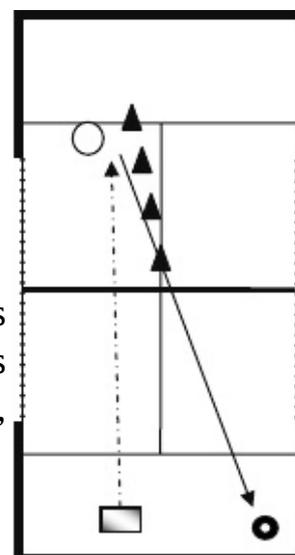
### Golpes: V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VRX

### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará voleas de revés cruzadas a la marca situada en el fondo de la pista. Si las voleas están bien realizadas, progresará al siguiente cono pero si falla, repetirá hasta realizarla correctamente.



## Ejercicio 0327

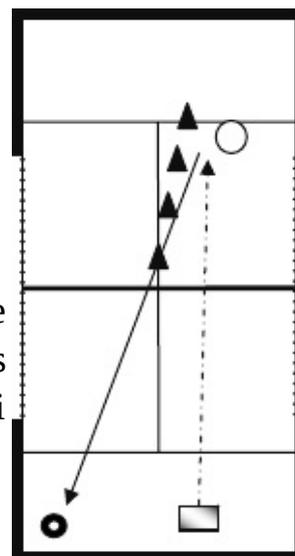
### Golpes: V

**Objetivo:** Control de voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX

### Descripción:

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará voleas de derecha cruzadas a la marca situada en el fondo de la pista. Si las voleas están bien realizadas, progresará al siguiente cono pero si falla, repetirá hasta realizarla correctamente.



# EJERCICIOS DE GLOBO

## Ejercicio 0328

**Golpes: G**

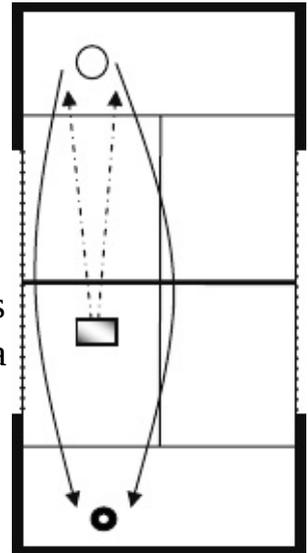
**Objetivo:** Control de globo sin rebote

**Secuencia de golpes:** GD // - GR//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos paralelos de derecha y globos paralelos de revés a la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0329

**Golpes: G**

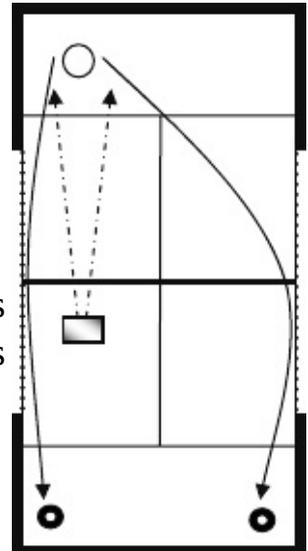
**Objetivo:** Control de globo sin rebote

**Secuencia de golpes:** GD // - GRX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos paralelos de derecha y globos cruzados de revés a las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0330

**Golpes: G**

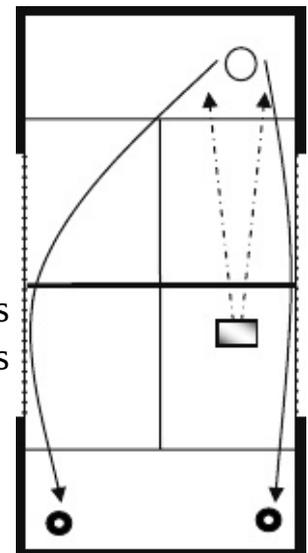
**Objetivo:** Control de globo sin rebote

**Secuencia de golpes:** GD X - GR//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos cruzados de derecha y globos paralelos de revés a las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0331

### **Golpes: SF – G**

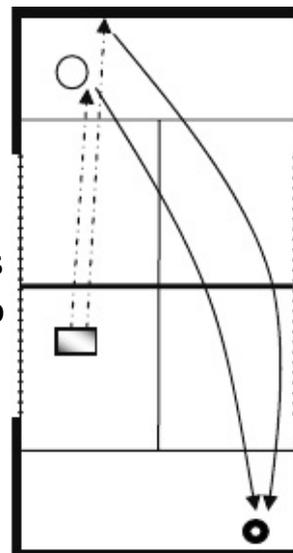
**Objetivo:** Control de globo con y sin rebote

**Secuencia de golpes:** GRX – GRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos cruzados de revés con y sin rebote a la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0332**

#### **Golpes: SF – G**

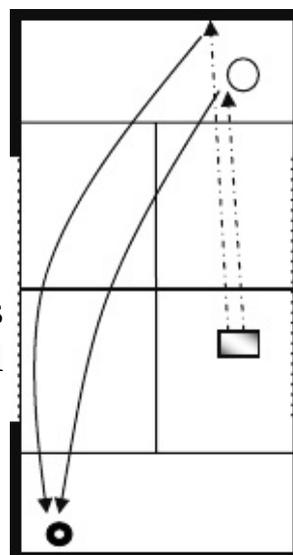
**Objetivo:** Control de globo con y sin rebote

**Secuencia de golpes:** GDX – GDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos cruzados de derecha con y sin rebote a la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0333**

#### **Golpes: SDP – G**

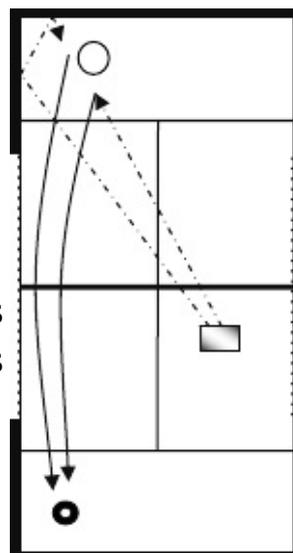
**Objetivo:** Control de globo con y sin rebote

**Secuencia de golpes:** GD// – GD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos paralelos de derecha sin rebote y con rebote después de dos paredes a la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0334**

#### **Golpes: SDP – G**

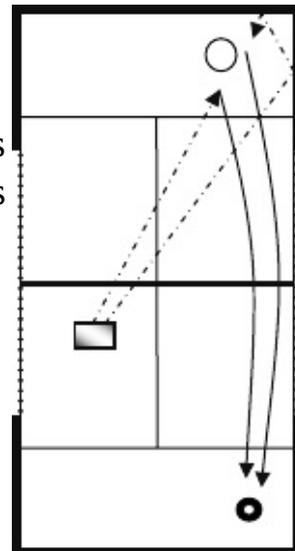
**Objetivo:** Control de globo con y sin rebote

**Secuencia de golpes:** GR//– GR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos paralelos de revés sin rebote y con rebote después de dos paredes a la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0335**

**Golpes:** SF – SDP – G

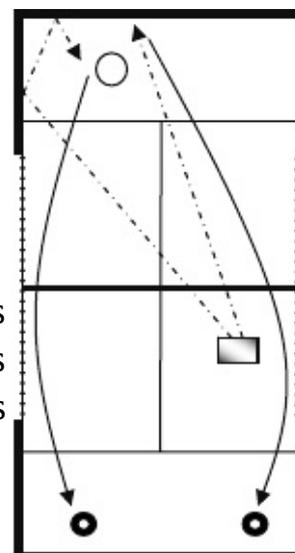
**Objetivo:** Control de globo con rebote

**Secuencia de golpes:** GD// – GRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos paralelos de derecha después de rebote en doble pared y globos de revés cruzados después de rebote en la pared de fondo a las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0336**

**Golpes:** SF – SDP – G

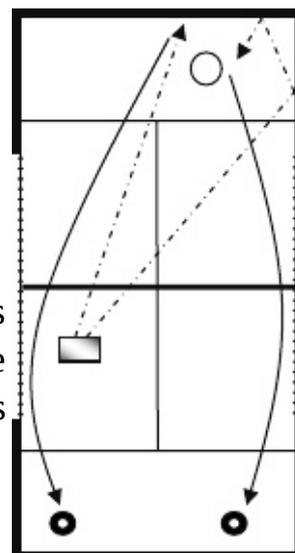
**Objetivo:** Control de globo con rebote

**Secuencia de golpes:** GR// – GDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos paralelos de revés después de rebote en doble pared y globos de derecha cruzados después de rebote en la pared de fondo a las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0337**

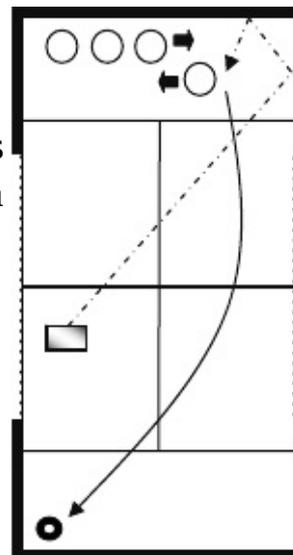
**Golpes:** SDP – G

**Objetivo:** Control de globo con rebote

### Secuencia de golpes: GRX

#### Descripción:

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán globos cruzados de revés después de rebote en doble pared a la marca situada en el fondo de la pista y volverá a la fila.



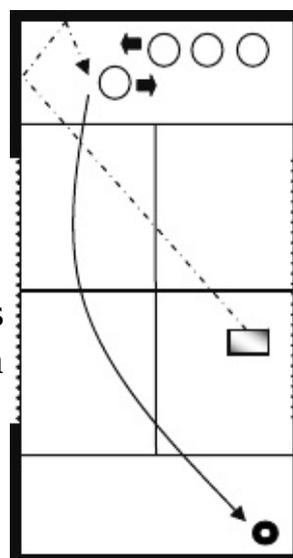
### Ejercicio 0338 Golpes: SDP – G

**Objetivo:** Control de globo con rebote

**Secuencia de golpes:** GD// – GRX

#### Descripción:

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán globos cruzados de derecha después de rebote en doble pared a la marca situada en el fondo de la pista y volverá a la fila.



### Ejercicio 0339 Golpes: G

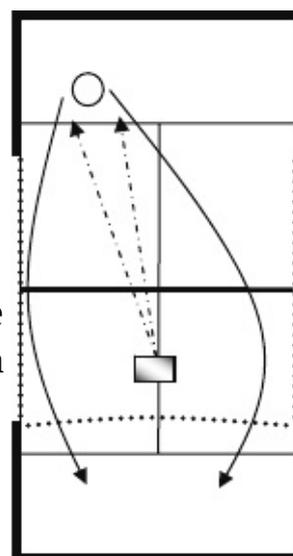
**Objetivo:** Control de globos

**Secuencia de golpes:** GD// – GRX

#### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos de derecha paralelos y globos de revés cruzados por encima de la cadena situada entre los picos del fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



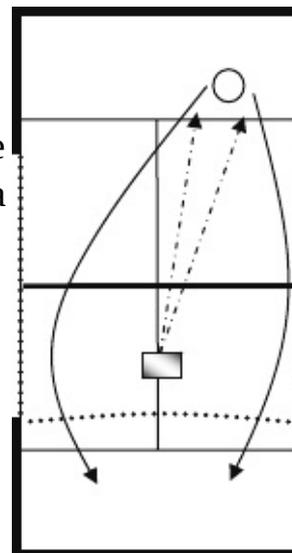
### Ejercicio 0340 Golpes: G

**Objetivo:** Control de globos

**Secuencia de golpes:** GDX – GR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará globos de derecha cruzados y globos de revés paralelos por encima de la cadena situada entre los picos del fondo de la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



# EJERCICIOS DE SAQUE

## Ejercicio 0341

**Golpes: Sq**

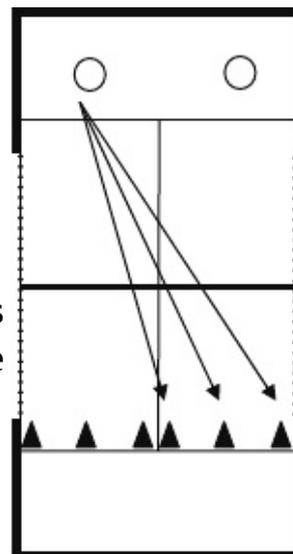
**Objetivo:** Saque a distintas zonas

**Secuencia de golpes:** Saque

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán saques con varios objetivos en los que alternarán velocidad y tipo de golpe, variando entre plano, liftado y cortado.

Los jugadores van cambiando de lado cada 10 bolas.



## Ejercicio 0342

**Golpes: Sq**

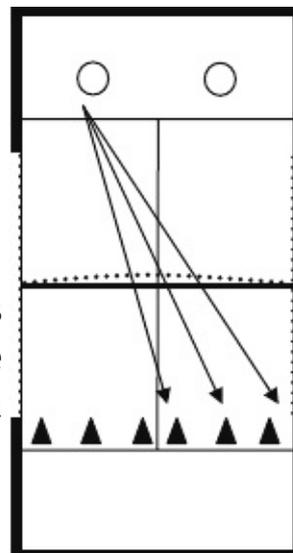
**Objetivo:** Saque a distintas zonas con limite de altura

**Secuencia de golpes:** Saque

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán saques con varios objetivos en los que alternarán velocidad y tipo de golpe, variando entre plano, liftado y cortado, con la limitación de la altura impuesta por la cadena que está sobre la red.

Los jugadores van cambiando de lado cada 10 bolas.



## Ejercicio 0343

**Golpes: Sq**

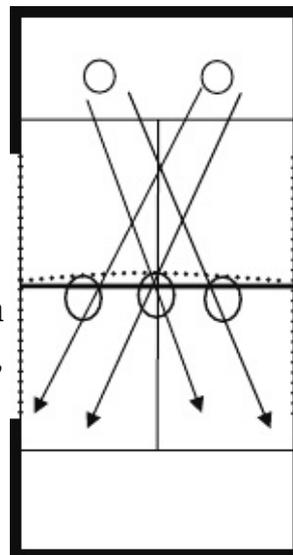
**Objetivo:** Saque a distintas zonas a través de los aros

**Secuencia de golpes:** Saque

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el fondo de la pista, realizarán saques a través de los aros en los alternarán velocidad y tipo de golpe, variando entre plano, liftado y cortado.

Los jugadores van cambiando de lado cada 10 bolas.





# EJERCICIOS DE BANDEJA

## Ejercicio 0344

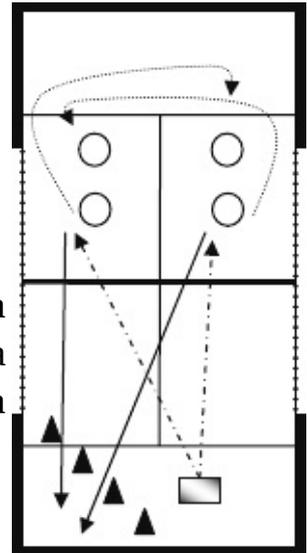
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Bandeja desde distintas posiciones

**Secuencia de golpes:** Bd// - BdX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en dos filas cerca de la red, realizarán una bandeja paralela y cambiarán de fila para realizar una bandeja cruzada, con el objetivo de la zona marcada en el rincón de la pista.



## Ejercicio 0345

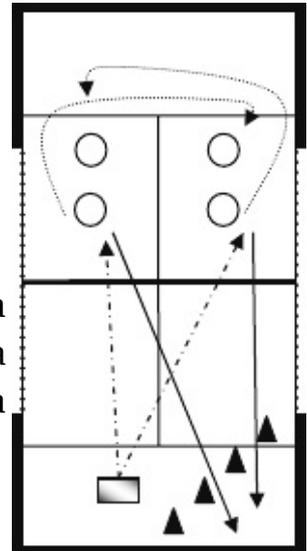
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Bandeja desde distintas posiciones

**Secuencia de golpes:** Bd// - BdX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en dos filas cerca de la red, realizarán una bandeja paralela y cambiarán de fila para realizar una bandeja cruzada, con el objetivo de la zona marcada en el rincón de la pista.



## Ejercicio 0346

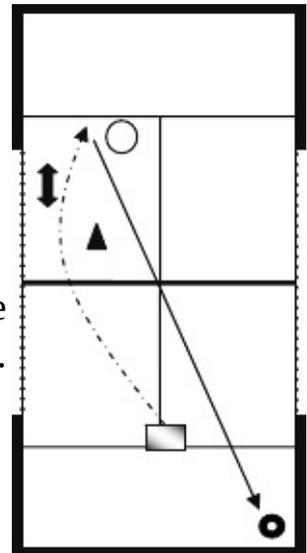
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Acostado el jugador boca abajo en media pista, se levanta e intenta llegar a un globo para realizar una bandeja cruzada. Después de cada recuperación, vuelve a tumbarse junto al cono. Después de 5 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0347

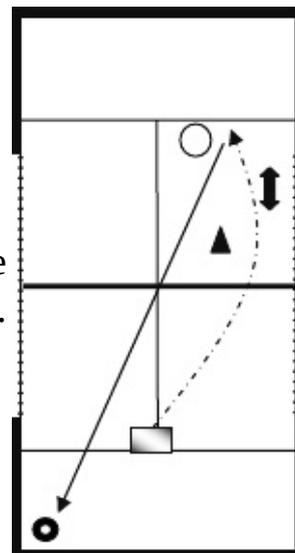
### Golpes: Bd

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** BdX

#### Descripción:

Acostado el jugador boca abajo en media pista, se levanta e intenta llegar a un globo para realizar una bandeja cruzada. Después de cada recuperación, vuelve a tumbarse junto al cono. Después de 5 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0348

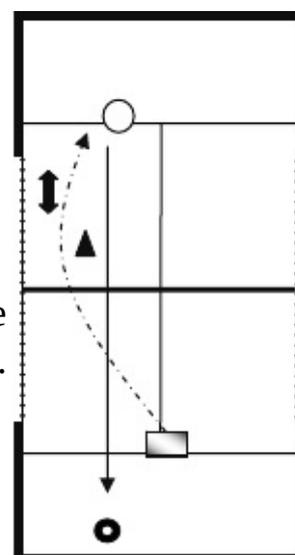
#### Golpes: Bd

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** Bd//

#### Descripción:

Acostado el jugador boca abajo en media pista, se levanta e intenta llegar a un globo para realizar una bandeja paralela. Después de cada recuperación, vuelve a tumbarse junto al cono. Después de 5 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0349

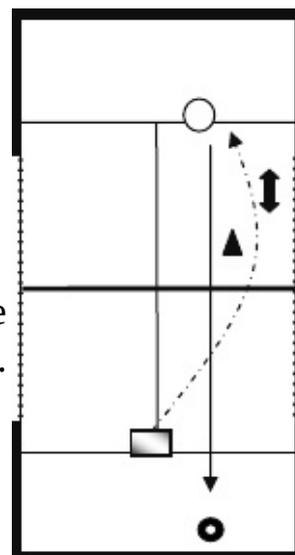
#### Golpes: Bd

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** Bd//

#### Descripción:

Acostado el jugador boca abajo en media pista, se levanta e intenta llegar a un globo para realizar una bandeja paralela. Después de cada recuperación, vuelve a tumbarse junto al cono. Después de 5 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0350

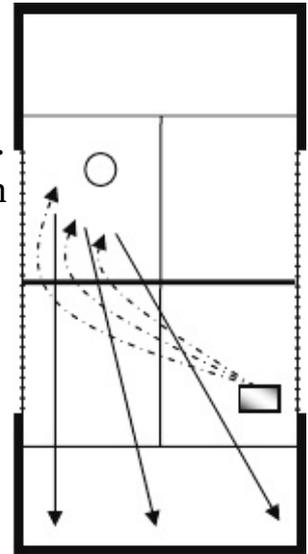
#### Golpes: Bd

**Objetivo:** Control de bandeja a distintos objetivos

**Secuencia de golpes:** Bd// – Bd medio – BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, trabajará 3 tipos de bandeja. Si esta cómodo ataca con bandeja lenta al medio o fuerte en diagonal, si esta incómodo se defiende con bandeja paralela. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0351**

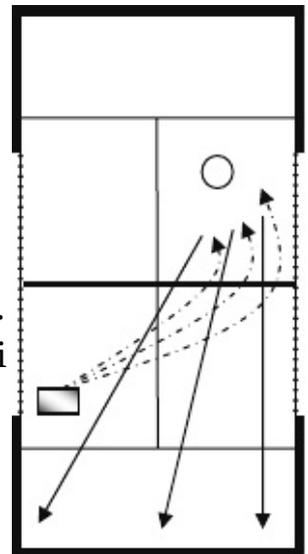
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Control de bandeja a distintos objetivos

**Secuencia de golpes:** Bd// – Bd medio – BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, trabajará 3 tipos de bandeja. Si esta cómodo ataca con bandeja fuerte paralela o cruzada. Si esta incómodo se defiende con bandeja lenta al medio. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0352**

**Golpes: Bd**

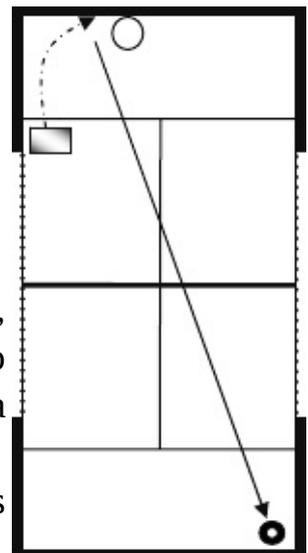
**Objetivo:** Aprendizaje del armado de la bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd

**Descripción:**

Ubicado el jugador con la espalda pegada en la pared de fondo, realizará bandejas. Se le pega la espalda a la pared para que no exagere el armado del golpe. Cuando se domine se avanza hacia la red.

Se puede realizar desde el otro lado para practicar todos los ángulos de golpeo.



---

**Ejercicio 0353**

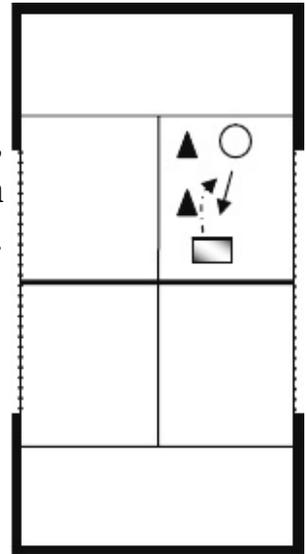
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Aprendizaje de la bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista a la altura de los conos, realizará una bandeja lenta paralela al monitor en cada cono. Con éste ejercicio empezaremos a armar correctamente la bandeja. Trabajamos la técnica de golpeo, no la fuerza ni el efecto. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0354**

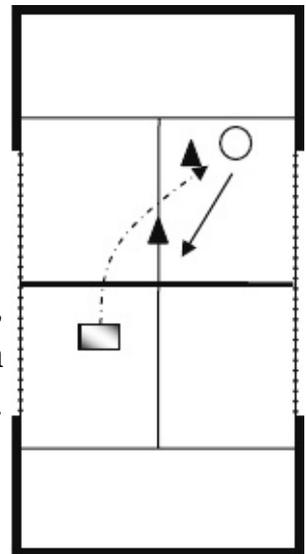
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Aprendizaje de la bandeja

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista a la altura de los conos, realizará una bandeja lenta cruzada al monitor en cada cono. Con éste ejercicio empezaremos a armar correctamente la bandeja. Trabajamos la técnica de golpeo, no la fuerza ni el efecto. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0355**

**Golpes: Bd**

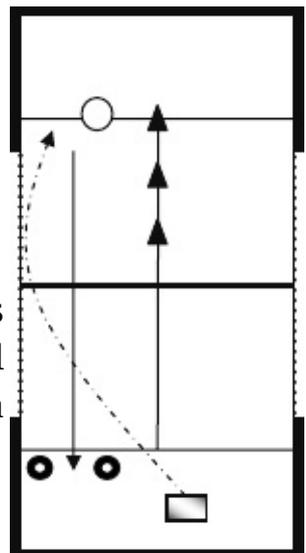
**Objetivo:** Control de bandeja a distintas alturas

**Secuencia de golpes:** Bd// – Bd// - Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará tres bandejas paralelas a la altura de cada cono. Si la realiza bien progresará al siguiente cono, pero si falla en algún cono, la repetirá hasta que la haga correctamente.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0356**

**Golpes: Bd**

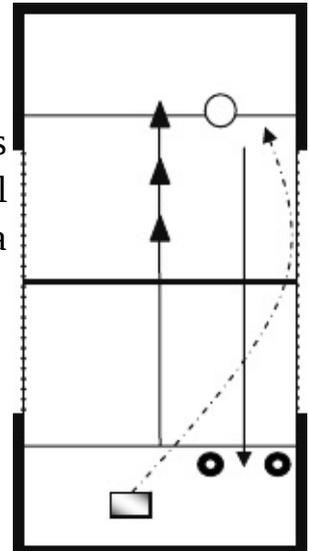
**Objetivo:** Control de bandeja a distintas alturas

**Secuencia de golpes:** Bd// – Bd// - Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará tres bandejas paralelas a la altura de cada cono. Si la realiza bien progresará al siguiente cono, pero si falla en algún cono, la repetirá hasta que la haga correctamente.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0357**

**Golpes: Bd**

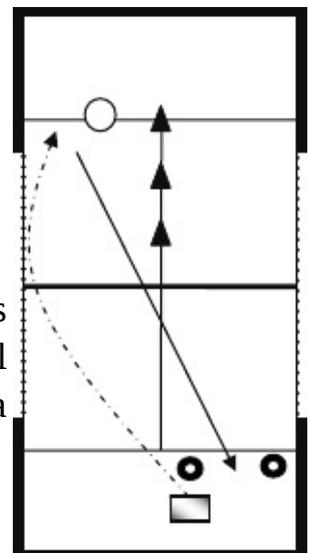
**Objetivo:** Control de bandeja a distintas alturas

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará tres bandejas cruzadas a la altura de cada cono. Si la realiza bien progresará al siguiente cono, pero si falla en algún cono, la repetirá hasta que la haga correctamente.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0358**

**Golpes: Bd**

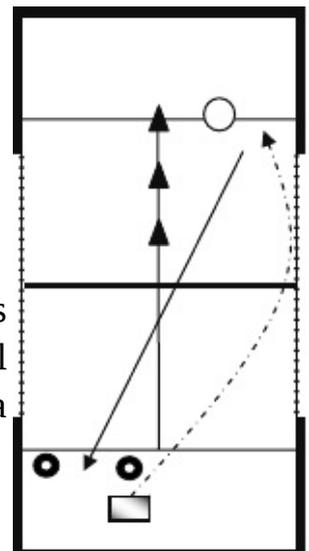
**Objetivo:** Control de bandeja a distintas alturas

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la línea de saque, realizará tres bandejas cruzadas a la altura de cada cono. Si la realiza bien progresará al siguiente cono, pero si falla en algún cono, la repetirá hasta que la haga correctamente.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0359**

**Golpes: Bd**

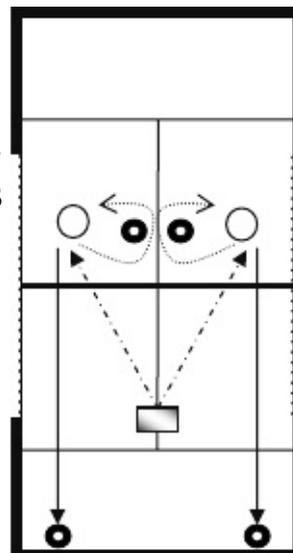
**Objetivo:** Control de bandejas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** Bd// - Bd//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán bandejas paralelas al fondo de la pista. Después de cada golpe, rodearán las marcas por delante para volver a realizar una bandeja.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0360**

**Golpes:** Bd

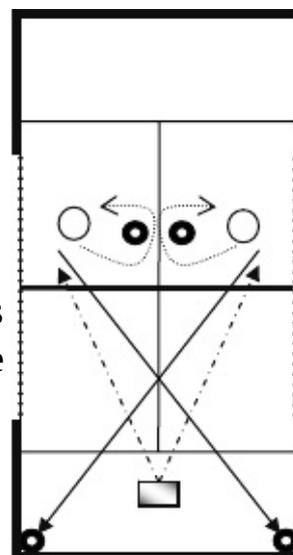
**Objetivo:** Control de bandejas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** BdX - BdX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán bandejas cruzadas. Después de cada golpe, rodearán las marcas por delante para volver a realizar una bandeja.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0361**

**Golpes:** Bd

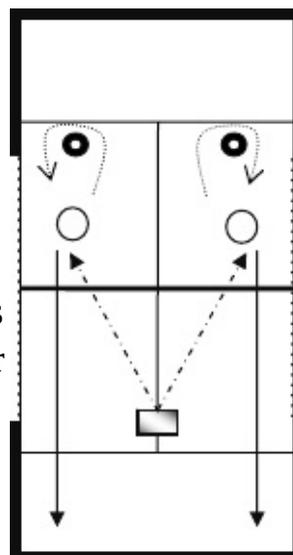
**Objetivo:** Control de bandejas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** Bd// - Bd//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán bandejas paralelas. Después de cada golpe, rodearán las marcas para volver a realizar una bandeja.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0362**

**Golpes:** Bd

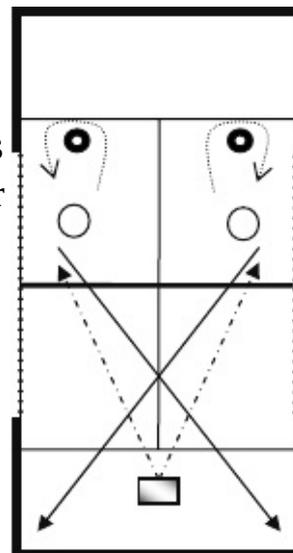
**Objetivo:** Control de bandejas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** BdX - BdX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán bandejas cruzadas. Después de cada golpe, rodearán las marcas para volver a realizar una bandeja.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0363**

**Golpes: Bd**

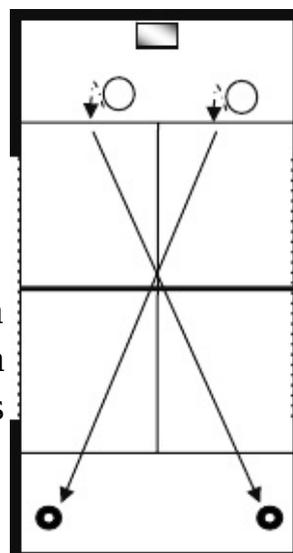
**Objetivo:** Aprendizaje de la bandeja

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, cogerá una bola y la botará fuerte contra el suelo para que tenga mucho rebote. A la altura correspondiente realizará una bandeja cruzada a las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0364**

**Golpes: Bd**

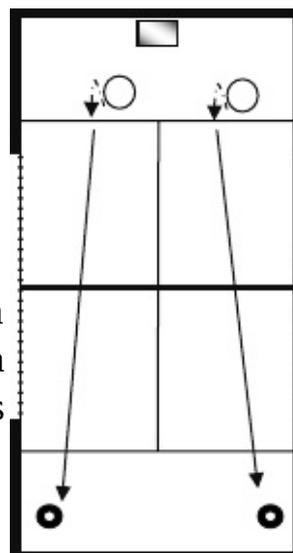
**Objetivo:** Aprendizaje de la bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, cogerá una bola y la botará fuerte contra el suelo para que tenga mucho rebote. A la altura correspondiente realizará una bandeja paralela a las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0365**

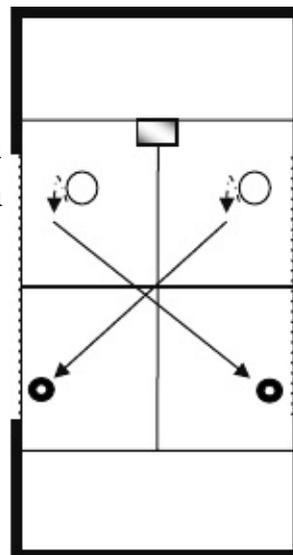
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Aprendizaje de la bandeja

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, cogerá una bola y la botará fuerte contra el suelo para que tenga mucho rebote. A la altura correspondiente realizará una bandeja cruzada a la reja. Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0366**

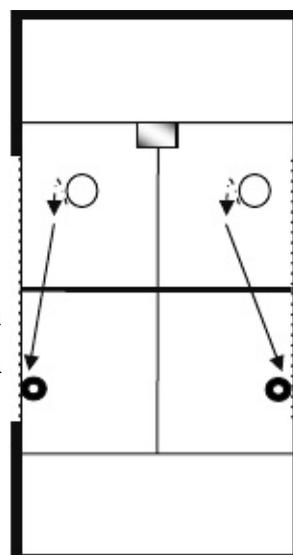
**Golpes:** Bd

**Objetivo:** Aprendizaje de la bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, cogerá una bola y la botará fuerte contra el suelo para que tenga mucho rebote. A la altura correspondiente realizará una bandeja paralela a la reja. Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0367**

**Golpes:** Bd

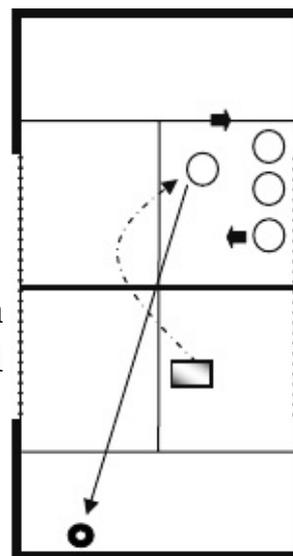
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la marca situada en la pared de fondo al globo lanzado por el monitor.

Después de la bandeja, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0368**

**Golpes:** Bd

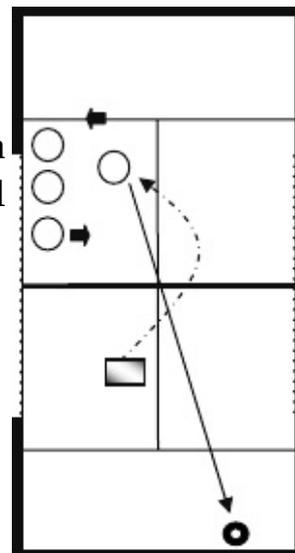
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la marca situada en la pared de fondo al globo lanzado por el monitor.

Después de la bandeja, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0369**

**Golpes:** Bd

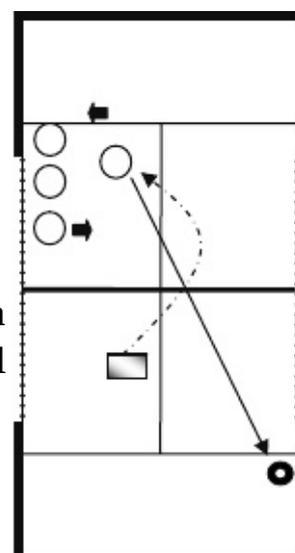
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la marca situada en la pared lateral al globo lanzado por el monitor.

Después de la bandeja, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0370**

**Golpes:** Bd

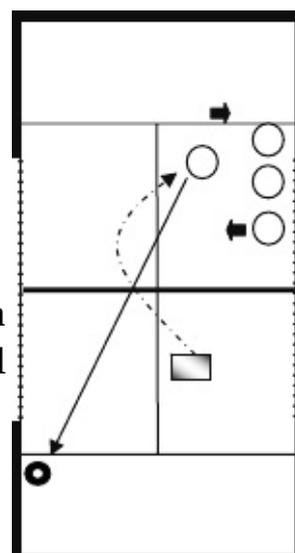
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la marca situada en la pared lateral al globo lanzado por el monitor.

Después de la bandeja, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0371**

**Golpes:** Bd

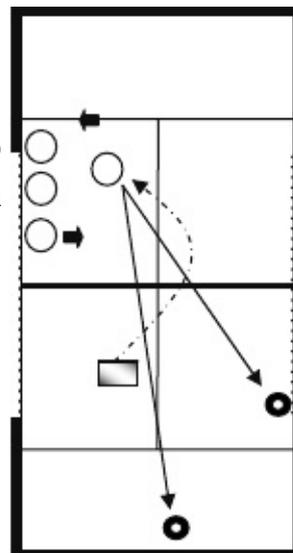
**Objetivo:** Control de la Bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd al medio - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja al medio y otra bandeja cruzada con el objetivo de las marcas situadas en la pista, a los globos lanzados por el monitor.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0372**

**Golpes: Bd**

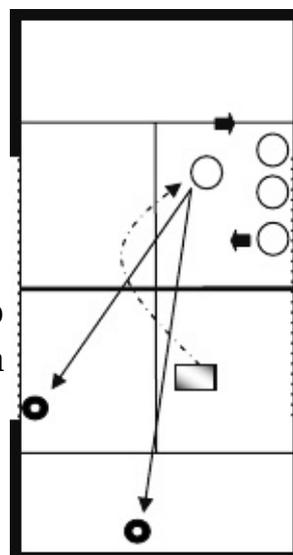
**Objetivo:** Control de la Bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd al medio - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja al medio y otra bandeja cruzada con el objetivo de las marcas situadas en la pista, a los globos lanzados por el monitor.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0373**

**Golpes: Bd**

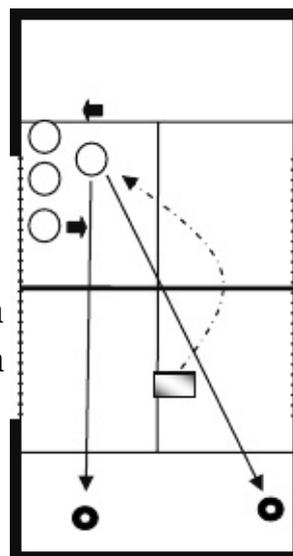
**Objetivo:** Control de la Bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd// - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja paralela y otra bandeja cruzada con el objetivo de las marcas situadas en la pista, a los globos lanzados por el monitor.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0374**

**Golpes: Bd**

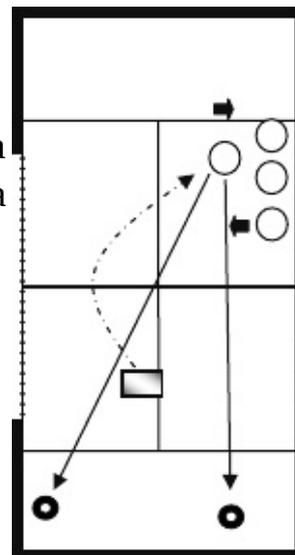
**Objetivo:** Control de la Bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd// - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja paralela y otra bandeja cruzada con el objetivo de las marcas situadas en la pista, a los globos lanzados por el monitor.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0375**

**Golpes: Bd**

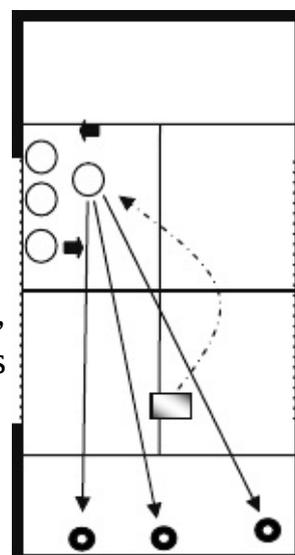
**Objetivo:** Control de la Bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd// - Bd medio - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja paralela, una bandeja al medio y una bandeja cruzada con el objetivo de las marcas situadas en la pista, a los globos lanzados por el monitor.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0376**

**Golpes: Bd**

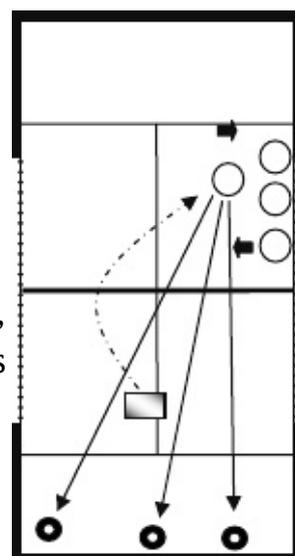
**Objetivo:** Control de la Bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd// - Bd medio - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja paralela, una bandeja al medio y una bandeja cruzada con el objetivo de las marcas situadas en la pista, a los globos lanzados por el monitor.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0377**

**Golpes: Bd**

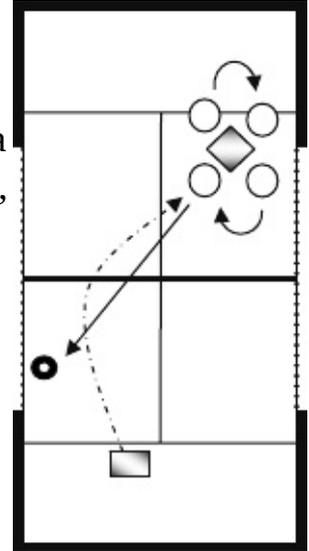
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la reja a los globos lanzados por el monitor y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



---

**Ejercicio 0378**

**Golpes:** Bd

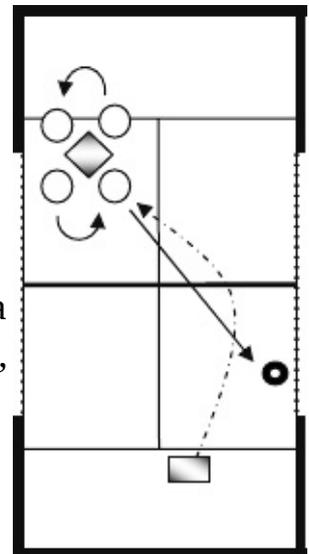
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la reja a los globos lanzados por el monitor y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



---

**Ejercicio 0379**

**Golpes:** Bd

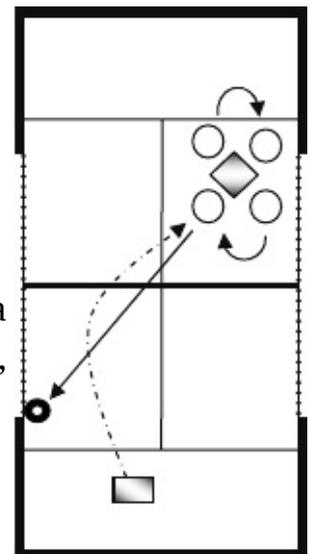
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada al pico a los globos lanzados por el monitor y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



---

**Ejercicio 0380**

**Golpes:** Bd

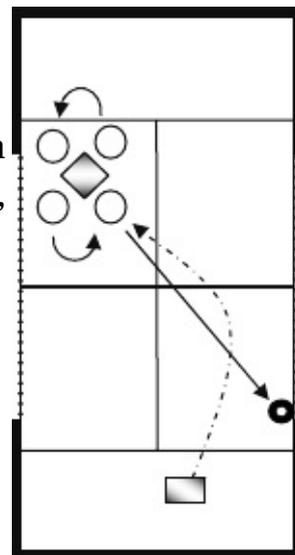
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada al pico a los globos lanzados por el monitor y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0381**

**Golpes:** Bd

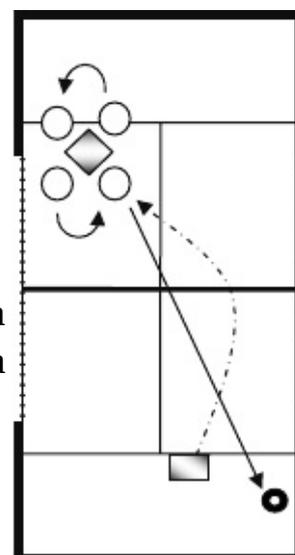
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la pared lateral a los globos lanzados por el monitor y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0382**

**Golpes:** Bd

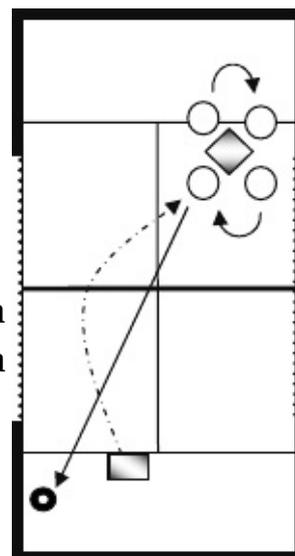
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la pared lateral a los globos lanzados por el monitor y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.

Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0383**

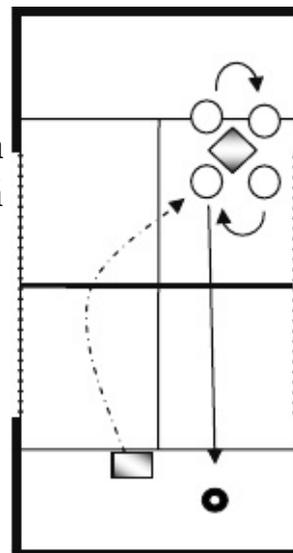
**Golpes:** Bd

**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja paralela a la pared de fondo a los globos lanzados por el monitor y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista. Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0384**

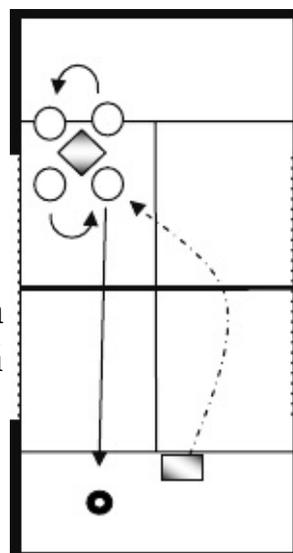
**Golpes:** Bd

**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja paralela a la pared de fondo a los globos lanzados por el monitor y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista. Después de las bandejas, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0385**

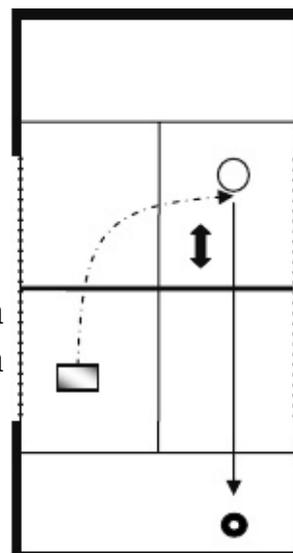
**Golpes:** Bd

**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** Bd// - red – Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja paralela a la marca situada en el fondo de la pista, tocará la red y volverá a repetir el ejercicio, a los globos lanzados por el monitor. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0386**

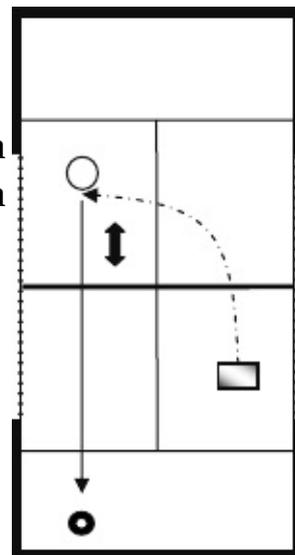
**Golpes:** Bd

**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** Bd// - red – Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja paralela a la marca situada en el fondo de la pista, tocará la red y volverá a repetir el ejercicio, a los globos lanzados por el monitor.  
Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0387**

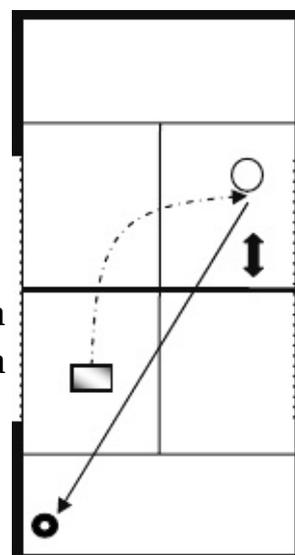
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX - red – BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la marca situada en el fondo de la pista, tocará la red y volverá a repetir el ejercicio, a los globos lanzados por el monitor.  
Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0388**

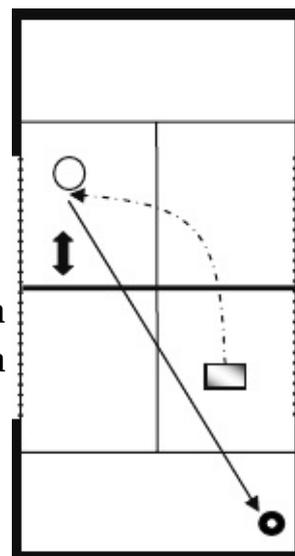
**Golpes: Bd**

**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX - red – BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la marca situada en el fondo de la pista, tocará la red y volverá a repetir el ejercicio, a los globos lanzados por el monitor.  
Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0389**

**Golpes: Bd**

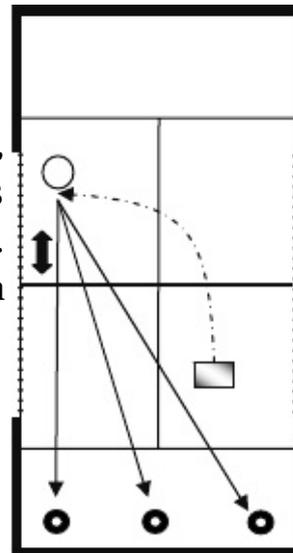
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** Bd// - red – Bd medio – red – Bd// - red

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará bandejas paralelas, bandejas al medio y bandejas cruzadas con el objetivo de las marcas situadas en la pista, a los globos lanzados por el monitor. Después de cada bandeja, el jugador tocará la red y volverá a la zona de bandeja.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0390**

**Golpes: Bd**

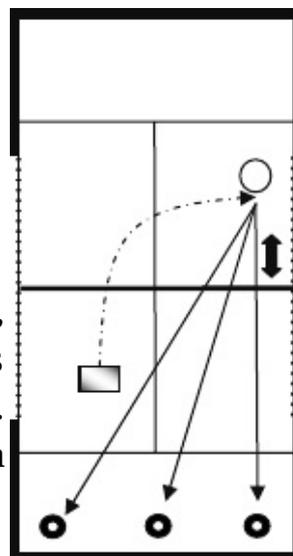
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** Bd// - red – Bd medio – red – Bd// - red

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará bandejas paralelas, bandejas al medio y bandejas cruzadas con el objetivo de las marcas situadas en la pista, a los globos lanzados por el monitor. Después de cada bandeja, el jugador tocará la red y volverá a la zona de bandeja.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0391**

**Golpes: Bd**

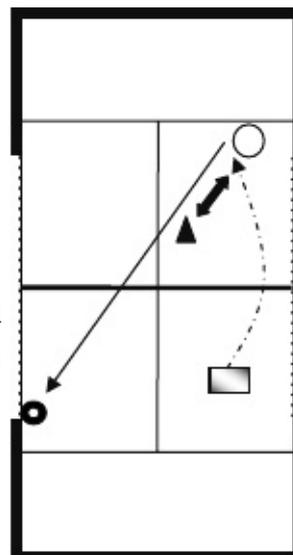
**Objetivo:** Control de la Bandeja

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la marca situada en el pico y tocará el cono, a los globos lanzados por el monitor.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0392**

**Golpes: Bd**

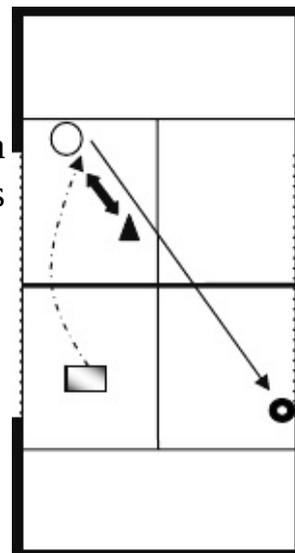
**Objetivo:** Control de la Bandeja

**Secuencia de golpes:** BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada a la marca situada en el pico y tocará el cono, a los globos lanzados por el monitor.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0393**

**Golpes:** Bd

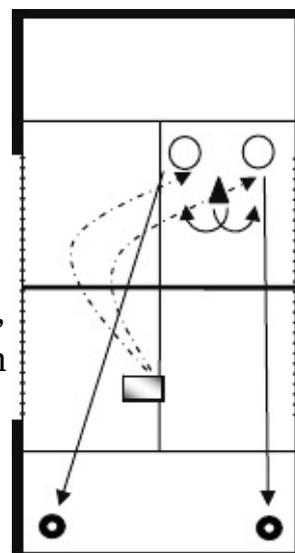
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX – Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada, pasará por delante del cono y realizará una bandeja paralela con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0394**

**Golpes:** Bd

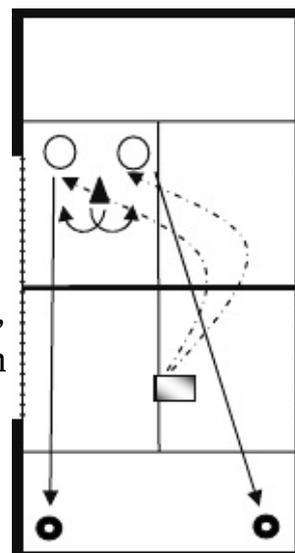
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes:** BdX – Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada, pasará por delante del cono y realizará una bandeja paralela con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0395**

**Golpes:** Bd

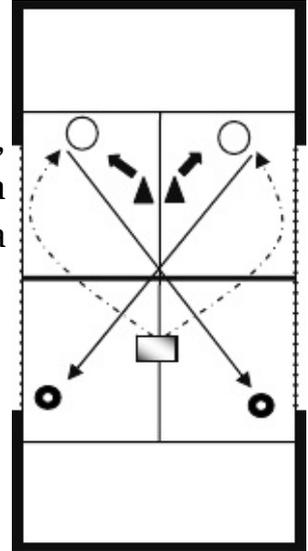
**Objetivo:** Control de la Bandeja.

**Secuencia de golpes: BdX - BdX**

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada, pasará por delante del cono y realizará otra bandeja cruzado en la otra zona, con el objetivo de las marcas situadas en los picos de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



# EJERCICIOS DE REMATE

## Ejercicio 0396

**Golpes: Rm**

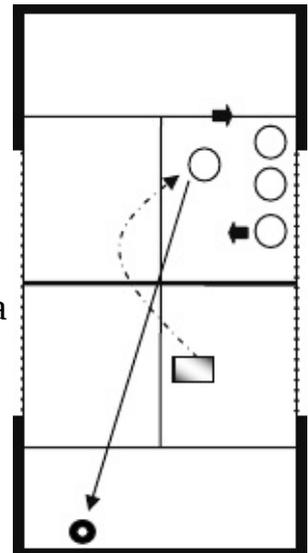
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado a la marca situada en el fondo de la pista.

Después del remate, el jugador volverá a la fila.



## Ejercicio 0397

**Golpes: Rm**

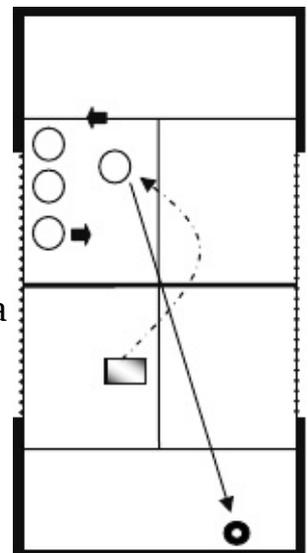
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado a la marca situada en el fondo de la pista.

Después del remate, el jugador volverá a la fila.



## Ejercicio 0398

**Golpes: Rm**

**Objetivo:** Control del Remate.

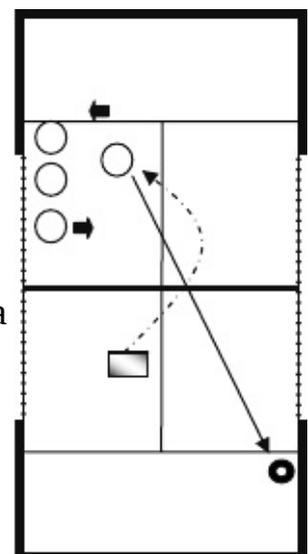
**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado a la marca situada en la pared lateral de la pista.

Después del remate, el jugador volverá a la fila.

Luego se puede hacer en el otro lado.



## Ejercicio 0399

## Golpes: Rm

**Objetivo:** Control de remate

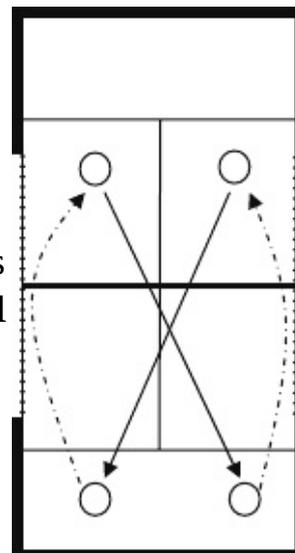
**Secuencia de golpes:** Remate

### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista realizarán globos paralelos y los otros dos de la red realizarán remates cruzados. El ejercicio se realizará con una sola bola.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

Si el ejercicio se domina se puede hacer con dos bolas.



## Ejercicio 0400

### Golpes: Rm

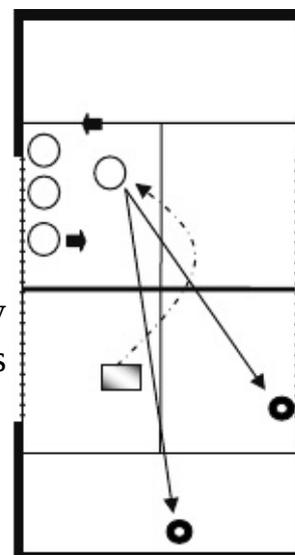
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX – Rm medio

### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado y otro remate paralelo al medio, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de los remates, el jugador volverá a la fila.



## Ejercicio 0401

### Golpes: Rm

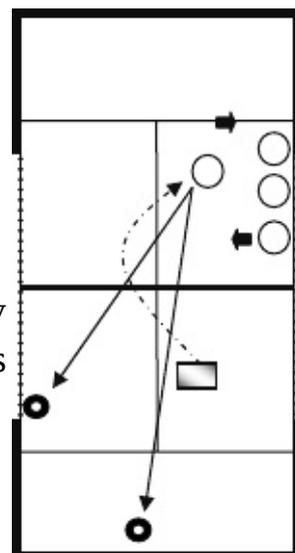
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX – Rm medio

### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado y otro remate paralelo al medio, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de los remates, el jugador volverá a la fila.



## Ejercicio 0402

### Golpes: Rm

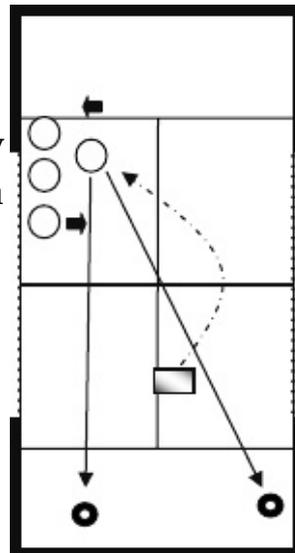
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** Rm// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate paralelo y otro remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de los remates, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0403**

**Golpes: Rm**

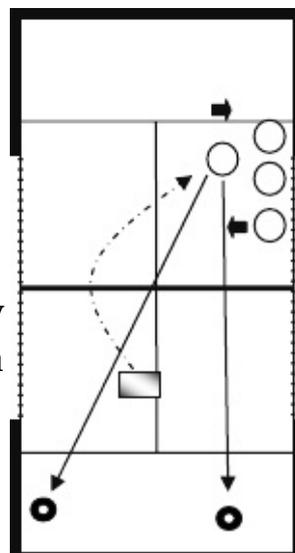
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** Rm// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate paralelo y otro remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de los remates, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0404**

**Golpes: Rm**

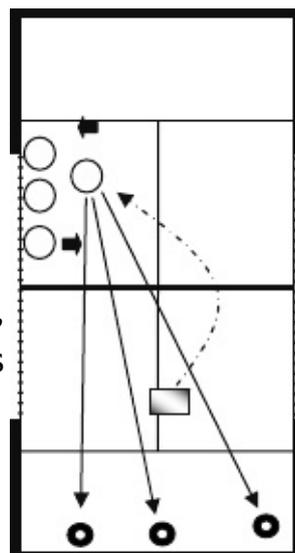
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** Rm// - Rm medio - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate paralelo, otro remate al medio y otro remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de los remates, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0405**

**Golpes: Rm**

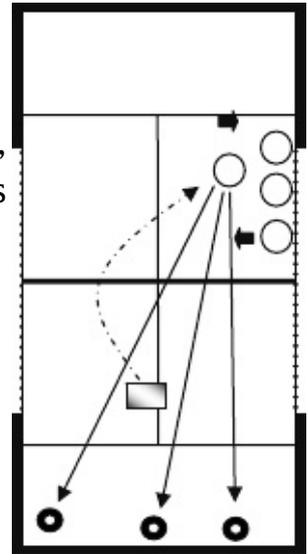
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** Rm// - Rm medio - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate paralelo, otro remate al medio y otro remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de los remates, el jugador volverá a la fila.



**Ejercicio 0406**

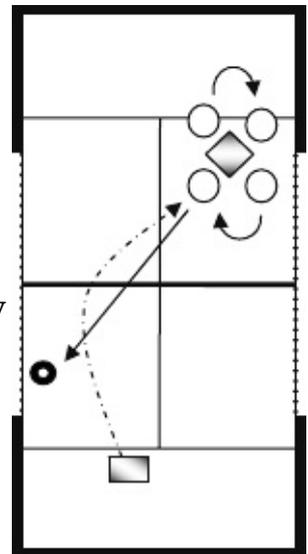
**Golpes: Rm**

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate a la reja y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.



**Ejercicio 0407**

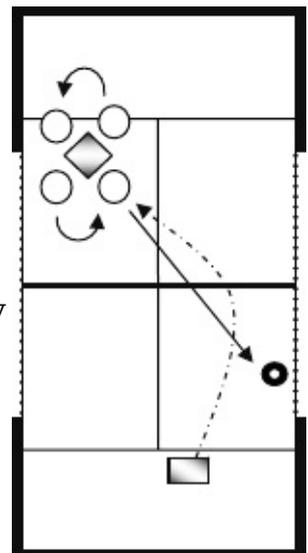
**Golpes: Rm**

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate a la reja y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.



**Ejercicio 0408**

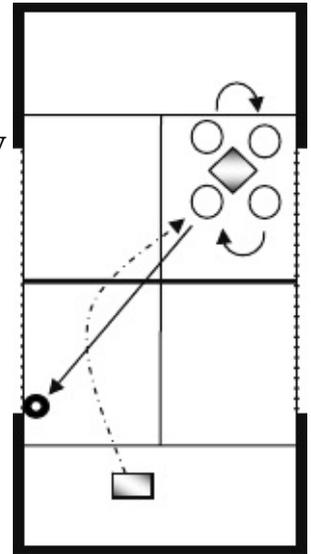
**Golpes: Rm**

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate al pico y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.



**Ejercicio 0409**

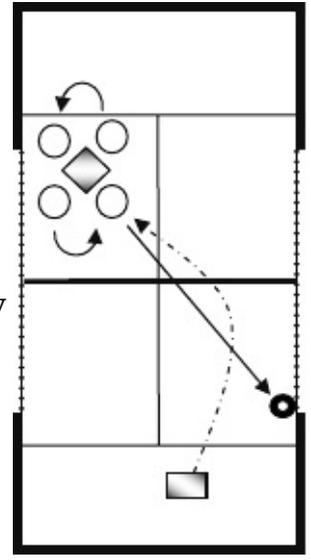
**Golpes:** Rm

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate al pico y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.



**Ejercicio 0410**

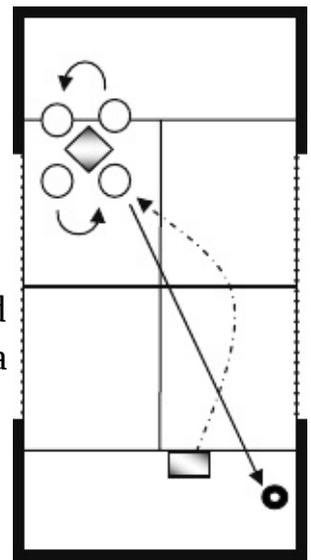
**Golpes:** Rm

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate a la pared lateral y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.



**Ejercicio 0411**

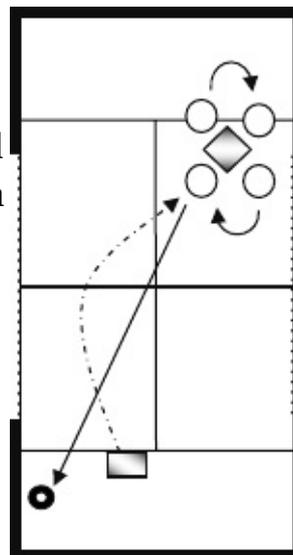
**Golpes:** Rm

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes: RmX**

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate a la pared lateral y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en la pista.



**Ejercicio 0412**

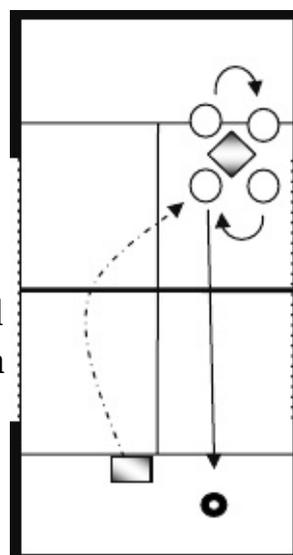
**Golpes: Rm**

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes: RmX**

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate a la pared de fondo y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0413**

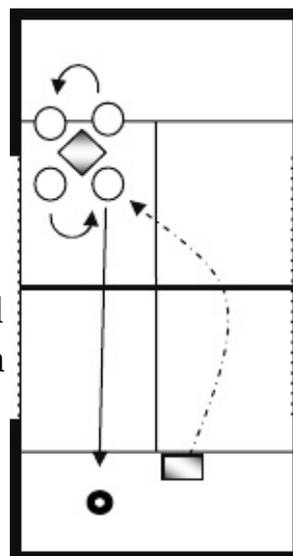
**Golpes: Rm**

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes: RmX**

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate a la pared de fondo y volverá a la fila, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0414**

**Golpes: Rm**

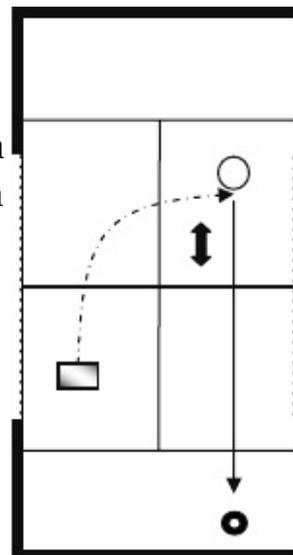
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate paralelo a la pared de fondo y tocará la red, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0415**

**Golpes:** Rm

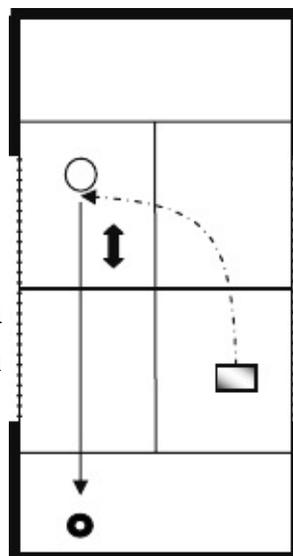
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate paralelo a la pared de fondo y tocará la red, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0416**

**Golpes:** Rm

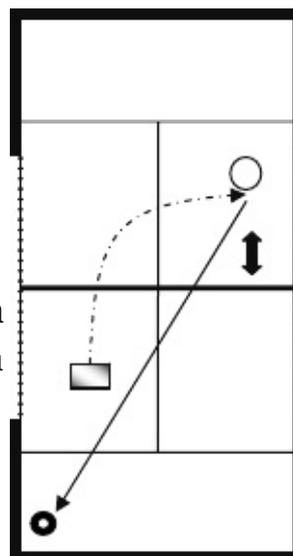
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado a la pared de fondo y tocará la red, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0417**

**Golpes:** Rm

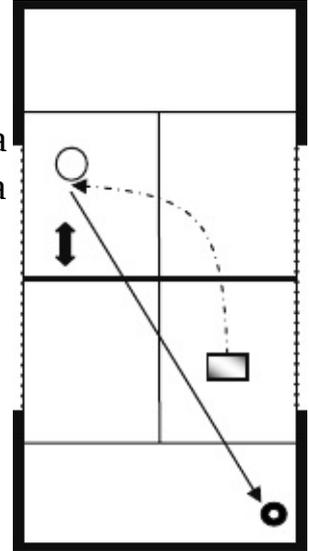
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado a la pared de fondo y tocará la red, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0418**

**Golpes:** Rm

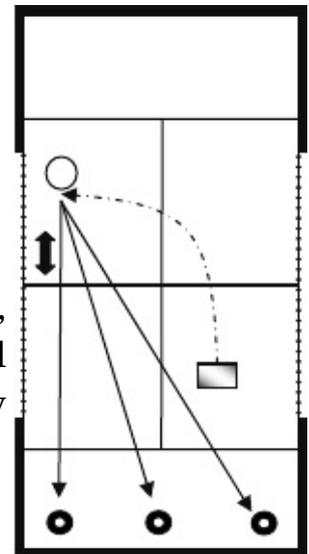
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** Rm// - Rm medio - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará remates paralelos, remates al medio y remates cruzados, a los globos lanzados por el monitor. Después de cada remate, el jugador tocará la red y volverá a la zona de remate.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0419**

**Golpes:** Rm

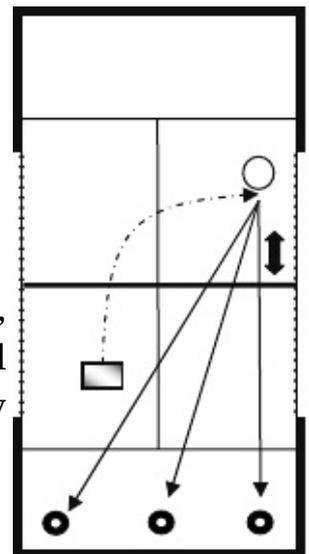
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** Rm// - Rm medio - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará remates paralelos, remates al medio y remates cruzados, a los globos lanzados por el monitor. Después de cada remate, el jugador tocará la red y volverá a la zona de remate.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0420**

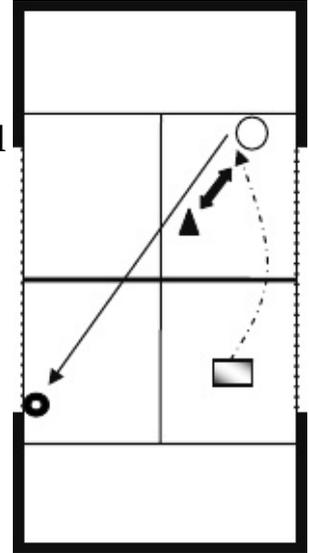
**Golpes:** Rm

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado al pico y tocará el cono, a los globos lanzados por el monitor.  
Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0421**

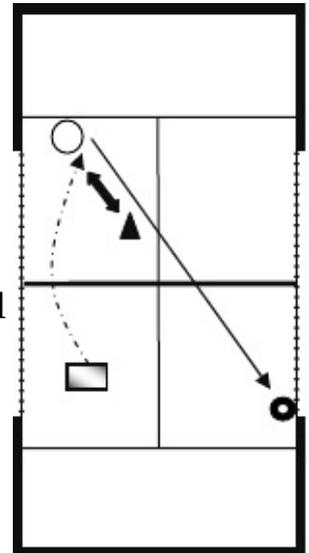
**Golpes:** Rm

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado al pico y tocará el cono, a los globos lanzados por el monitor.  
Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0422**

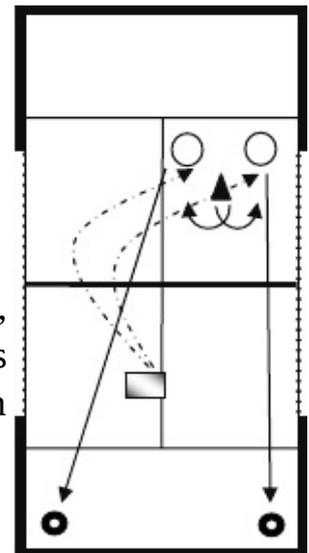
**Golpes:** Rm

**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado, pasará por delante del cono y rematará paralelo, a los globos lanzados por el monitor con el objetivo de las marcas situadas en la pista.  
Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0423**

**Golpes:** Rm

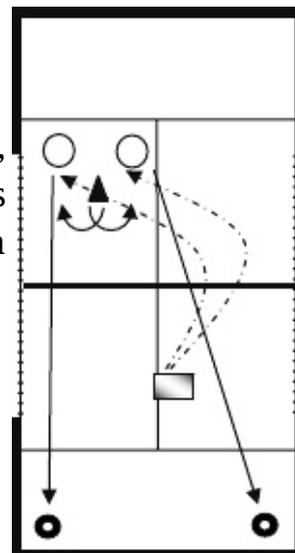
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado, pasará por delante del cono y rematará paralelo, a los globos lanzados por el monitor con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0424**

**Golpes: Rm**

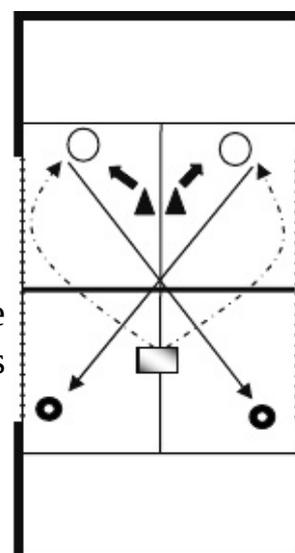
**Objetivo:** Control del Remate.

**Secuencia de golpes:** RmX – RmX

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores cerca de la red, realizarán un remate cruzado y tocarán el cono del medio con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0425**

**Golpes: Rm**

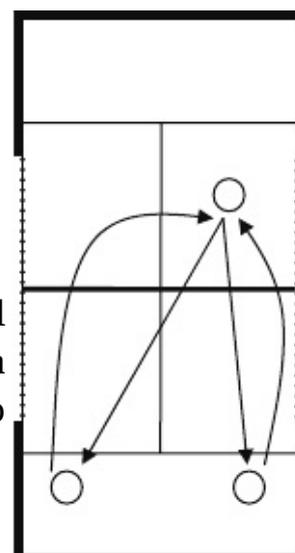
**Objetivo:** Control de remate

**Secuencia de golpes:** Rm

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, el jugador de la red alternará remates paralelos y remates cruzados a los globos a media pista realizados por sus compañeros del fondo de la pista.

Después de 10 remates se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0426**

**Golpes: Rm**

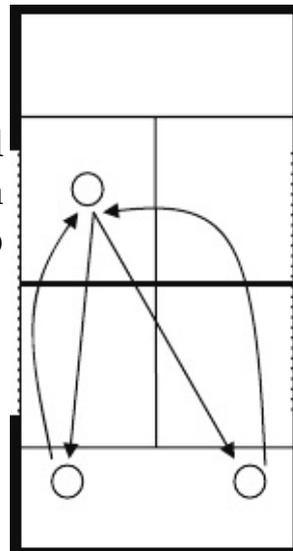
**Objetivo:** Control de remate

### Secuencia de golpes: Rm

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, el jugador de la red alternará remates paralelos y remates cruzados a los globos a media pista realizados por sus compañeros del fondo de la pista.

Después de 10 remates se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0427

#### Golpes: Rm

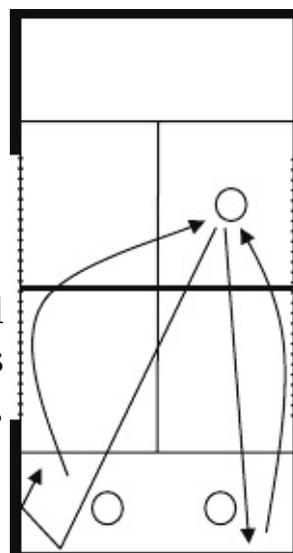
**Objetivo:** Control de remate

**Secuencia de golpes:** Rm

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, el jugador de la red alternará remates paralelos profundos y remates cruzados profundos a los globos a media pista después de rebote, realizados por sus compañeros del fondo de la pista.

Después de 10 remates se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0428

#### Golpes: Rm

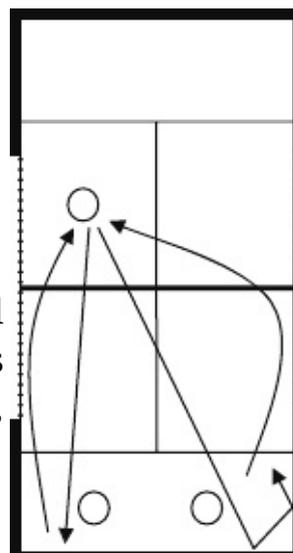
**Objetivo:** Control de remate

**Secuencia de golpes:** Rm

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, el jugador de la red alternará remates paralelos profundos y remates cruzados profundos a los globos a media pista después de rebote, realizados por sus compañeros del fondo de la pista.

Después de 10 remates se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0429

#### Golpes: Rm

**Objetivo:** Control de remate

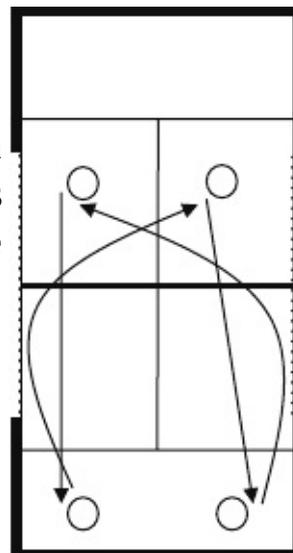
### Secuencia de golpes: Remate

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otros dos en la red, los jugadores del fondo de la pista realizarán globos cruzados y los de la red realizarán remates paralelos. El ejercicio se realizará con una sola bola.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

Si se domina se puede hacer con dos bolas.



### Ejercicio 0430

#### Golpes: Rm

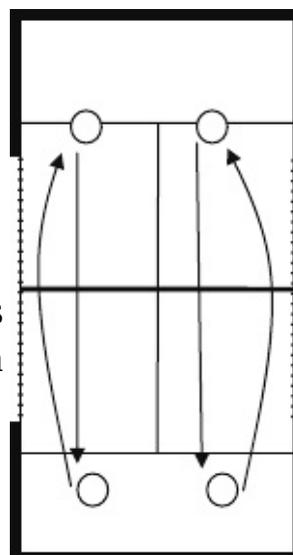
**Objetivo:** Control de remate

**Secuencia de golpes:** Remate

#### Descripción:

Ubicados los cuatro jugadores sobre la línea de saque, dos jugadores realizarán globos paralelos y los otros realizarán remates paralelos. El ejercicio se realizará con dos bolas.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0431

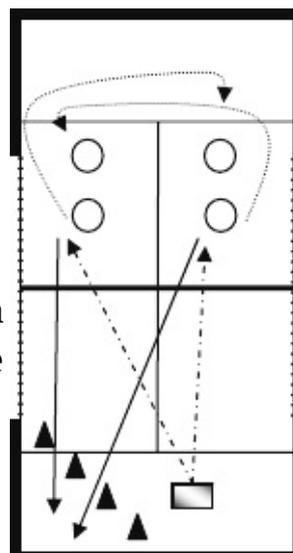
#### Golpes: Rm

**Objetivo:** Remate desde distintas posiciones

**Secuencia de golpes:** Rm// - RmX

#### Descripción:

Ubicados los jugadores en dos filas cerca de la red, realizarán un remate paralelo y cambiarán de fila para realizar un remate cruzado, con el objetivo de la zona marcada en el rincón.



### Ejercicio 0432

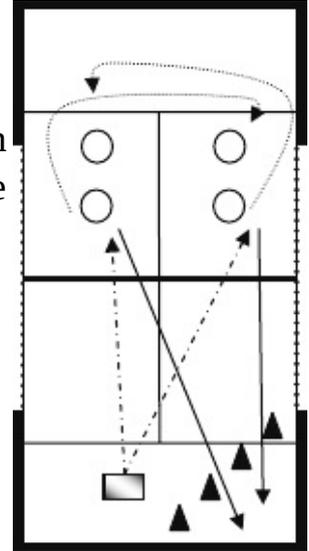
#### Golpes: Rm

**Objetivo:** Remate desde distintas posiciones

**Secuencia de golpes:** Rm// - RmX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en dos filas cerca de la red, realizarán un remate paralelo y cambiarán de fila para realizar un remate cruzado, con el objetivo de la zona marcada en el rincón.



**Ejercicio 0433**  
**Golpes: G – Rm**

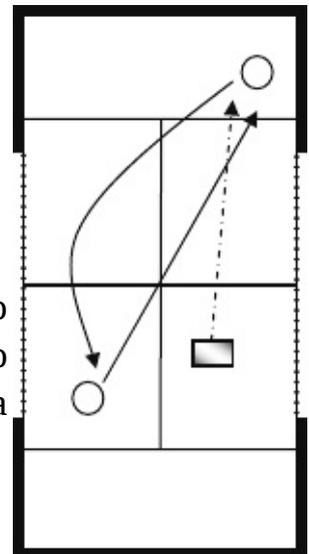
**Objetivo:** Remate y defensa

**Secuencia de golpes:** GX - RmX

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores en diagonal, el jugador que ataca lo hará siempre con remate cruzado y el jugador que defiende lo hará con globos cruzados para que su compañero vuelva a rematar.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0434**  
**Golpes: Gb – Rm**

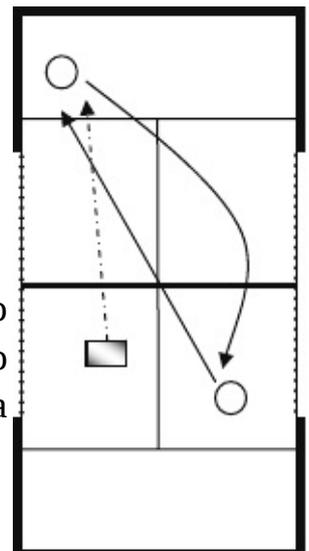
**Objetivo:** Remate y defensa

**Secuencia de golpes:** GX - RmX

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores en diagonal, el jugador que ataca lo hará siempre con remate cruzado y el jugador que defiende lo hará con globos cruzados para que su compañero vuelva a rematar.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0435**  
**Golpes: Rm**

**Objetivo:** Dejada de remate

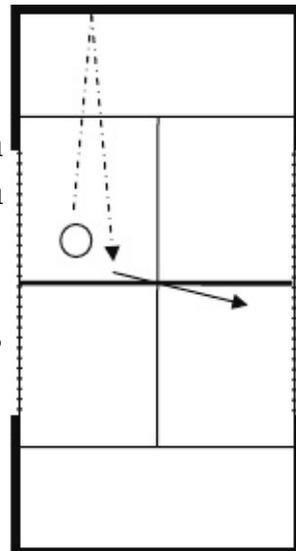
**Secuencia de golpes:** Remate y dejada

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, se tira la bola y realiza un remate paralelo contra su pared y a la vuelta intenta hacer una dejada.

Con esto se practica el remate y la dejada.

Después de 10 bolas se cambia el lado para alternar las posiciones de dejada.



---

**Ejercicio 0436**

**Golpes: Rm**

**Objetivo:** Dejada de remate

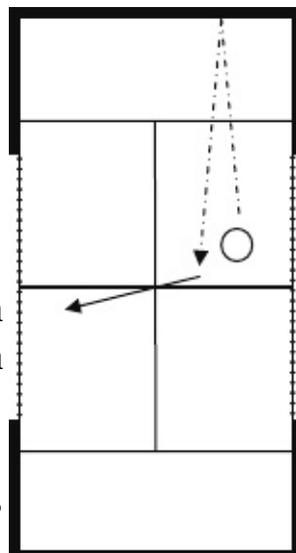
**Secuencia de golpes:** Remate y dejada

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, se tira la bola y realiza un remate paralelo contra su pared y a la vuelta intenta hacer una dejada.

Con esto se practica el remate y la dejada.

Después de 10 bolas se cambia el lado para alternar las posiciones de dejada.



---

**Ejercicio 0437**

**Golpes: Rm**

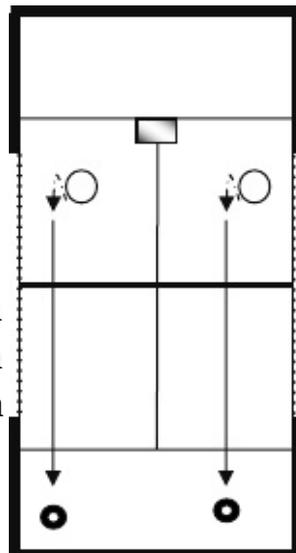
**Objetivo:** Aprendizaje del remate

**Secuencia de golpes:** Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, cogerá una bola y la botará fuerte contra el suelo para que tenga mucho rebote. A la altura correspondiente realizará un remate paralelo a la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0438**

**Golpes: Rm**

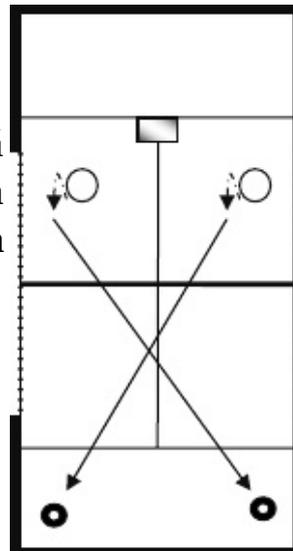
**Objetivo:** Aprendizaje del remate

## Secuencia de golpes: RmX

### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, cogerá una bola y la botará fuerte contra el suelo para que tenga mucho rebote. A la altura correspondiente realizará un remate cruzado a la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0439

### Golpes: SF

**Objetivo:** Control de golpes entre 3 jugadores con rebote

**Secuencia de golpes:** SFD – SFR

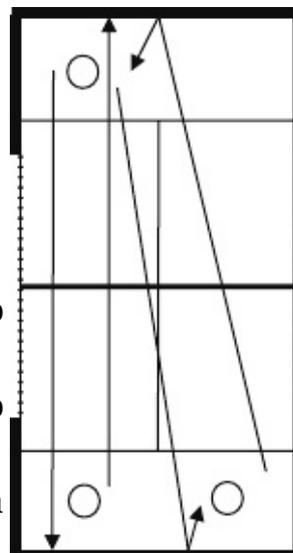
### Descripción:

Control de golpeo entre tres jugadores que golpearán de derecha o revés después de rebote en pared de fondo.

El jugador de arriba realizará un golpeo paralelo y luego otro cruzado después de rebote.

De los jugadores de abajo, uno de ellos realizará golpes en paralelo y el otro en cruzado, siempre después de rebote.

Pasados 2' se alterna la posición entre los jugadores.



## Ejercicio 0440

### Golpes: SF

**Objetivo:** Control de golpes entre 3 jugadores con rebote

**Secuencia de golpes:** SFD – SFR

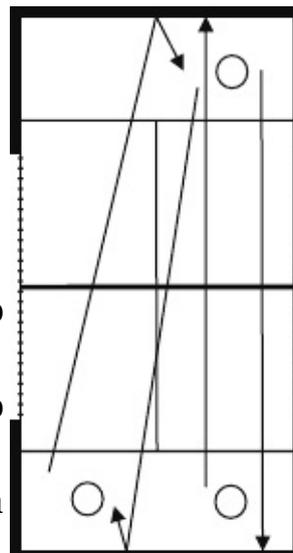
### Descripción:

Control de golpeo entre tres jugadores que golpearán de derecha o revés después de rebote en pared de fondo.

El jugador de arriba realizará un golpeo paralelo y luego otro cruzado después de rebote.

De los jugadores de abajo, uno de ellos realizará golpes en paralelo y el otro en cruzado, siempre después de rebote.

Pasados 2' se alterna la posición entre los jugadores.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, PARED

## Ejercicio 0441

**Golpes: D – SL – G**

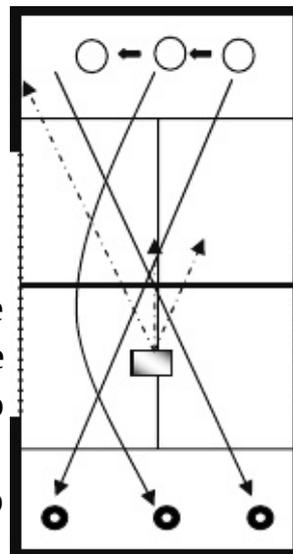
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** DX - GD// - SLDX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado, un globo de derecha al centro y una salida de pared lateral de derecha cruzada, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



## Ejercicio 0442

**Golpes: R – SL – G**

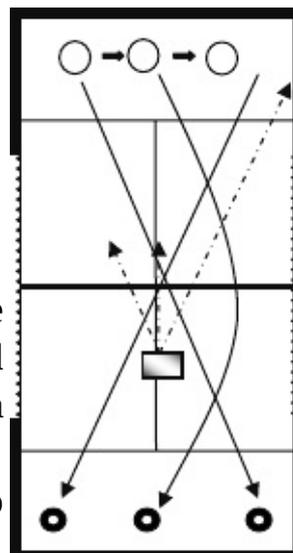
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RX - GR// - SLRX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés cruzado, un globo de revés al centro y una salida de pared lateral de revés cruzada, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



## Ejercicio 0443

**Golpes: D – SL – G**

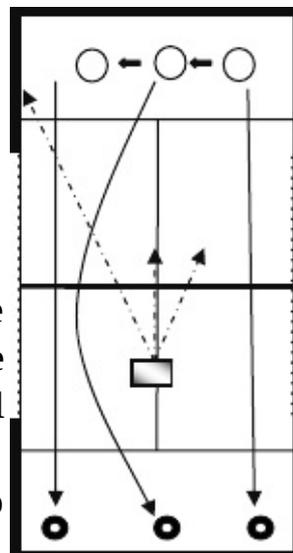
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** D// - GD// - SLD//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha paralelo, un globo de derecha al centro y una salida de pared lateral de derecha paralela, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



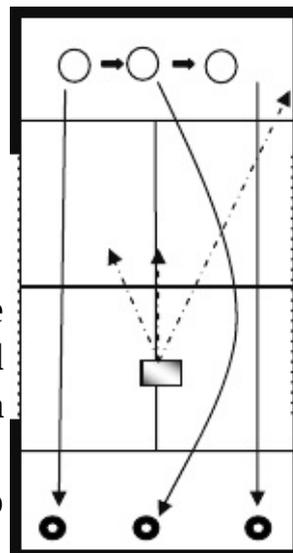
**Ejercicio 0444**  
**Golpes: R – SL – G**

**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento  
**Secuencia de golpes:** R// - GR// - SLR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés paralelo, un globo de revés al centro y una salida de pared lateral de revés paralela, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



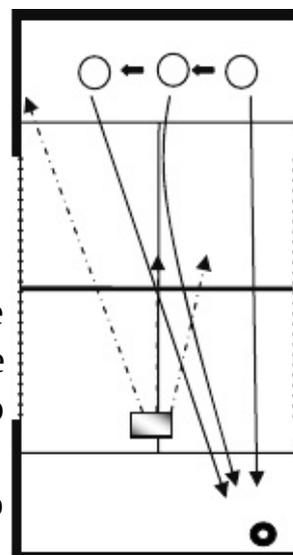
**Ejercicio 0445**  
**Golpes: D – SL – G**

**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento  
**Secuencia de golpes:** D// - GDX - SLDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha paralelo, un globo de derecha al rincón y una salida de pared lateral de derecha cruzada, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



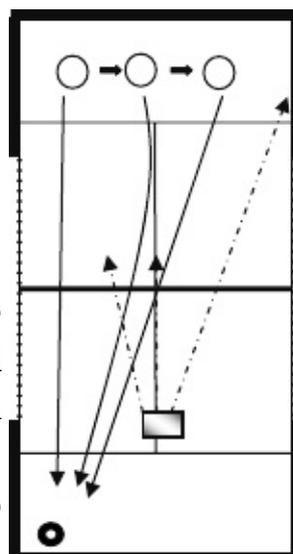
**Ejercicio 0446**  
**Golpes: R – SL – G**

**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento  
**Secuencia de golpes:** R// - GRX - SLRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés paralelo, un globo de revés al rincón y una salida de pared lateral de revés cruzada, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



**Ejercicio 0447**  
**Golpes: D – SL – G**

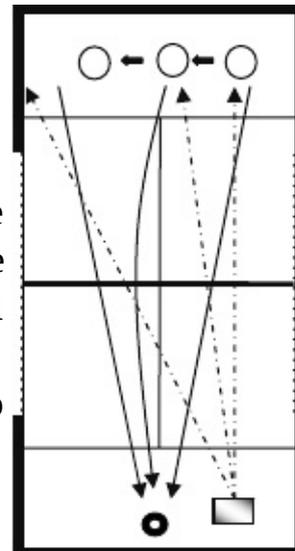
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** D medio – GD// - SLD medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha al medio, un globo de derecha al medio y una salida de pared lateral de derecha al medio, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



**Ejercicio 0448**

**Golpes:** R – SL – G

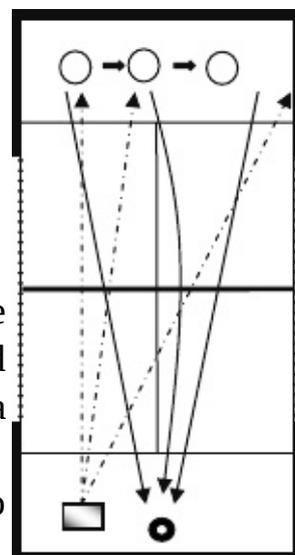
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** R medio – GR// - SLR medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe revés al medio, un globo de revés al medio y una salida de pared lateral de revés al medio, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



**Ejercicio 0449**

**Golpes:** D – SL – G

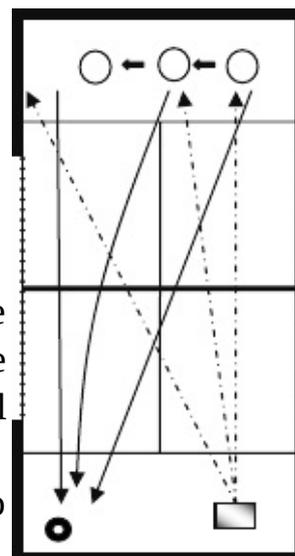
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** DX– GDX – SLD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado, un globo de derecha cruzado y una salida de pared lateral de derecha paralela, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



**Ejercicio 0450**

**Golpes:** R – SL – G

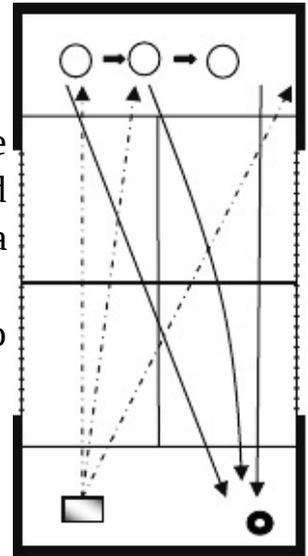
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RX– GRX – SLR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés cruzado, un globo de revés cruzado y una salida de pared lateral de revés paralela, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



**Ejercicio 0451**

**Golpes:** D – SF – SL

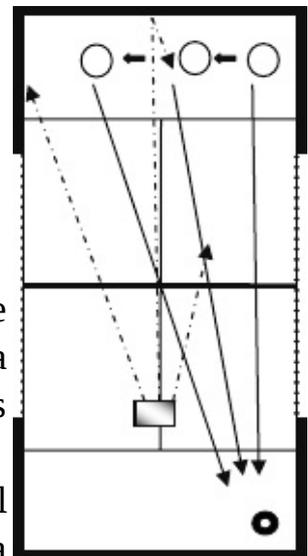
**Objetivo:** Alternar golpes de derecha en movimiento

**Secuencia de golpes:** D// - SFDX - SLDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha paralela, una salida de fondo de derecha cruzada y una salida de lateral de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Los jugadores, después del último golpe, esperarán a que el siguiente jugador haga el golpe de SFD para cruzarse y volver a la fila.



**Ejercicio 0452**

**Golpes:** R – SF – SL

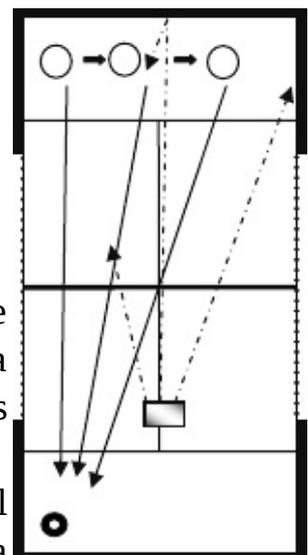
**Objetivo:** Alternar golpes de revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** R// - SFRX - SLRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés paralelo, una salida de fondo de revés cruzada y una salida de lateral de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Los jugadores, después del último golpe, esperarán a que el siguiente jugador haga el golpe de SFR para cruzarse y volver a la fila.



**Ejercicio 0453**

### Golpes: D – SF – SL

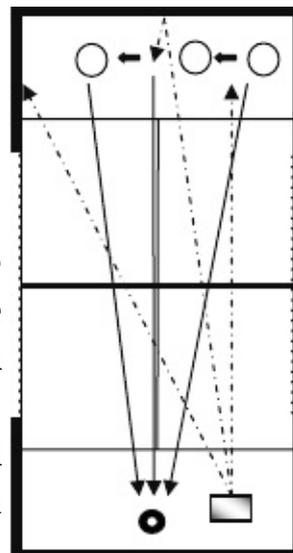
**Objetivo:** Alternar golpes de derecha en movimiento

**Secuencia de golpes:** D - SFD - SLD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha, una salida de fondo de derecha y una salida de lateral de derecha, todos al medio, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Los jugadores, después del último golpe, esperarán a que el siguiente jugador haga el golpe de SFD para cruzarse y volver a la fila.



### Ejercicio 0454

#### Golpes: R – SF – SL

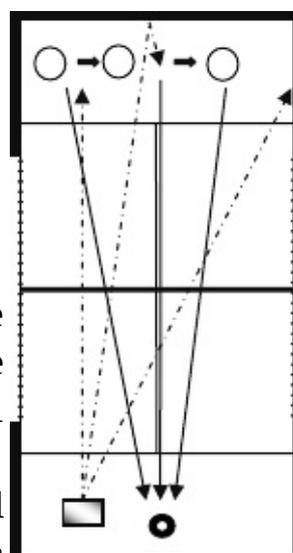
**Objetivo:** Alternar golpes de revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** R - SFR - SLR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés, una salida de fondo de revés y una salida de lateral de revés, todos al medio, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Los jugadores, después del último golpe, esperarán a que el siguiente jugador haga el golpe de SFR para cruzarse y volver a la fila.



### Ejercicio 0455

#### Golpes: D – SF – SL

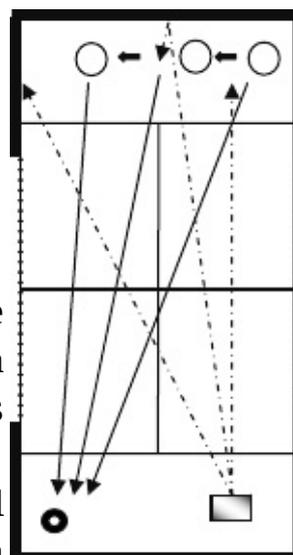
**Objetivo:** Alternar golpes de derecha en movimiento

**Secuencia de golpes:** DX - SFDX – SLD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzada, una salida de fondo de derecha cruzada y una salida de lateral de derecha paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Los jugadores, después del último golpe, esperarán a que el siguiente jugador haga el golpe de SFD para cruzarse y volver a la fila.



### Ejercicio 0456

### Golpes: R – SF – SL

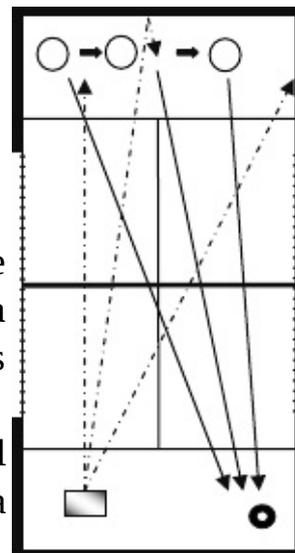
**Objetivo:** Alternar golpes de revés en movimiento

**Secuencia de golpes:** RX - SFRX – SLR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés cruzado, una salida de fondo de revés cruzado y una salida de lateral de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Los jugadores, después del último golpe, esperarán a que el siguiente jugador haga el golpe de SFR para cruzarse y volver a la fila.



### Ejercicio 0457

#### Golpes: D – SF

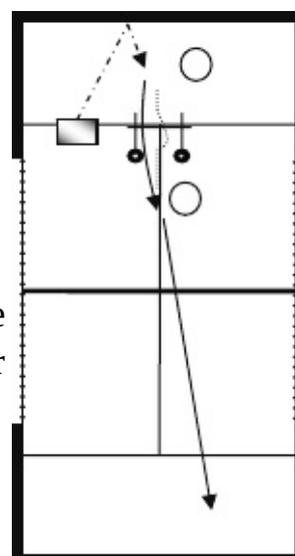
**Objetivo:** Control de salida de fondo

**Secuencia de golpes:** SFD – D o R o Cadete

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de derecha suave por encima de la barra y vuelve a golpear de derecha, revés o cadete tras el bote.

Importante el control en el primer golpe para facilitar el segundo.



### Ejercicio 0458

#### Golpes: R – SF

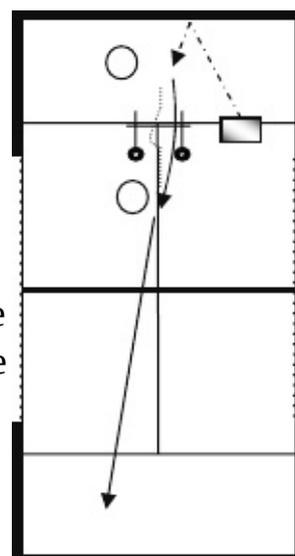
**Objetivo:** Control de salida de fondo

**Secuencia de golpes:** SFR – D o R o Cadete

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de revés suave por encima de la barra y vuelve a golpear de derecha, revés o cadete tras el bote.

Importante el control en el primer golpe para facilitar el segundo.



### Ejercicio 0459

#### Golpes: R – SF

**Objetivo:** Mecanización de movimientos

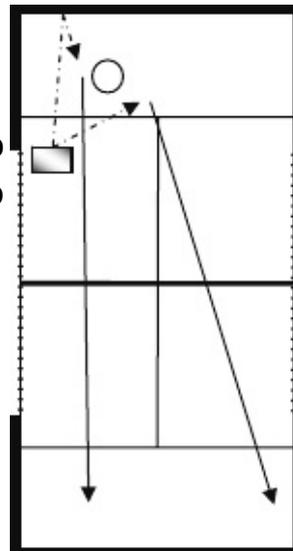
## Secuencia de golpes: SFD - R

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un ejercicio para mecanizar los movimientos. El monitor le tirará con la mano bolas para realizar salida de fondo de derecha y golpe de revés.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.

Luego se hace desde el otro lado.



## Ejercicio 0460

### Golpes: D – SF

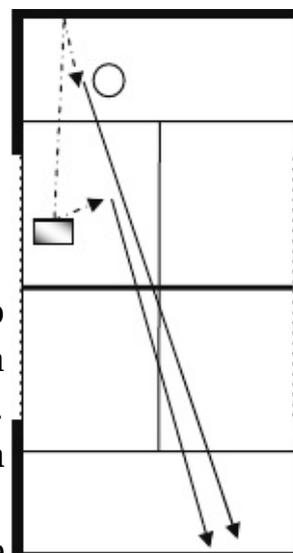
**Objetivo:** Mecanización de movimientos

**Secuencia de golpes:** SFD - D

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un ejercicio para mecanizar los movimientos de salida de fondo y la importancia de volver a la línea de saque después de cada golpe. Después de 5 bolas, subirá a la red para golpear de derecha una bola corta.

Luego se puede hacer desde el otro lado y cambiando la salida de fondo por salida lateral o salida de doble pared.



## Ejercicio 0461

### Golpes: D – R – SF

**Objetivo:** Distintas velocidades de bola

**Secuencia de golpes:** D – R – SFD – SFR

### Descripción:

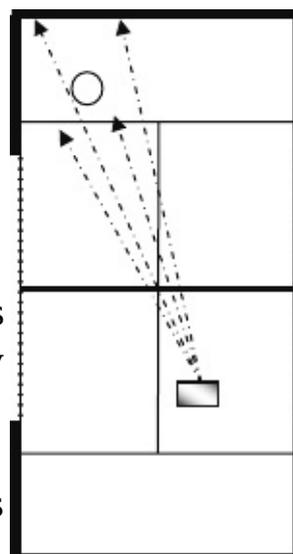
Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará diferentes golpes, tanto de derecha como de revés, según la velocidad y lugar de impacto de la bola:

.- si viene fácil y lenta, hará un globo

.- si viene fuerte o difícil, golpeará fuerte para la volea de los contrarios.

.- si golpea en la pared alta, atacará o realizará globo, y si viene baja, intentará globo doblando bien las rodillas.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0462**  
**Golpes: D – R – SF**

**Objetivo:** Distintas velocidades de bola

**Secuencia de golpes:** D – R – SFD – SFR

**Descripción:**

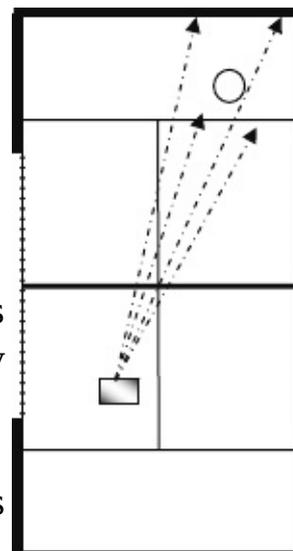
Situado el jugador en la posición de defensa, realizará diferentes golpes, tanto de derecha como de revés, según la velocidad y lugar de impacto de la bola:

.- si viene fácil y lenta, hará un globo

.- si viene fuerte o difícil, golpeará fuerte para la volea de los contrarios.

.- si golpea en la pared alta, atacará o realizará globo, y si viene baja, intentará globo doblando bien las rodillas.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, GLOBO

## Ejercicio 0463

**Golpes: D – R – G**

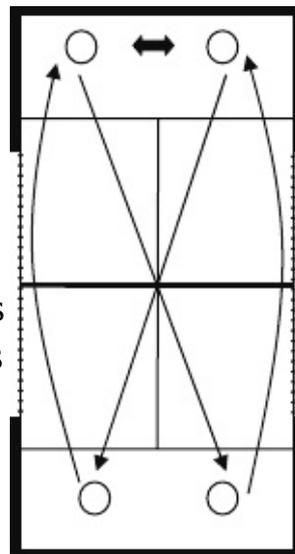
**Objetivo:** Combinación de golpes con 4 jugadores

**Secuencia de golpes:** G// – DX o RX

### Descripción:

Ubicados los cuatro jugadores en los fondos de la pista, dos jugadores realizarán golpes de derecha cruzados o revés cruzados por abajo, y los otros jugadores realizarán globos paralelos.

Si el ejercicio se domina, se puede intentar con dos bolas a la vez. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0464

**Golpes: D – R – G**

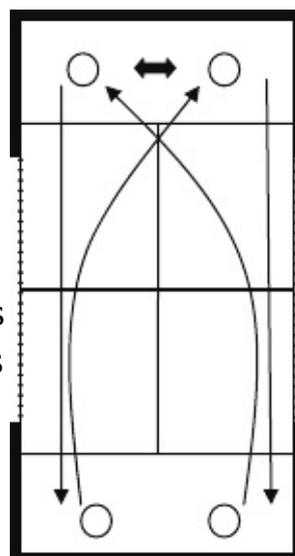
**Objetivo:** Combinación de golpes con 4 jugadores

**Secuencia de golpes:** GX – D// o R//

### Descripción:

Ubicados los cuatro jugadores en los fondos de la pista, dos jugadores realizarán golpes de derecha paralelos o revés paralelos por abajo, y los otros jugadores realizarán globos cruzados.

Si el ejercicio se domina, se puede intentar con dos bolas a la vez. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0465

**Golpes: D – R – G**

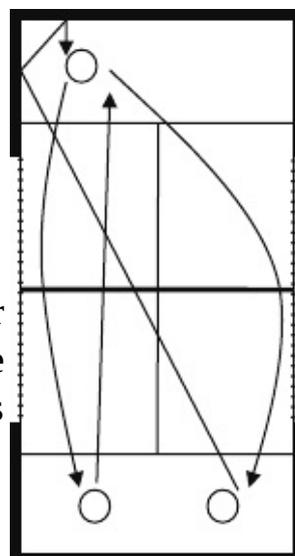
**Objetivo:** Combinación de golpes con 3 jugadores

**Secuencia de golpes:** GX o G// – D// o DX / R// o RX

### Descripción:

Ubicados los tres jugadores en los fondos de la pista, el jugador que está solo, alternará globos de derecha paralelos o globos de revés cruzados a los otros jugadores que realizarán golpes libres por abajo hacia el jugador que está solo.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



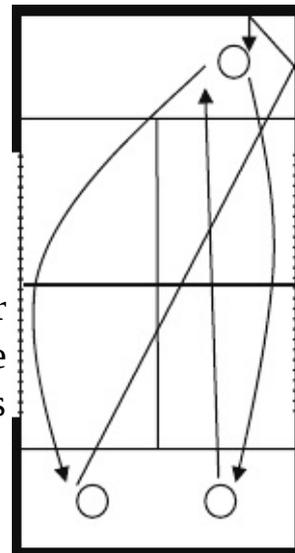
**Ejercicio 0466**  
**Golpes: D – R – G**

**Objetivo:** Combinación de golpes con 3 jugadores  
**Secuencia de golpes:** GX o G// – D// o DX / R// o RX

**Descripción:**

Ubicados los tres jugadores en los fondos de la pista, el jugador que está solo, alternará globos de derecha cruzados o globos de revés paralelos a los otros jugadores que realizarán golpes libres por abajo hacia el jugador que está solo.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



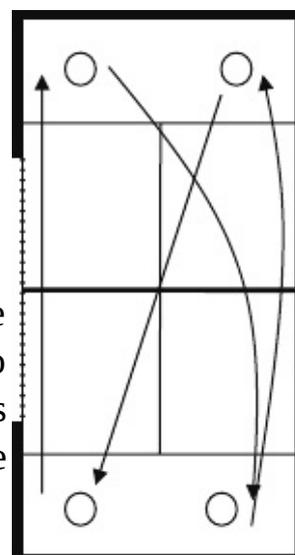
**Ejercicio 0467**  
**Golpes: D – R – G**

**Objetivo:** Combinación de golpes con 4 jugadores  
**Secuencia de golpes:** GX o G// – DX o R//

**Descripción:**

Ubicados los cuatro jugadores en los fondos de la pista, uno de los jugadores de arriba realizará globos cruzados y el otro golpeará cruzado por abajo. Uno de los de abajo realizará globos paralelos y el otro golpea paralelo por abajo. Si el ejercicio se domina se puede intentar con dos bolas a la vez.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



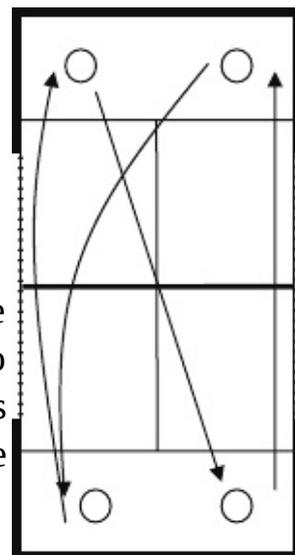
**Ejercicio 0468**  
**Golpes: D – R – G**

**Objetivo:** Combinación de golpes con 4 jugadores  
**Secuencia de golpes:** GX o G// – DX o R//

**Descripción:**

Ubicados los cuatro jugadores en los fondos de la pista, uno de los jugadores de arriba realizará globos cruzados y el otro golpeará cruzado por abajo. Uno de los de abajo realizará globos paralelos y el otro golpea paralelo por abajo. Si el ejercicio se domina se puede intentar con dos bolas a la vez.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0469**  
**Golpes: D – G**

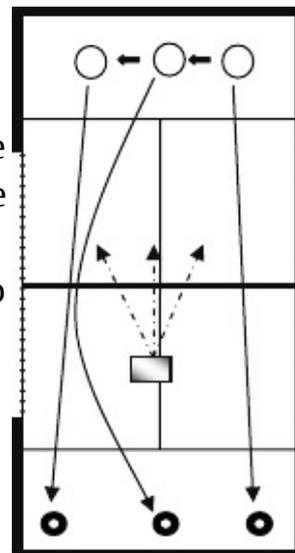
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** D// - GD// - D//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha paralelo, un globo de derecha al centro y un golpe de derecha paralelo, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



**Ejercicio 0470**

**Golpes:** R – G

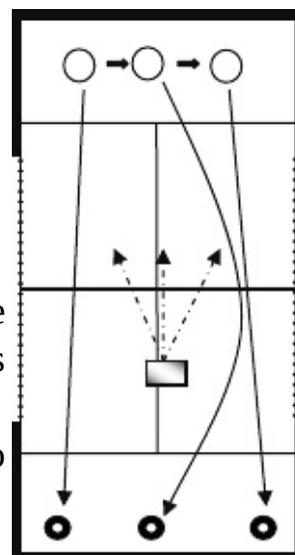
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** R// - GR// - R//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés paralelo, un globo de revés al centro y un golpe de revés paralelo, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



**Ejercicio 0471**

**Golpes:** D – G

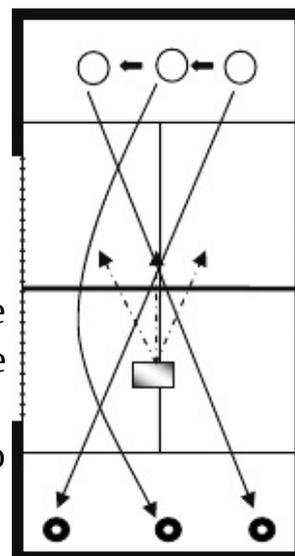
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** DX - GD// - DX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado, un globo de derecha al centro y un golpe de derecha cruzado, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



**Ejercicio 0472**

**Golpes:** R – G

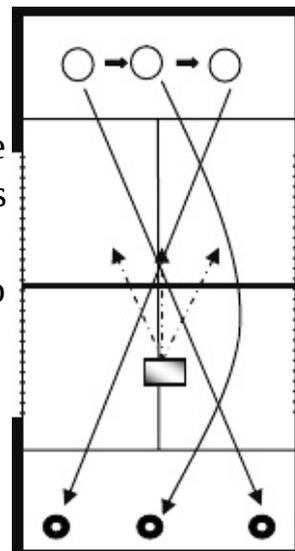
**Objetivo:** Control de varios golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RX - GR// - RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés cruzado, un globo de revés al centro y un golpe de revés cruzado, a las marcas situadas en el fondo de la pista.

El jugador esperará a que su compañero realice el golpe de globo para volver a la fila.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, VOLEA

## Ejercicio 0473

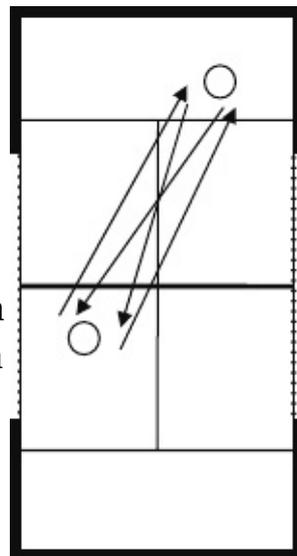
**Golpes:** D – R – V

**Objetivo:** Control de volea y defensa

**Secuencia de golpes:** VDX – DX o RX – VRX

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en diagonal, uno en la red y otro en defensa, el jugador del fondo juega una bola al medio y la siguiente al lado, para que su compañero realice voleas contra él. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0474

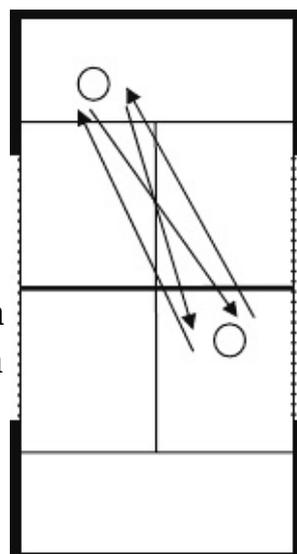
**Golpes:** D – R – V

**Objetivo:** Control de volea y defensa

**Secuencia de golpes:** VDX – DX o RX – VRX

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en diagonal, uno en la red y otro en defensa, el jugador del fondo juega una bola al medio y la siguiente al lado, para que su compañero realice voleas contra él. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0475

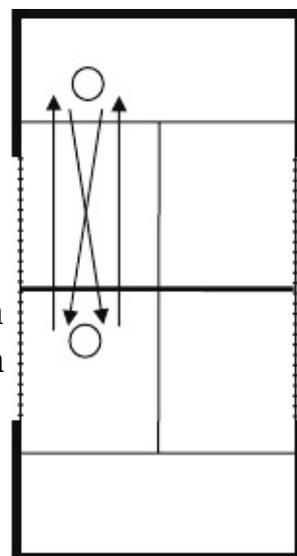
**Golpes:** D – R – V

**Objetivo:** Control de volea y defensa

**Secuencia de golpes:** VD// – D// o R// – VR//

### Descripción:

Ubicados dos jugadores en paralelo, uno en la red y otro en defensa, el jugador que defiende juega una bola a la derecha y la otra al revés del jugador de la red. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

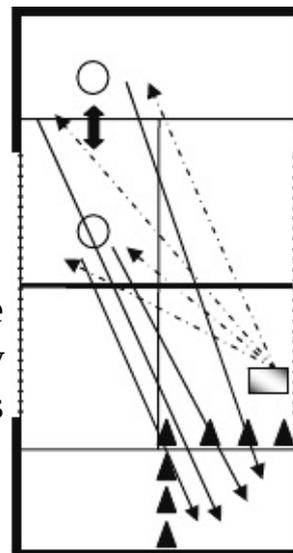


**Ejercicio 0476**  
**Golpes: D – R – V**

**Objetivo:** Alternar golpes en movimiento  
**Secuencia de golpes:** DX – RX – VDX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado y un golpe de revés cruzado, subirá a la red y realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés cruzada, con el objetivo del cuadrado marcado en el rincón. Después de 12 bolas se cambia de jugador.

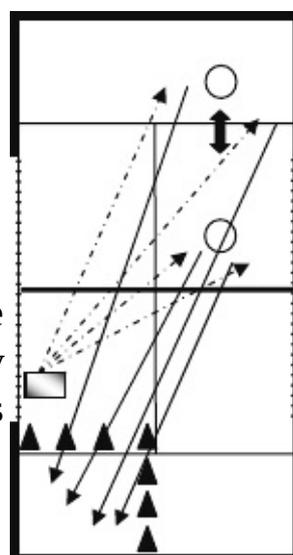


**Ejercicio 0477**  
**Golpes: D – R – V**

**Objetivo:** Alternar golpes en movimiento  
**Secuencia de golpes:** DX – RX – VDX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado y un golpe de revés cruzado, subirá a la red y realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés cruzada, con el objetivo del cuadrado marcado en el rincón. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



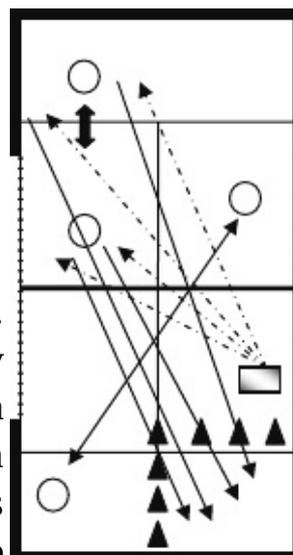
**Ejercicio 0478**  
**Golpes: D – R – V**

**Objetivo:** Alternar golpes en movimiento  
**Secuencia de golpes:** DX – RX – VDX – VRX

**Descripción:**

Un jugador trabajará con el monitor hasta terminar el carro. Ubicados en el fondo de la pista, realizará derecha cruzada y revés cruzado, subirá a la red y realizará volea de derecha cruzada y volea de revés cruzada, volviendo de nuevo a la posición inicial. El objetivo será el cuadrado marcado en el rincón. Los otros dos jugadores realizarán control de bola, uno desde el fondo y el otro en la volea.

Al terminar el carro, se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0479**

### Golpes: D – R – V

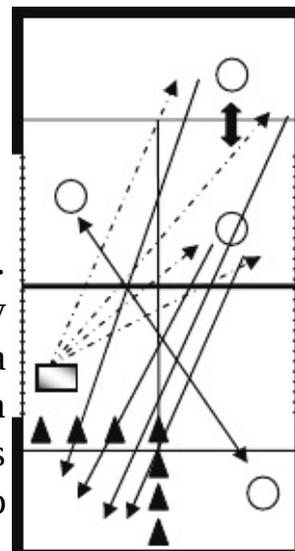
**Objetivo:** Alternar golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** DX – RX – VDX – VRX

**Descripción:**

Un jugador trabajará con el monitor hasta terminar el carro. Ubicados en el fondo de la pista, realizará derecha cruzada y revés cruzado, subirá a la red y realizará volea de derecha cruzada y volea de revés cruzada, volviendo de nuevo a la posición inicial. El objetivo será el cuadrado marcado en el rincón. Los otros dos jugadores realizarán control de bola, uno desde el fondo y el otro en la volea.

Al terminar el carro, se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0480

#### Golpes: R – V

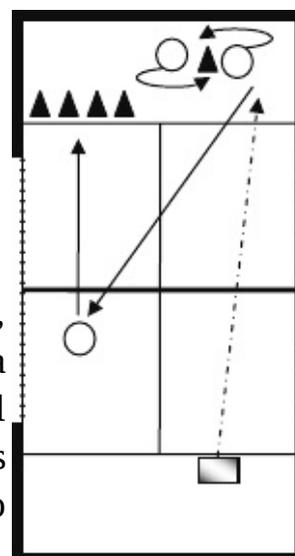
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** RX – V//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, los jugadores del fondo realizarán golpes de revés cruzado contra el jugador que está en la red. Después de cada golpe, tocarán el cono situado junto a ellos. El jugador de la red, realizará voleas paralelas a los conos del fondo de la pista, tanto de derecha como de revés.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0481

#### Golpes: D – V

**Objetivo:** Control de volea

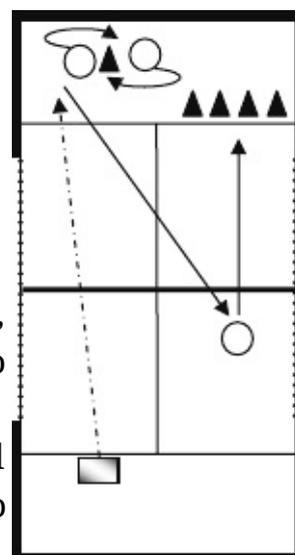
**Secuencia de golpes:** DX – V//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, los jugadores del fondo realizarán golpes de derecha cruzada contra el jugador que está en la red.

Después de cada golpe, tocarán el cono situado junto a ellos. El jugador de la red, realizará voleas paralelas a los conos del fondo de la pista, tanto de derecha como de revés.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0482

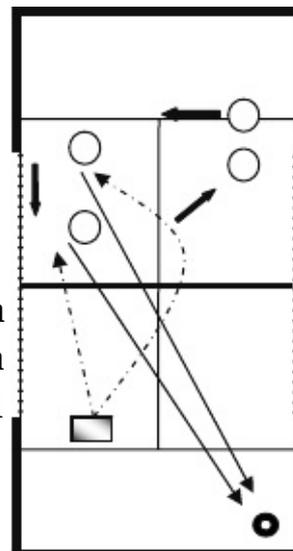
**Golpes: D – V**

**Objetivo:** Subida a la red con bola corta

**Secuencia de golpes:** Bola corta DX - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, golpeará una bola corta sin bote de derecha cruzado y subirá a la red para hacer una volea de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



### Ejercicio 0483

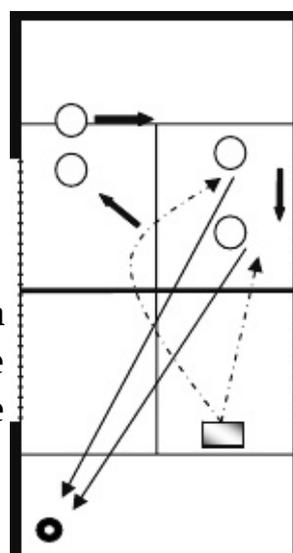
**Golpes: R – V**

**Objetivo:** Subida a la red con bola corta

**Secuencia de golpes:** Bola corta RX - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, golpeará una bola corta sin bote de revés cruzado y subirá a la red para hacer una volea de revés cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



### Ejercicio 0484

**Golpes: D – V**

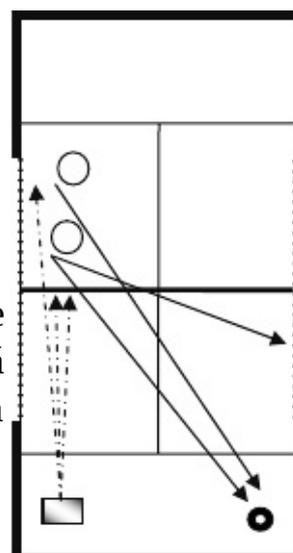
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bola baja DX profunda - VDX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, realizará un golpe de derecha cruzado profundo a una bola baja con la que subirá y hará una volea de potencia de derecha cruzada y una volea de derecha lenta a la reja.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0485

**Golpes: R – V**

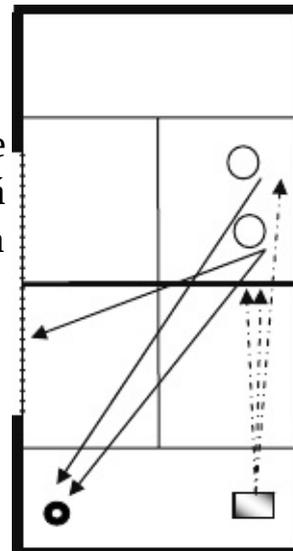
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bola baja RX profunda - VRX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, realizará un golpe de revés cruzado profundo a una bola baja con la que subirá y hará una volea de potencia de revés cruzada y una volea de revés lenta a la reja.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0486**  
**Golpes: D – R – V**

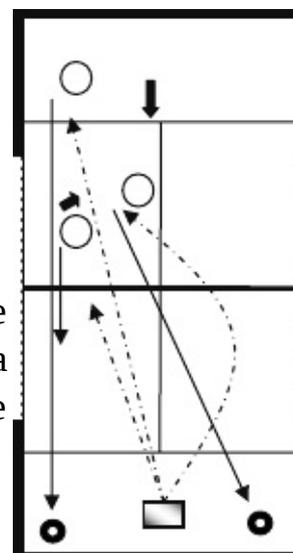
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** D// - VD corta // - RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha paralelo, subirá a la red para hacer una bola corta con una volea de derecha paralela y se retrasará para hacer un remate cruzado.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0487**  
**Golpes: R – V**

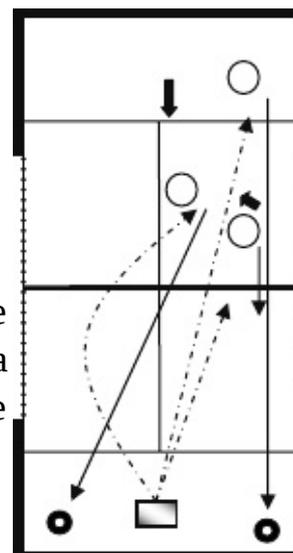
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** R// - VR corta // - RX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés paralelo, subirá a la red para hacer una bola corta con una volea de revés paralela y se retrasará para hacer un remate cruzado.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



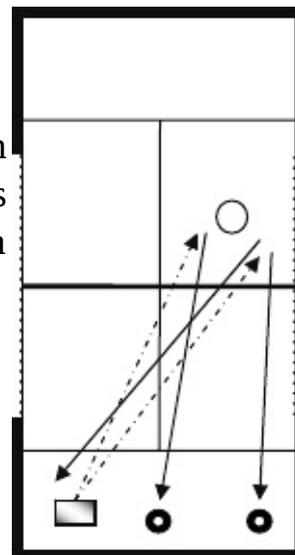
**Ejercicio 0488**  
**Golpes: D – V**

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bola corta D – 2VR// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, sube a la bola corta con aproximación al medio de derecha, hace dos voleas de revés paralelas y una volea de revés cruzada al monitor y continuará en cruzado hasta terminar el punto.



**Ejercicio 0489**

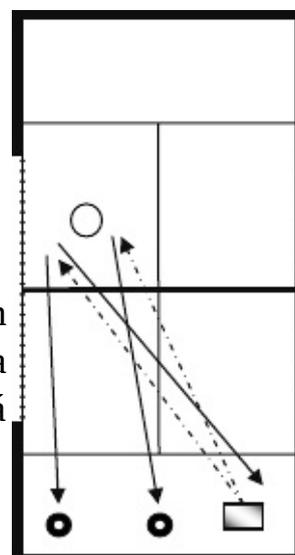
**Golpes:** R – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bola corta R – 2VD// - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, sube a la bola corta con aproximación al medio de revés, hace dos voleas de derecha paralelas y una volea de derecha cruzada al monitor y continuará en cruzado hasta terminar el punto.



**Ejercicio 0490**

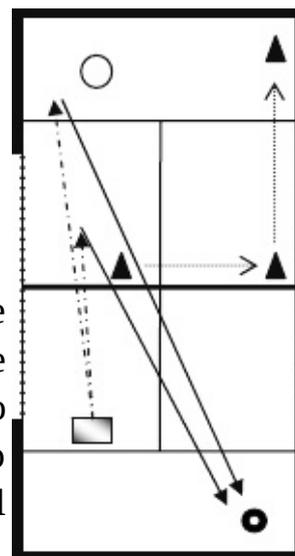
**Golpes:** D – V

**Objetivo:** Combinación de golpes y desplazamientos

**Secuencia de golpes:** DX – VDX – Desp. Lateral – Desp. atrás

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado y subirá a la red para realizar una volea de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Luego se desplazará lateralmente hasta el cono situado en la reja y retrocederá lateralmente hacia el cono situado en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0491**

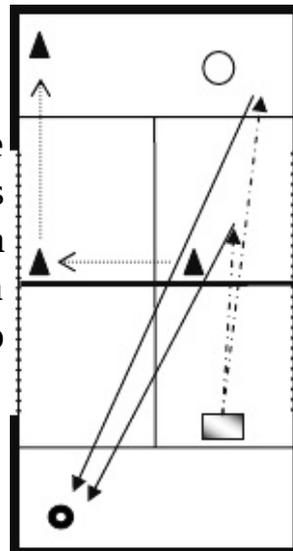
**Golpes:** R – V

**Objetivo:** Combinación de golpes y desplazamientos

**Secuencia de golpes:** RX – VRX – Desp. Lateral – Desp. atrás

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés cruzado y subirá a la red para realizar una volea de revés cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Luego se desplazará lateralmente hasta el cono situado en la reja y retrocederá lateralmente hacia el cono situado en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0492**

**Golpes:** D – V

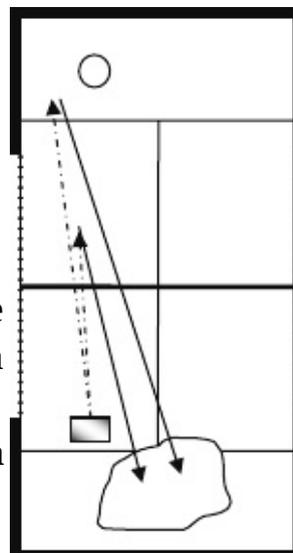
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** D medio – VD medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha y subirá a la red para realizar una volea de derecha, con el objetivo de la cadena situada en el medio de la pista.

Con este ejercicio trabajamos los golpes de aproximación para consolidar nuestra posición en la red.



**Ejercicio 0493**

**Golpes:** R – V

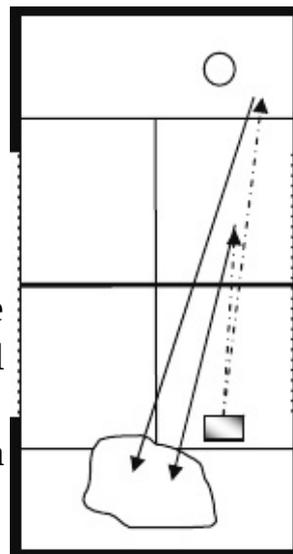
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** R medio – VR medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés y subirá a la red para realizar una volea de revés, con el objetivo de la cadena situada en el medio de la pista.

Con este ejercicio trabajamos los golpes de aproximación para consolidar nuestra posición en la red.



**Ejercicio 0494**

**Golpes:** D – V

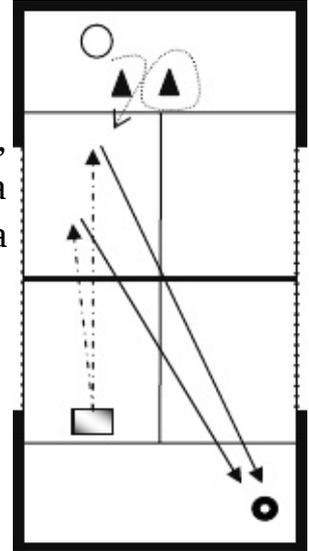
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** 8sobre conos – DX - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de los conos del fondo de la pista, realizará un 8 sobre ellos y correrá para hacer una derecha cruzada y una volea de derecha cruzada, con el objetivo de la marca del fondo de la pista.

Repetirá el ejercicio y después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0495**

**Golpes:** R – V

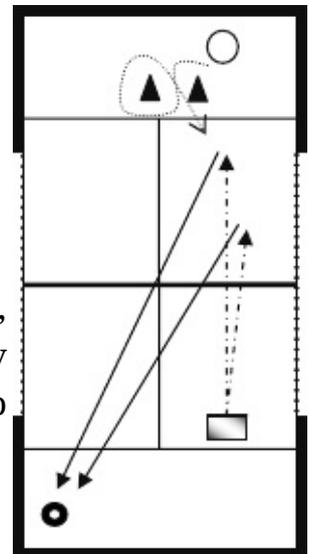
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** 8sobre conos – RX - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de los conos del fondo de la pista, realizará un 8 sobre ellos y correrá para hacer un revés cruzado y una volea de revés cruzada, con el objetivo de la marca del fondo de la pista.

Repetirá el ejercicio y después de 10 bolas se cambia de jugador.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, REMATE / BANDEJA

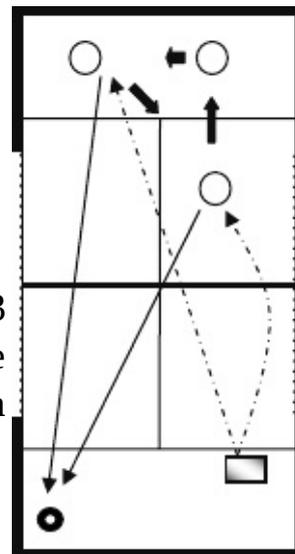
## Ejercicio 0496 Golpes: R – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** R// – RmX

### Descripción:

Teniendo más de 2 jugadores en pista, trabajaremos en 3 posiciones. En una haremos revés paralelo, en otra remate cruzado y en la siguiente descansaremos. En cada posición golpearemos a dos bolas.



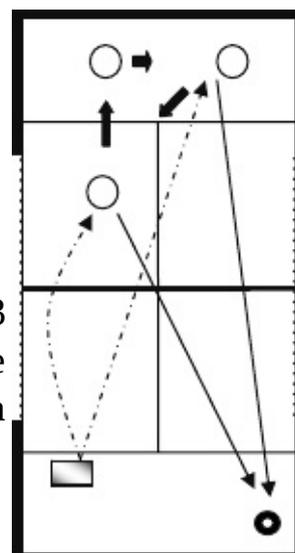
## Ejercicio 0497 Golpes: D – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** D// – RmX

### Descripción:

Teniendo más de 2 jugadores en pista, trabajaremos en 3 posiciones. En una haremos derecha paralelo, en otra remate cruzado y en la siguiente descansaremos. En cada posición golpearemos a dos bolas.



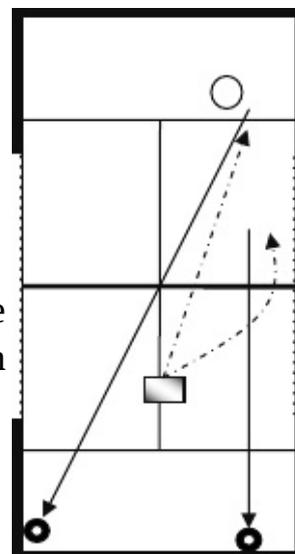
## Ejercicio 0498 Golpes: R – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** RX – Rm//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés cruzado y subirá corriendo a la red para hacer un smash fuerte paralelo.



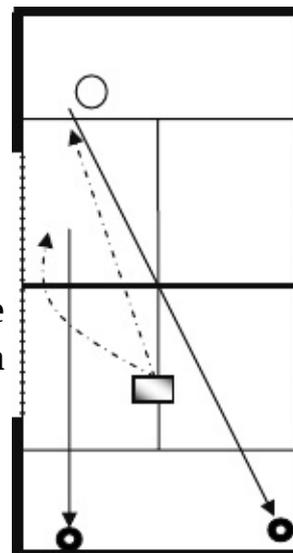
**Ejercicio 0499**  
**Golpes: D – Rm**

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** DX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado y subirá corriendo a la red para hacer un smash fuerte paralelo.



**Ejercicio 0500**  
**Golpes: D – R – Rm**

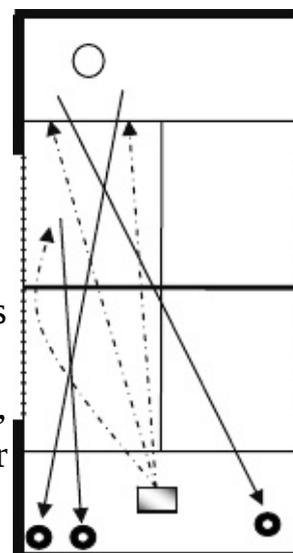
**Objetivo:** Control de bola desde el fondo de la pista

**Secuencia de golpes:** DX – R// - DX – R// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, intentará que todas las bolas lleguen al fondo de la pista contraria.

Realizará los siguientes golpes: derecha cruzado, revés paralelo, derecha cruzado, revés paralelo para luego subir a la red y hacer un remate de potencia paralelo.



**Ejercicio 0501**  
**Golpes: D – R – Rm**

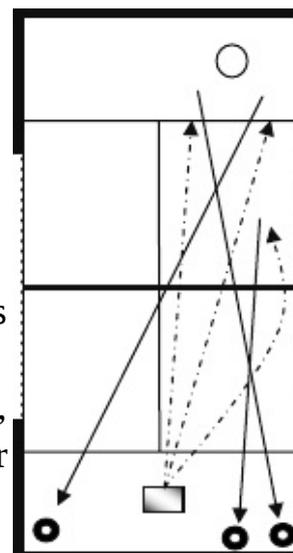
**Objetivo:** Control de bola desde el fondo de la pista

**Secuencia de golpes:** D// – RX – D// – RX - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, intentará que todas las bolas lleguen al fondo de la pista contraria.

Realizará los siguientes golpes: derecha paralelo, revés cruzado, derecha paralelo, revés cruzado para luego subir a la red y hacer un remate de potencia paralelo.



# EJERCICIOS COMBINADOS: GLOBO, REMATE / BANDEJA

## Ejercicio 0502

Golpes: G – Bd

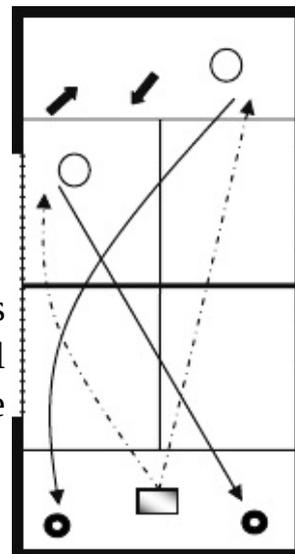
**Objetivo:** Globo y bandeja

**Secuencia de golpes:** GRX - BdX

### Descripción:

Con dos jugadores en la pista, trabajaremos en dos posiciones distintas. En una realizamos globo de revés cruzado desde el fondo de la pista y en la otra bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0503

Golpes: G – Bd

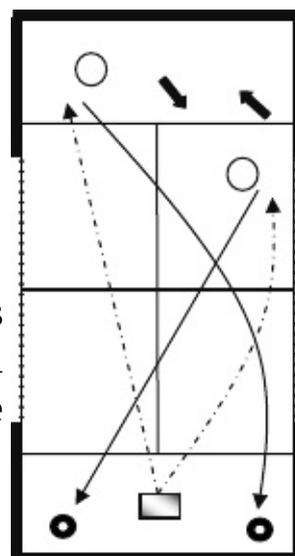
**Objetivo:** Globo y bandeja

**Secuencia de golpes:** GDX - BdX

### Descripción:

Con dos jugadores en la pista, trabajaremos en dos posiciones distintas. En una realizamos globo de derecha cruzado desde el fondo de la pista y en la otra bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0504

Golpes: G – Rm

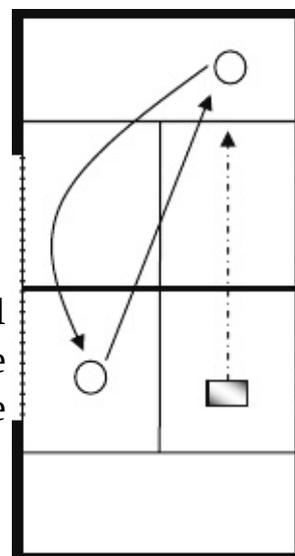
**Objetivo:** Alternar golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** GX – RmX

### Descripción:

Con dos jugadores situados en cruzado, el jugador que está en el fondo de la pista realizará globos cruzados para permitir el remate cruzado de su compañero. Se continúa el juego hasta que termine el punto.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0505**  
**Golpes: G – Rm**

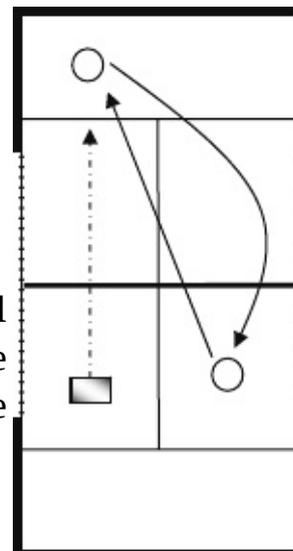
**Objetivo:** Alternar golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** GX – RmX

**Descripción:**

Con dos jugadores situados en cruzado, el jugador que está en el fondo de la pista realizará globos cruzados para permitir el remate cruzado de su compañero. Se continúa el juego hasta que termine el punto.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0506**  
**Golpes: G – Dev. Rm**

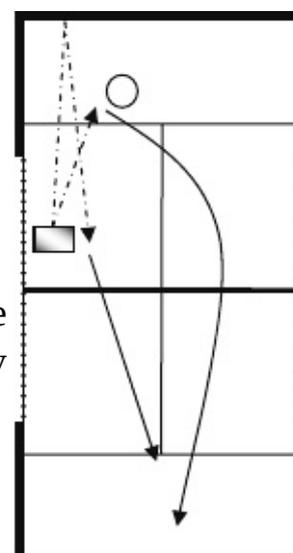
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** GD – Dev. Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha y esquivará un remate del monitor para llegar a la bola y devolverla.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0507**  
**Golpes: G – Dev. Rm**

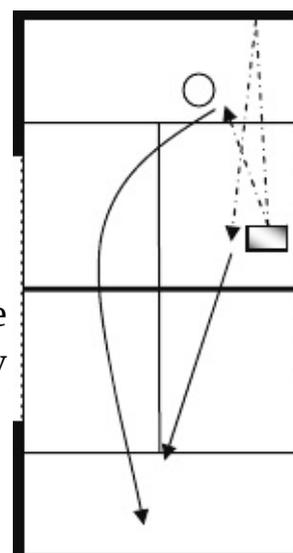
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** GR – Dev. Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de revés y esquivará un remate del monitor para llegar a la bola y devolverla.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, PARED, VOLEA

## Ejercicio 0508

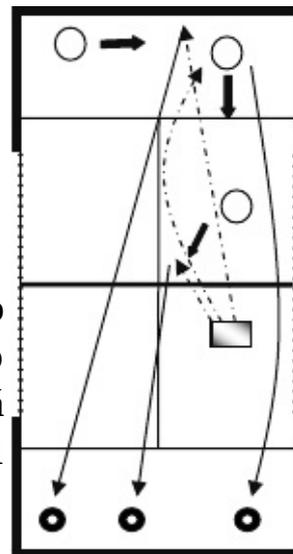
**Golpes:** SF – G – V

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GR// – VD medio – Bajada pared X

### Descripción:

Desde la posición inicial se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de revés paralelo, después subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha al medio y se retrasará para realizar una bajada de pared de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



## Ejercicio 0509

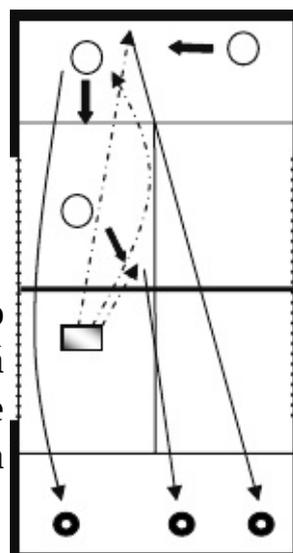
**Golpes:** SF – G – V

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** Globo D// – VR medio – Bajada pared X

### Descripción:

Desde la posición inicial se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de derecha paralelo, después subirá corriendo a la red y realizará una volea de revés al medio y se retrasará para realizar una bajada de pared de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



## Ejercicio 0510

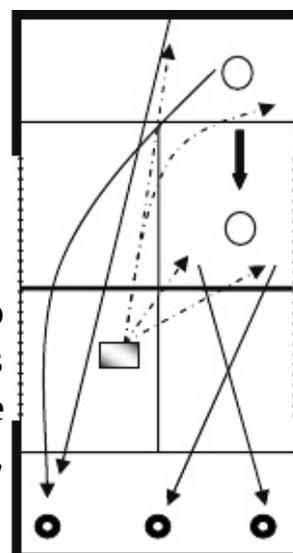
**Golpes:** SF – G – V

**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GDX – VR medio – VD// – BFDX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo cruzado de derecha para subir a la red y hacer una volea de revés al medio y volea de derecha al rincón y se retrasará lo suficiente para realizar una bajada de pared de fondo de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



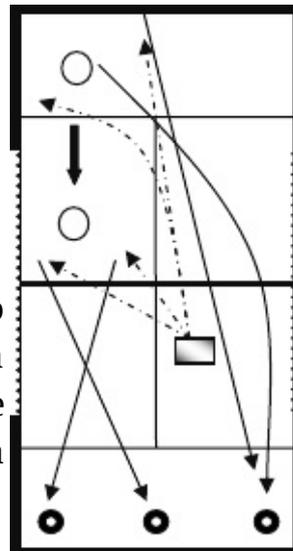
**Ejercicio 0511**  
**Golpes: SF – G – V**

**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GX – VD medio – VR// – BFRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo cruzado de revés para subir a la red y hacer una volea de derecha al medio y volea de revés al rincón y se retrasará lo suficiente para realizar una bajada de pared de fondo de revés cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



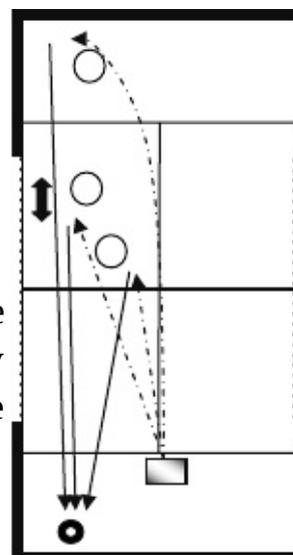
**Ejercicio 0512**  
**Golpes: D – SF – V**

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bola baja D// profunda - VR// - SFD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, realizará un golpe de derecha paralelo profundo a una bola baja con la que subirán y harán una volea de revés paralela. Luego bajarán a la zona de defensa para devolver una salida de fondo de derecha paralela. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



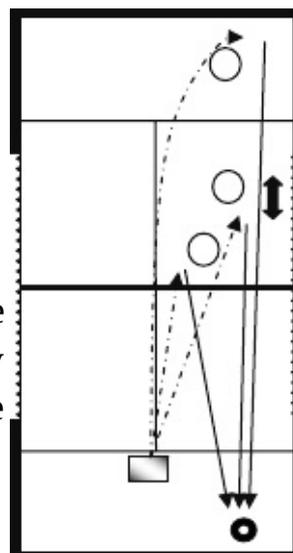
**Ejercicio 0513**  
**Golpes: R – SF – V**

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bola baja R// profunda - VD// - SFR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, realizará un golpe de revés paralelo profundo a una bola baja con la que subirán y harán una volea de derecha paralela. Luego bajarán a la zona de defensa para devolver una salida de fondo de revés paralela. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0514**  
**Golpes: D – SF – V**

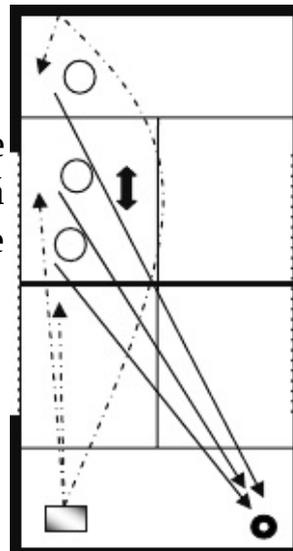
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bola baja DX profunda – VDX – SFDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, realizará un golpe de derecha cruzado profundo a una bola baja con la que subirá y hará una volea de potencia de derecha cruzada y bajará a la zona de defensa para hacer una salida de fondo de derecha cruzada.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0515**

**Golpes:** R – SF – V

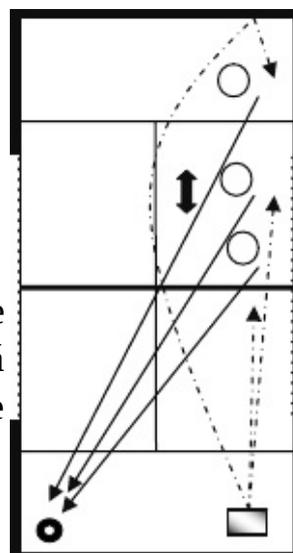
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bola baja RX profunda – VRX – SFRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico, realizará un golpe de revés cruzado profundo a una bola baja con la que subirá y hará una volea de potencia de revés cruzada y bajará a la zona de defensa para hacer una salida de fondo de revés cruzada.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0516**

**Golpes:** R – SL – V

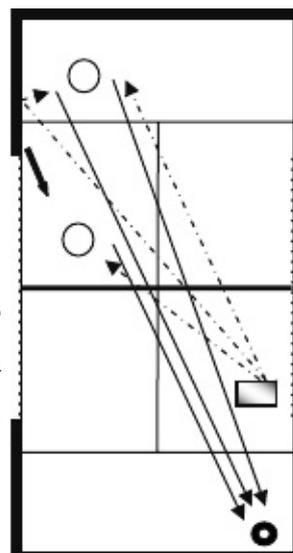
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** RX – SLDX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de revés cruzado y una salida de lateral de derecha cruzada con la que subirá a la red y terminará con una volea de revés cruzada, con el objetivo de la marca del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0517**

**Golpes:** D – SL – V

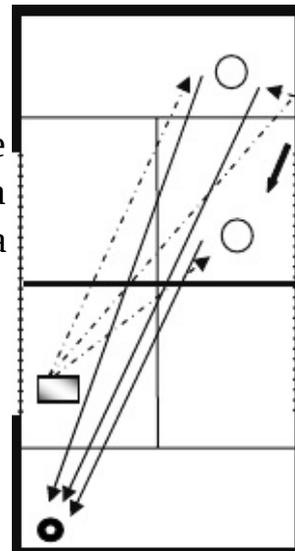
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** DX – SLRX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un golpe de derecha cruzado y una salida de lateral de revés cruzada con la que subiremos a la red y terminaremos con una volea de derecha cruzada, con el objetivo de la marca del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0518**

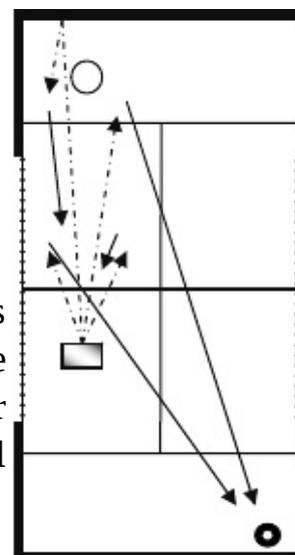
**Golpes:** R – SF – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** RX – SFD// - VR// - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un revés cruzado a la marca situada en el rincón de la pista, una salida de fondo de derecha paralela al monitor que le devolverá para hacer una volea de revés paralela, el monitor se la devolverá y el jugador terminará con una volea de derecha cruzada al rincón.



**Ejercicio 0519**

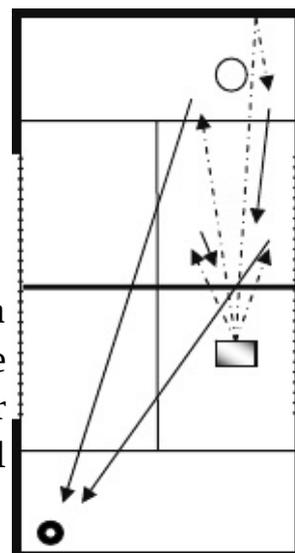
**Golpes:** D – SF – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** DX – SFR// - VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una derecha cruzada a la marca situada en el rincón de la pista, una salida de fondo de revés paralela al monitor que le devolverá para hacer una volea de derecha paralela, el monitor se la devolverá y el jugador terminará con una volea de revés cruzada al rincón.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, PARED, REMATE

## Ejercicio 0520

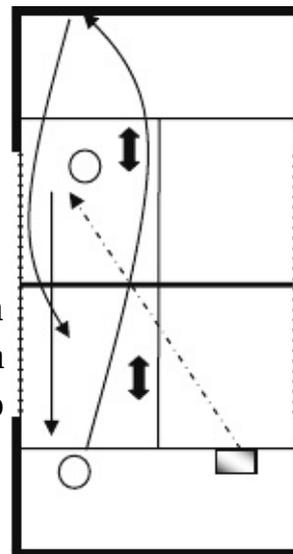
**Golpes:** G – SF – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Rm// - G// - SF// – Rm//

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en paralelo, un jugador realizará un remate paralelo, el otro lo devolverá con un globo profundo para que el que había rematado realice una salida de fondo con globo para que su compañero remate y se continúe el ejercicio.



## Ejercicio 0521

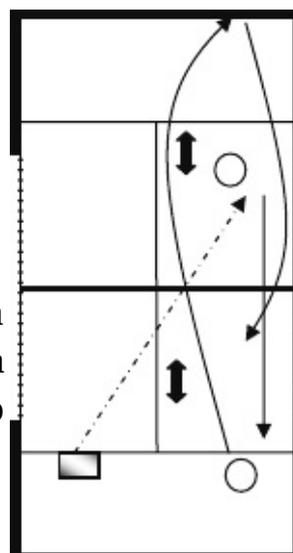
**Golpes:** G – SF – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Rm// - G// - SF// – Rm//

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en paralelo, un jugador realizará un remate paralelo, el otro lo devolverá con un globo profundo para que el que había rematado realice una salida de fondo con globo para que su compañero remate y se continúe el ejercicio.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, VOLEA, REMATE

## Ejercicio 0522

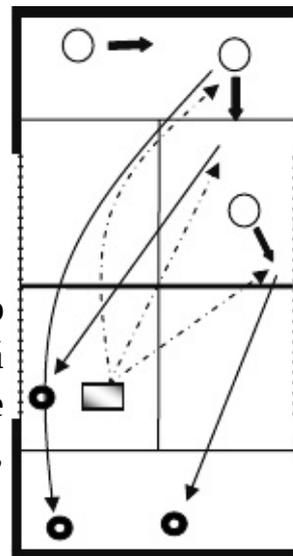
**Golpes: G – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GDX – VR medio – RmX

### Descripción:

Desde la posición inicial se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de derecha cruzado, después subirá corriendo a la red y realizará una volea de revés al medio y se retrasará lo suficiente para realizar un remate cruzado a la reja, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



## Ejercicio 0523

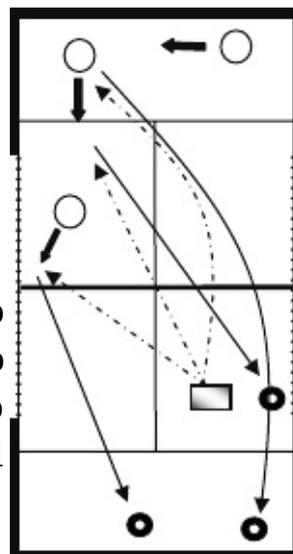
**Golpes: G – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GRX – VD medio – RmX

### Descripción:

Desde la posición inicial se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de revés cruzado, después subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha al medio y se retrasará lo suficiente para realizar un remate cruzado a la reja, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



## Ejercicio 0524

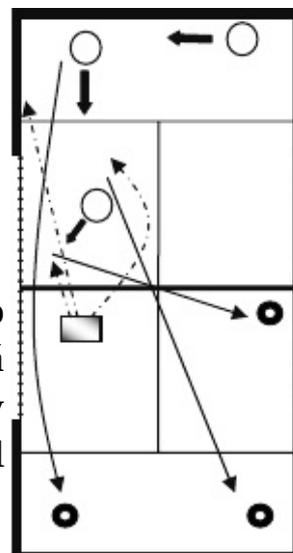
**Golpes: G – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GD// – VDX corta – RmX

### Descripción:

Desde la posición inicial se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de derecha paralelo, después subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha corta cruzada y se retrasará lo suficiente para realizar un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



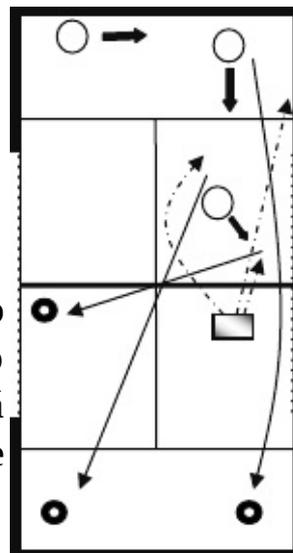
**Ejercicio 0525**  
**Golpes: G – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GR // – VRX corta – RmX

**Descripción:**

Desde la posición inicial se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de revés paralelo, después subirá corriendo a la red y realizará una volea de revés corta cruzada y se retrasará lo suficiente para realizar un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0526**  
**Golpes: G – V**

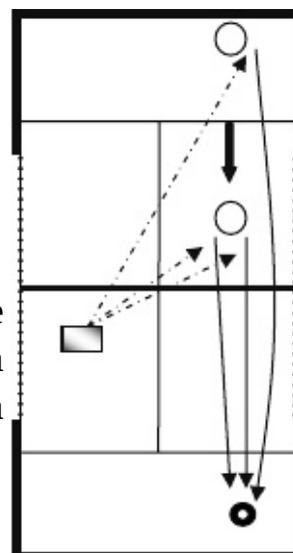
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GR// - VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de revés paralelo con el que subirá a la red y voleará de derecha paralelo y de revés paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0527**  
**Golpes: G – V**

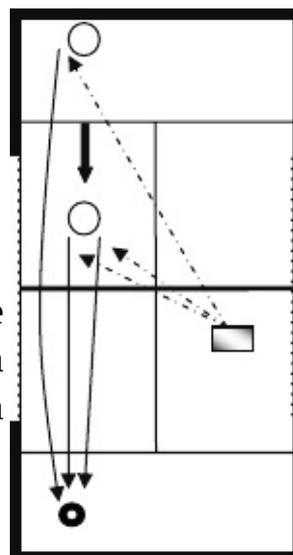
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GD// - VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha paralelo con el que subirá a la red y voleará de derecha paralelo y de revés paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0528**  
**Golpes: G – V – Rm**

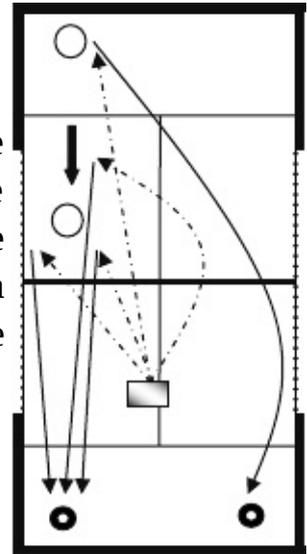
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GRX – VR// - Rm// - VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de revés cruzado con el que subirá a la red y realizará una volea de revés paralela, se retrasará lo suficiente para realizar un remate paralelo y subirá de nuevo para hacer una volea de derecha paralela, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0529**

**Golpes:** G – V – Rm

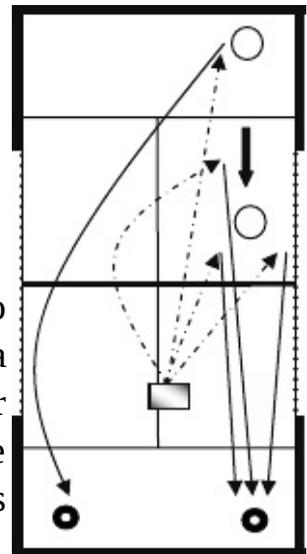
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GDX – VD// - Rm// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo cruzado de derecha con el que subirá a la red y realizará una volea de derecha paralela, se retrasará lo suficiente para realizar un remate paralelo y subirá de nuevo para hacer una volea de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0530**

**Golpes:** G – V – Rm

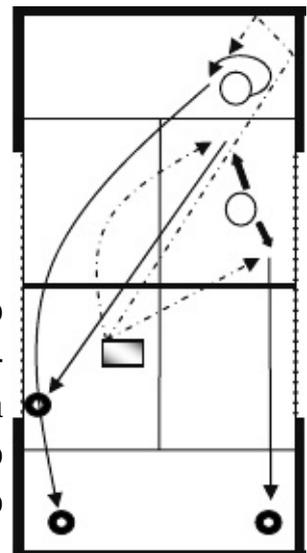
**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GDX – VR// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo para hacer un globo de derecha cruzado con el que subirá a la red para hacer una volea de revés paralela y se retrasará lo suficiente para hacer un remate cruzado a la reja, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0531**

### Golpes: G – V – Rm

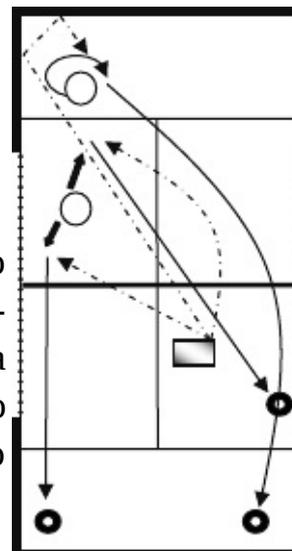
**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GRX – VD// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo para hacer un globo de revés cruzado con el que subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela y se retrasará lo suficiente para hacer un remate cruzado a la reja, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0532

#### Golpes: D – R – V – Rm

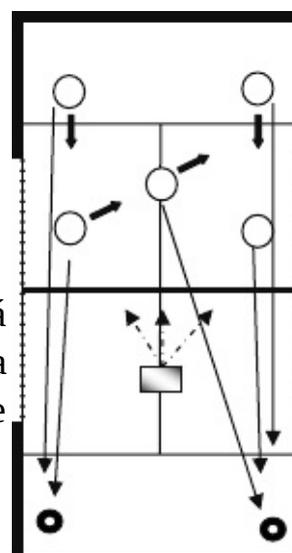
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** D// - VD// - RmX – R// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose una derecha paralela, una volea de derecha paralela, un remate cruzado, un revés paralelo y una volea de revés paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0533

#### Golpes: D – R – V – Rm

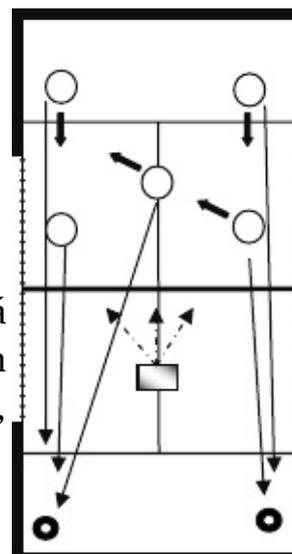
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** R// - VR// - RmX – D// - VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose un revés paralelo, una volea de revés paralelo, un remate cruzado, una derecha paralela y volea de derecha paralela, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0534

#### Golpes: D – R – V – Rm

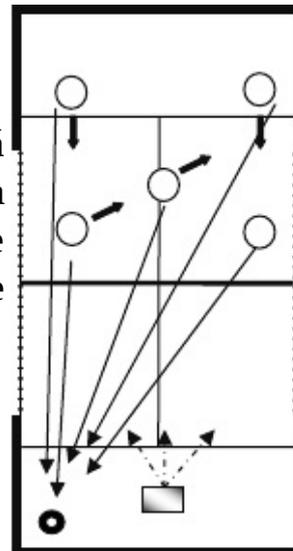
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** D// - VD// - RmX – RX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose una derecha paralela, una volea de derecha paralela, un remate cruzado, un revés cruzado y una volea de revés cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0535**

**Golpes:** D – R – V – Rm

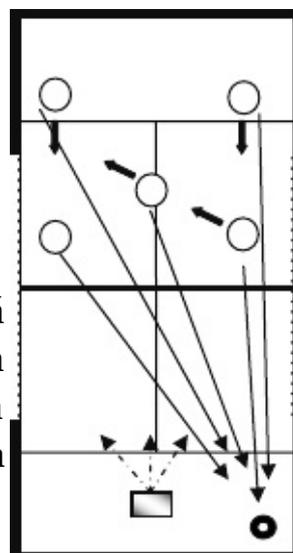
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** R// - VR// - RmX – DX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose un revés paralelo, una volea de revés paralelo, un remate cruzado, una derecha cruzada y una volea de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0536**

**Golpes:** D – R – V – Rm

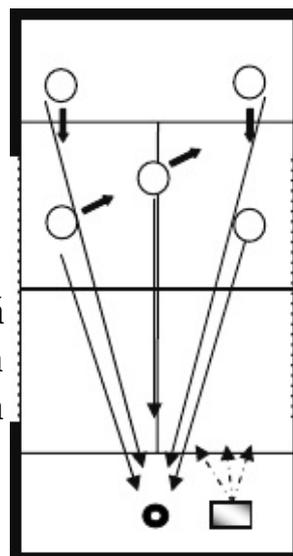
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** D - VD - Rm – R – VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose una derecha, una volea de derecha, un remate, un revés y una volea de revés, todos al medio, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0537**

**Golpes:** D – R – V – Rm

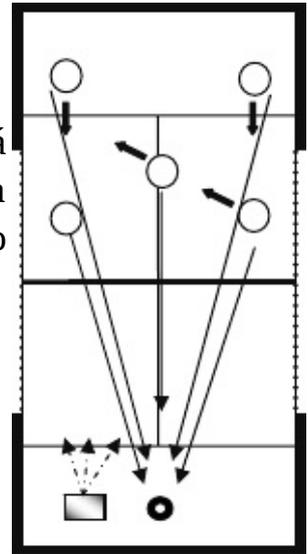
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** R - VR - Rm - D - VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose un revés, una volea de revés, un remate, una derecha y una volea de derecha, todos al medio, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0538**

**Golpes:** D - R - V - Rm

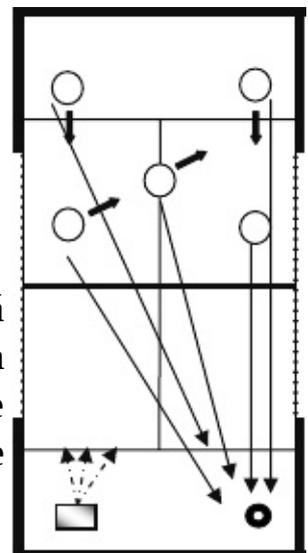
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** DX - VDX - RmX - R// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose una derecha cruzada, una volea de derecha cruzada, un remate cruzado, un revés paralelo y una volea de revés paralela, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0539**

**Golpes:** D - R - V - Rm

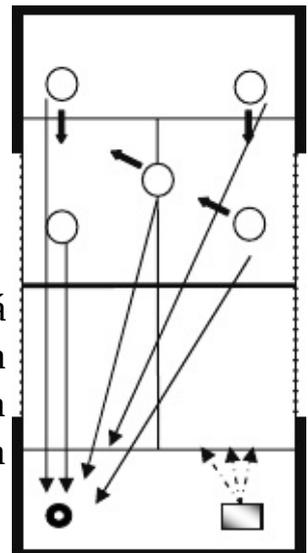
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RX - VRX - RmX - D// - VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose un revés cruzado, una volea de revés cruzada, un remate cruzado, una derecha paralela y una volea de derecha paralela, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0540**

**Golpes:** D - V - Rm

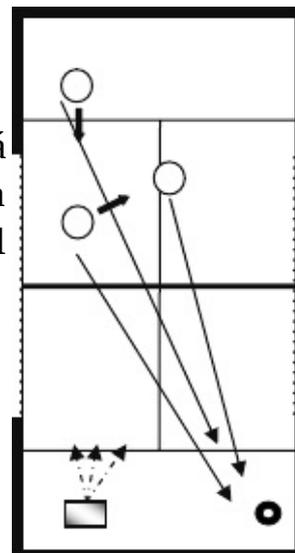
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** DX – VDX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose una derecha cruzada, una volea de derecha cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0541**

**Golpes:** R – V – Rm

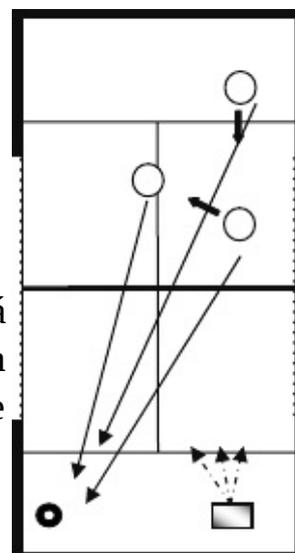
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RX – VRX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose un revés cruzado, una volea de revés cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0542**

**Golpes:** D – V – Rm

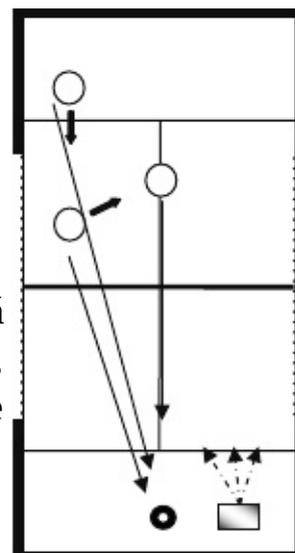
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** D – VD – Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose una derecha, una volea de derecha y un remate, todos al medio, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0543**

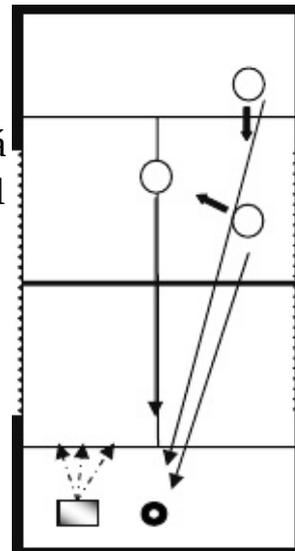
**Golpes:** R – V – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** R – VR - Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose un revés, una volea de revés y un remate, todos al medio, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0544**

**Golpes:** D – V – Rm

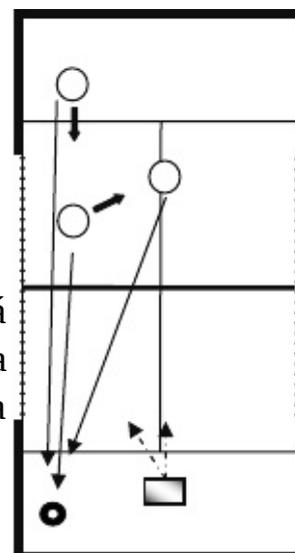
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** D// – VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose una derecha paralela, una volea de derecha paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0545**

**Golpes:** R – V – Rm

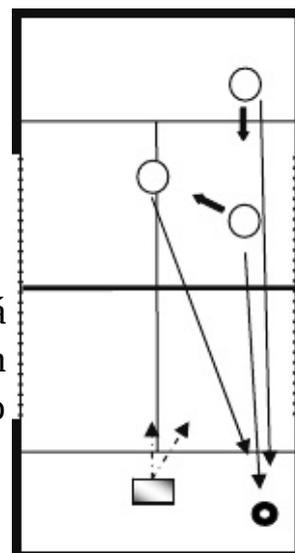
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** R// – VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, combinará desplazándose un revés paralelo, una volea de revés paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0546**

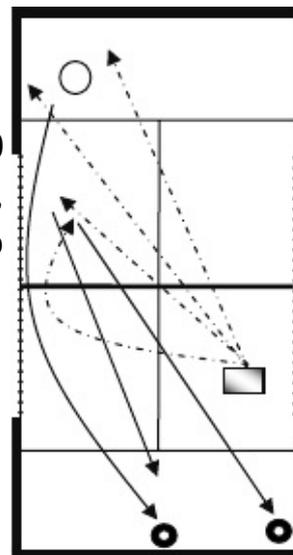
**Golpes:** D – R – V – Rm

**Objetivo:** Defensa, subida a la red y ataque

**Secuencia de golpes:** D – R – GD – V – Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor le tirará 10 bolas al rincón para defender. La décima bola sube con globo, realiza una volea de aproximación y un remate, todos con golpeo libre a la zona que quieran.



**Ejercicio 0547**

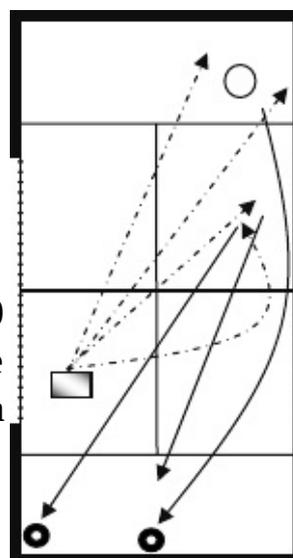
**Golpes:** D – R – V – Rm

**Objetivo:** Defensa, subida a la red y ataque

**Secuencia de golpes:** D – R – GD – V – Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor le tirará 10 bolas al rincón para defender. La décima bola sube con globo de revés, realiza una volea de aproximación y un remate, todos con golpeo libre a la zona que quieran.



**Ejercicio 0548**

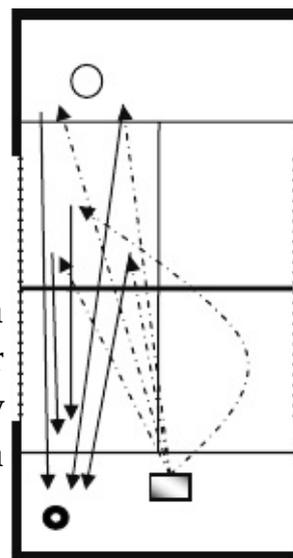
**Golpes:** D – R – V – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** D// – R// – VD// - VR// – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una derecha paralela y un revés paralelo con el que subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela, una volea de revés paralelo y terminará con un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0549**

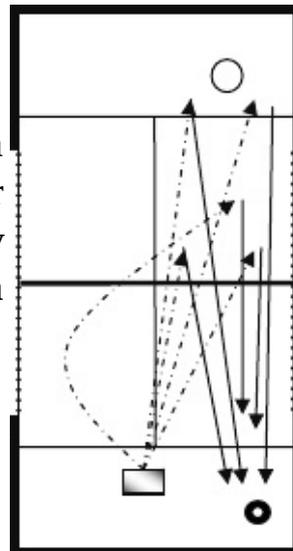
**Golpes:** D – R – V – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** D// – R// – VD// - VR// – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una derecha paralela y un revés paralelo con el que subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela, una volea de revés paralelo y terminará con un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



---

**Ejercicio 0550**

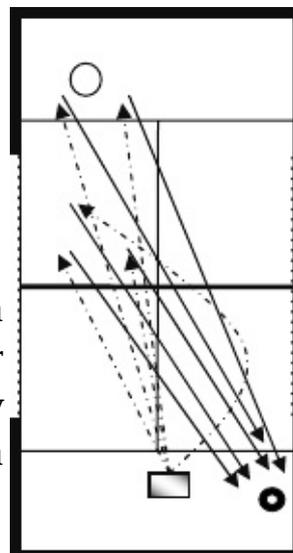
**Golpes:** D – R – V – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** DX – RX – VDX - VRX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una derecha cruzada y un revés cruzado con el que subirá a la red para hacer una volea de derecha cruzada, una volea de revés cruzada y terminará con un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



---

**Ejercicio 0551**

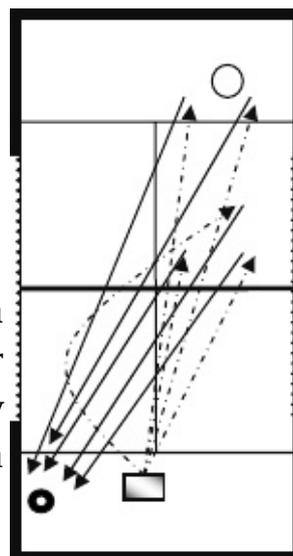
**Golpes:** D – R – V – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** DX – RX – VDX - VRX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una derecha cruzada y un revés cruzado con el que subirá a la red para hacer una volea de derecha cruzada, una volea de revés cruzada y terminará con un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, VOLEA, BANDEJA

## Ejercicio 0552

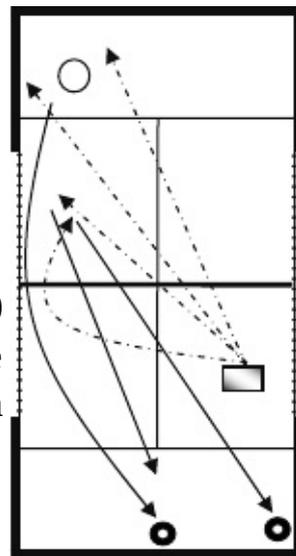
**Golpes: D – R – V – Bd**

**Objetivo:** Defensa, subida a la red y ataque

**Secuencia de golpes:** D – R – V – Bd

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor le tirará 10 bolas al rincón para defender. La décima bola sube con globo de revés, realiza una volea de aproximación y una bandeja, todos con golpeo libre a la zona que quieran.



## Ejercicio 0553

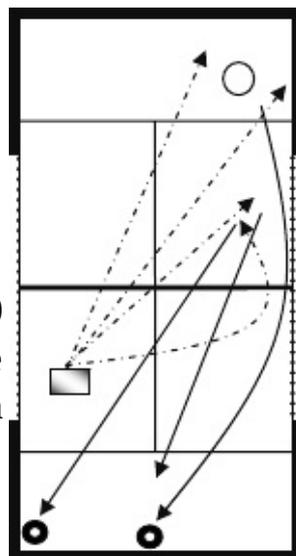
**Golpes: D – R – V – Bd**

**Objetivo:** Defensa, subida a la red y ataque

**Secuencia de golpes:** D – R – V – Bd

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor le tirará 10 bolas al rincón para defender. La décima bola sube con globo de revés, realiza una volea de aproximación y una bandeja, todos con golpeo libre a la zona que quieran.



# EJERCICIOS COMBINADOS: PARED, GLOBO, VOLEA

## Ejercicio 0554

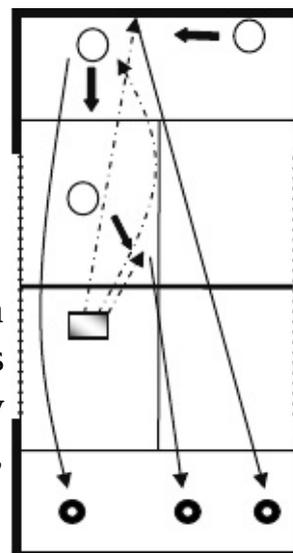
**Golpes:** SF – G – V

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GD// – VR medio – Bajada pared RX

### Descripción:

Desde la posición inicial, el jugador se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de derecha paralelo, después subirá corriendo a la red y realizará una volea de revés al medio y se retrasará para realizar una bajada de pared de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



## Ejercicio 0555

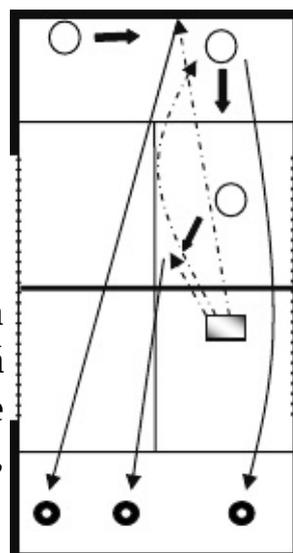
**Golpes:** SF – G – V

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GR// – VD medio – Bajada pared DX

### Descripción:

Desde la posición inicial, el jugador se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de revés paralelo, después subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha al medio y se retrasará para realizar una bajada de pared de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



# EJERCICIOS COMBINADOS: PARED, GLOBO

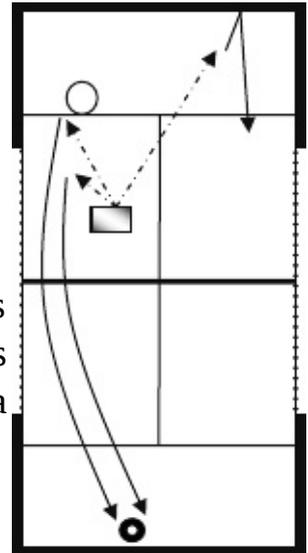
## Ejercicio 0556 Golpes: CP – G

**Objetivo:** Globo sin bote y contra pared

**Secuencia de golpes:** GD – GD – CPD

### Descripción:

Ubicado el jugador sobre la línea de fondo, realizará dos globos de derecha sin bote a las bolas lanzadas por el monitor. Después correrá en diagonal detrás del monitor para golpear una contra pared de derecha.



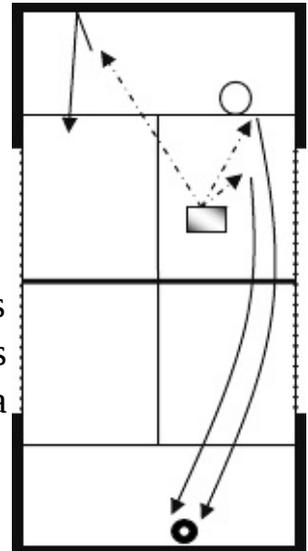
## Ejercicio 0557 Golpes: CP – G

**Objetivo:** Globo sin bote y contra pared

**Secuencia de golpes:** GR – GR – CPR

### Descripción:

Ubicado el jugador sobre la línea de fondo, realizará dos globos de revés sin bote a las bolas lanzadas por el monitor. Después correrá en diagonal detrás del monitor para golpear una contra pared de revés.



## EJERCICIOS COMBINADOS: PARED, VOLEA

### Ejercicio 0558

**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Salida de pared de fondo – Control de bola

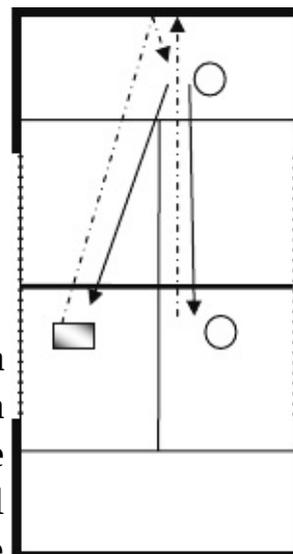
**Secuencia de golpes:** SFD// – VR// – SFDX

#### Descripción:

Control de golpeo entre dos jugadores y el monitor.

Después de rebote en la pared de fondo a una bola lanzada en cruzado por el monitor, el jugador que defiende golpeará en paralelo de derecha a su compañero que realizará una volea de revés paralela que llegue a rebotar en la pared de fondo. El jugador que defiende, después del rebote, golpeará en cruzado de derecha al monitor, el cuál continuará el ejercicio.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0559

**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Salida de pared de fondo – Control de bola

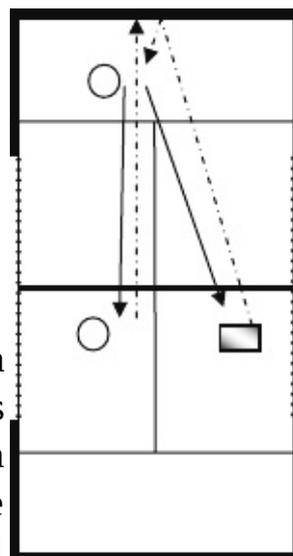
**Secuencia de golpes:** SFR// – VD// – SFRX

#### Descripción:

Control de golpeo entre dos jugadores y el monitor.

Después de rebote en la pared de fondo a una bola lanzada en cruzado por el monitor, el jugador que defiende golpeará de revés paralelo a su compañero que realizará una volea de derecha paralela que llegue a rebotar en la pared de fondo. El jugador que defiende, después del rebote, golpeará de revés cruzado al monitor, el cuál continuará el ejercicio.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0560

**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Salida de pared de fondo – Control de bola

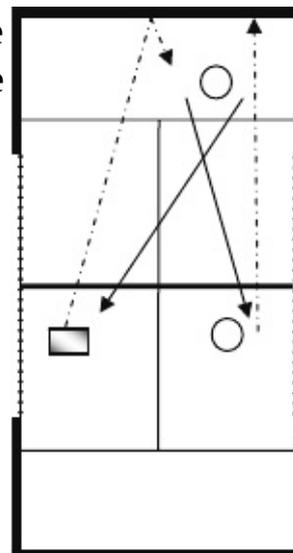
**Secuencia de golpes:** SFD// – VD// – SFRX

#### Descripción:

Control de golpeo entre dos jugadores y el monitor.

Después de rebote en la pared de fondo a una bola lanzada en cruzado por el monitor, el jugador que defiende golpeará de derecha paralelo a su compañero que realizará

una volea de derecha paralela que llegue a rebotar en la pared de fondo. El jugador que defiende, después del rebote, golpeará de revés cruzado al monitor, el cuál continuará el ejercicio. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

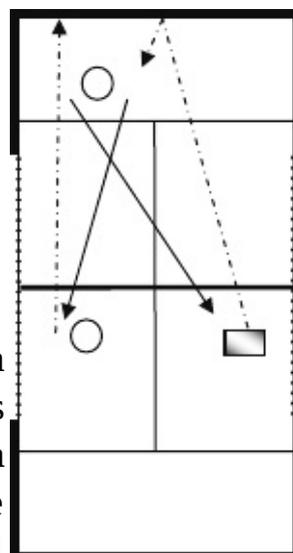


**Ejercicio 0561**  
**Golpes: SF – V**

**Objetivo:** Salida de pared de fondo – Control de bola  
**Secuencia de golpes:** SFR// – VR// – SFDX

**Descripción:**

Control de golpeo entre dos jugadores y el monitor.  
 Después de rebote en la pared de fondo a una bola lanzada en cruzado por el monitor, el jugador que defiende golpeará de revés paralelo a su compañero que realizará una volea de revés paralela que llegue a rebotar en la pared de fondo. El jugador que defiende, después del rebote, golpeará de derecha cruzado al monitor, el cuál continuará el ejercicio. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

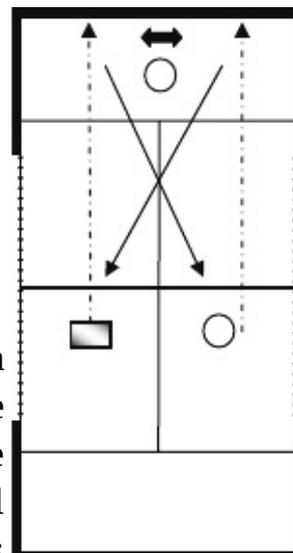


**Ejercicio 0562**  
**Golpes: SF – V**

**Objetivo:** Salida de pared de fondo – Control de bola  
**Secuencia de golpes:** SFDX – VD// – SFRX

**Descripción:**

Control de golpeo entre dos jugadores y el monitor.  
 Después de rebote en la pared de fondo a una bola lanzada en paralelo por el monitor, el jugador que defiende golpeará de derecha cruzado a su compañero que realizará una volea de derecha paralela que llegue a rebotar en la pared de fondo. El jugador que defiende, después del rebote, golpeará de revés cruzado al monitor, el cuál continuará el ejercicio. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0563

**Golpes:** SF – V

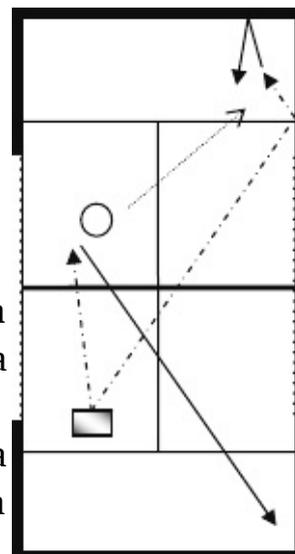
**Objetivo:** Salida de pared lateral con contra pared

**Secuencia de golpes:** VDX – SLD CP

#### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y correrá en diagonal para golpear de contra pared una bola que golpea primero en la pared lateral.

Luego se puede hacer en el otro lado, donde se realizará una volea de revés cruzada y una salida de pared lateral con contra pared de revés.



### Ejercicio 0564

**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Salida de pared de fondo – Control de bola

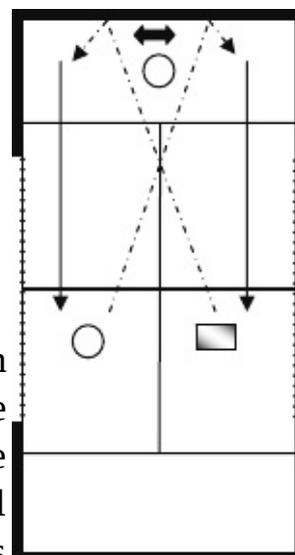
**Secuencia de golpes:** SFD// – VDX – SFR//

#### Descripción:

Control de golpeo entre dos jugadores y el monitor.

Después de rebote en la pared de fondo a una bola lanzada en cruzado por el monitor, el jugador que defiende golpeará de derecha paralelo a su compañero que realizará una volea de derecha cruzada que llegue a rebotar en la pared de fondo. El jugador que defiende, después del rebote, golpeará de revés paralelo al monitor, el cuál continuará el ejercicio.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0565

**Golpes:** SF – V

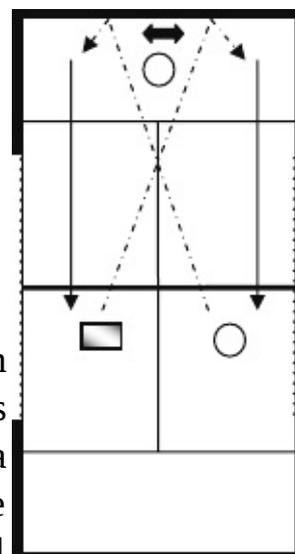
**Objetivo:** Salida de pared de fondo – Control de bola

**Secuencia de golpes:** SFR// – VRX – SFD//

#### Descripción:

Control de golpeo entre dos jugadores y el monitor.

Después de rebote en la pared de fondo a una bola lanzada en cruzado por el monitor, el jugador que defiende golpeará de revés paralelo a su compañero que realizará una volea de revés cruzada que llegue a rebotar en la pared de fondo. El jugador que defiende, después del rebote, golpeará de derecha paralelo al monitor, el cuál continuará el ejercicio.



Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

---

**Ejercicio 0566**  
**Golpes: SF – V**

**Objetivo:** Control de bola entre tres jugadores

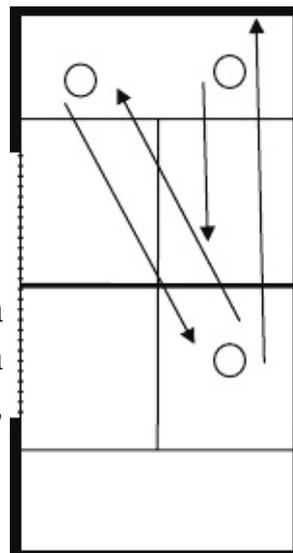
**Secuencia de golpes:** V// profunda – SF// - VX corta – SFX

**Descripción:**

El jugador que está en la red realizará volea paralela profunda para que rebote en la pared de fondo, que será devuelta en paralelo para luego realizar una volea cruzada. Una vez devuelta, se continúa el ejercicio.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

Luego se hace desde el lado contrario.



---

**Ejercicio 0567**  
**Golpes: SL – SDP – V**

**Objetivo:** Defensa con varios golpes

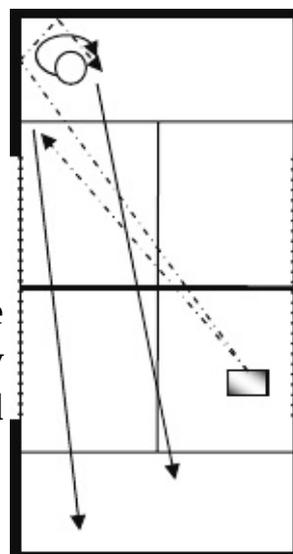
**Secuencia de golpes:** SDPD – VD – Giro SDPR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de doble pared de derecha después de rebote en la pared lateral y fondo, una volea de derecha y un giro a una salida de doble pared de revés después de rebote en la pared lateral y fondo.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.

Luego se puede hacer en el lado contrario.



---

**Ejercicio 0568**  
**Golpes: D – R – SF – V**

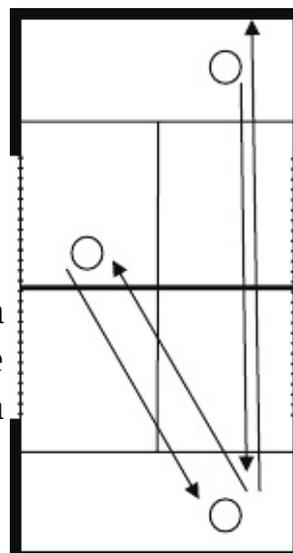
**Objetivo:** Control de bola entre tres jugadores

**Secuencia de golpes:** Bola profunda // - SF – X - VX

**Descripción:**

El jugador de abajo comienza con una bola paralela profunda para que el jugador realice una salida de fondo paralela a la que contestaremos un golpe cruzado para que nos devuelvan de volea y continuar el ejercicio.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0569**

### Golpes: D – R – SF – V

**Objetivo:** Desplazamiento lateral y golpeo

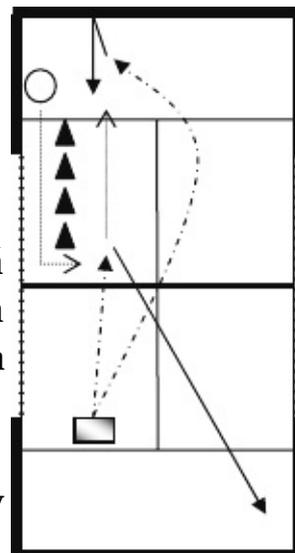
**Secuencia de golpes:** Desp. Lateral – VRX – CPR

#### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará desplazamiento lateral entre la reja y los conos para llegar a una volea de revés cruzada, después se retrasará y realizará una contra pared de revés.

Después de 6 bolas se cambia de jugador.

Luego se hace en el lado contrario, haciendo volea de derecha y contra pared de derecha



### Ejercicio 0570

#### Golpes: D – R – SF – V

**Objetivo:** Control de bola entre cuatro jugadores

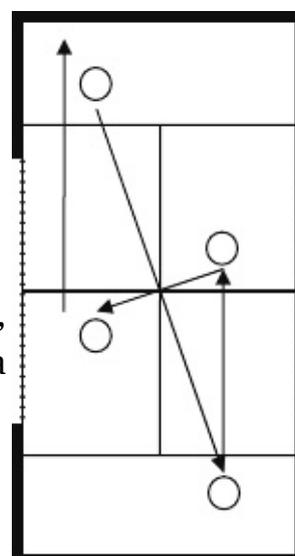
**Secuencia de golpes:** D o R// - VX – D o R// - SF X

#### Descripción:

El jugador de abajo comienza con una bola paralela a la volea, responde con una volea cruzada, volea paralela al fondo para salida de fondo cruzado largo y continuamos el ejercicio.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.

Luego se hace desde el lado contrario.



### Ejercicio 0571

#### Golpes: SF – V

**Objetivo:** Salida de fondo por debajo de las piernas

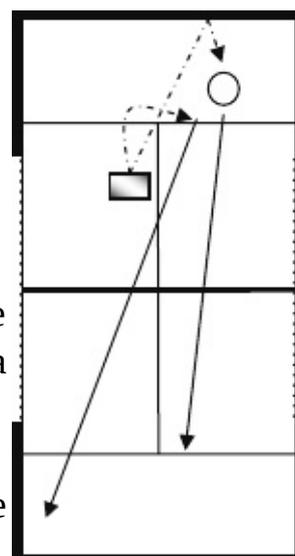
**Secuencia de golpes:** SFD – VDX

#### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de pared de espaldas a los contrarios por debajo de las piernas y una volea de derecha cruzada.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.

Luego se hace en el otro lado con salida de pared por debajo de las piernas y volea de revés cruzada.



### Ejercicio 0572

#### Golpes: D – R – SF – V

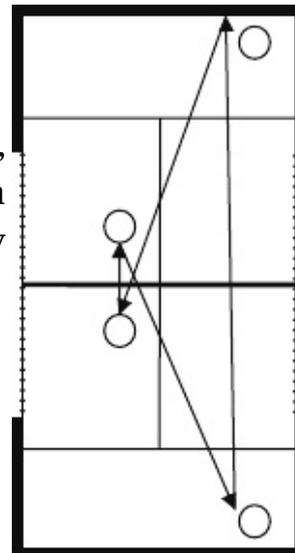
**Objetivo:** Control de bola entre cuatro jugadores

**Secuencia de golpes:** V// - VX – SF// - SFX

**Descripción:**

El jugador de la red de abajo comienza con una volea paralela, que responde con una volea cruzada, salida de fondo larga paralela para que rebote y salida de fondo cruzada a la volea y continuamos el ejercicio.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0573**

**Golpes:** D – R – SF – V

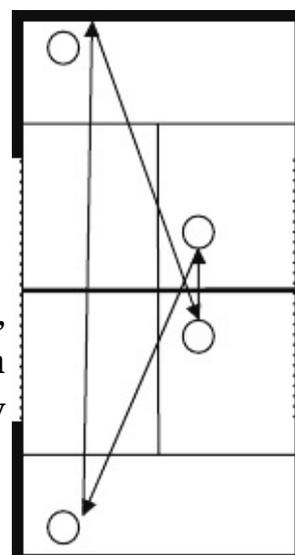
**Objetivo:** Control de bola entre cuatro jugadores

**Secuencia de golpes:** V// - VX – SF// - SFX

**Descripción:**

El jugador de la red de abajo comienza con una volea paralela, que responde con una volea cruzada, salida de fondo larga paralela para que rebote y salida de fondo cruzada a la volea y continuamos el ejercicio.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0574**

**Golpes:** SF – V

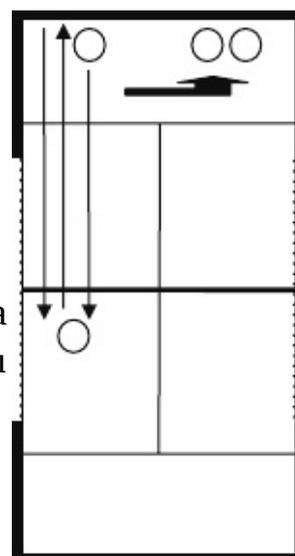
**Objetivo:** Control de bola entre cuatro jugadores

**Secuencia de golpes:** V// - SFD //

**Descripción:**

Ubicado un jugador en la red, realizará volea larga paralela para que rebote en la pared de fondo, la cual es devuelta por su compañero por abajo y paralela de derecha, y vuelve a la fila.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0575**

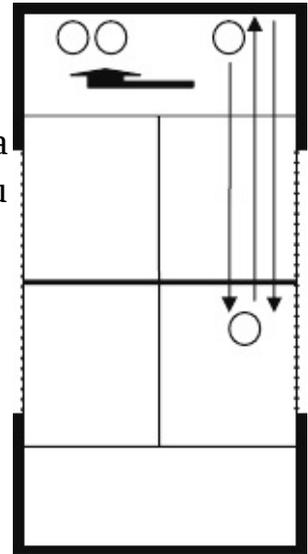
**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Control de bola entre cuatro jugadores

**Secuencia de golpes:** V// - SFR //

**Descripción:**

Ubicado un jugador en la red, realizará volea larga paralela para que rebote en la pared de fondo la cual es devuelta por su compañero por abajo y paralela de revés, y vuelve a la fila. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0576**

**Golpes:** SF – V

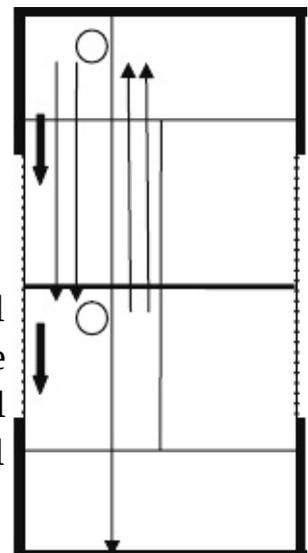
**Objetivo:** Control de rebote y volea

**Secuencia de golpes:** V// – SF// – V// – SF//

**Descripción:**

Ubicados un jugador en el fondo de la pista y el otro en la red, el jugador del fondo realizará dos salidas de fondo paralelas y el de la red realizará dos voleas paralelas. A la tercera bola, el del fondo subirá y el de la red bajará al fondo para comenzar el ejercicio de nuevo.

Duración del ejercicio: 2'



**Ejercicio 0577**

**Golpes:** SL – V

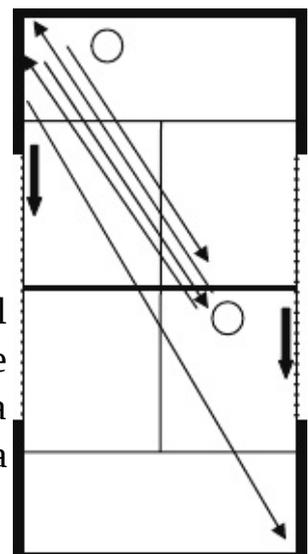
**Objetivo:** Control de rebote y volea

**Secuencia de golpes:** VX – SLFX – VX – SLFX

**Descripción:**

Ubicados un jugador en el fondo de la pista y el otro en la red, el jugador del fondo realizará dos salidas de pared después de rebote en lateral-fondo y el de la red realizará una volea cruzada. A la tercera bola, el del fondo subirá y el de la red bajará al fondo para comenzar el ejercicio de nuevo.

Duración del ejercicio: 2'



**Ejercicio 0578**

**Golpes:** SL – V

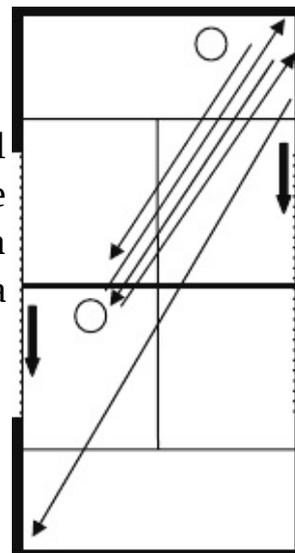
**Objetivo:** Control de rebote y volea

**Secuencia de golpes:** VX – SLFX – VX – SLFX

**Descripción:**

Ubicados un jugador en el fondo de la pista y el otro en la red, el jugador del fondo realizará dos salidas de pared después de rebote en lateral-fondo y el de la red realizará una volea cruzada. A la tercera bola, el del fondo subirá y el de la red bajará al fondo para comenzar el ejercicio de nuevo.

Duración del ejercicio: 2'



**Ejercicio 0579**

**Golpes:** SF – V

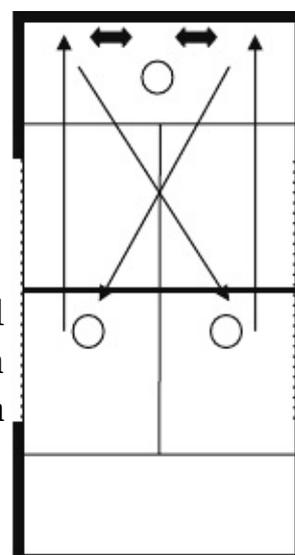
**Objetivo:** Control de rebote y volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** V// – SFDX – V// – SFRX

**Descripción:**

Ubicados un jugador el fondo de la pista y dos en la red, el jugador del fondo de la pista responde después de rebote con golpe cruzado a las voleas paralelas de los jugadores situados la red.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0580**

**Golpes:** SF – V

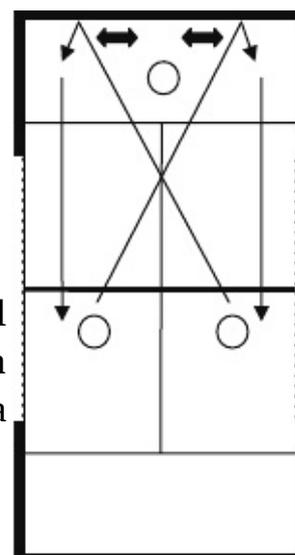
**Objetivo:** Control de rebote y volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** VX – SFD// – VX – SFR//

**Descripción:**

Ubicados un jugador el fondo de la pista y dos en la red, el jugador del fondo de la pista responde después de rebote con golpe paralelo a las voleas cruzadas de los jugadores situados la red.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0581**

**Golpes:** SF – V

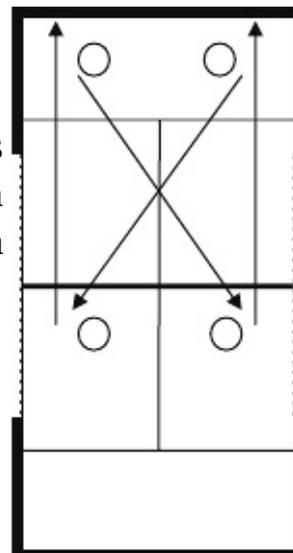
**Objetivo:** Control de rebote y volea en movimiento

**Secuencia de golpes:** V// – SFDX – V// – SFRX

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores el fondo de la pista y dos en la red, los jugadores del fondo de la pista responden después de rebote con golpes cruzados a las voleas paralelas de los jugadores situados la red.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0582**

**Golpes:** SF – V

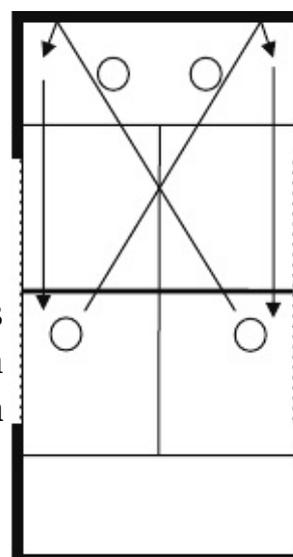
**Objetivo:** Control de rebote y volea

**Secuencia de golpes:** SFD// – VX – SFR// – VX

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores el fondo de la pista y dos en la red, los jugadores del fondo de la pista responden después de rebote con golpes paralelos a las voleas cruzadas de los jugadores situados la red.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0583**

**Golpes:** G – V

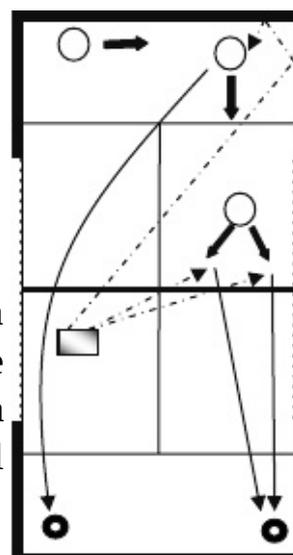
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GRX – VD// - VR//

**Descripción:**

Desde la posición inicial, el jugador se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de revés cruzado después de rebote en doble pared, subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha paralela y volea de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0584**

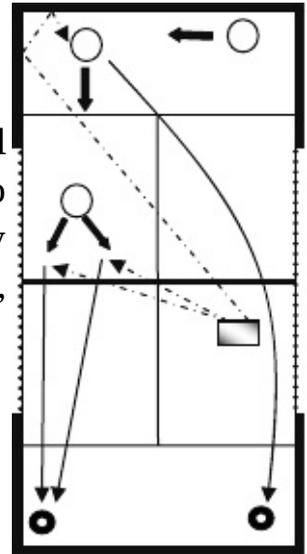
**Golpes:** G – V

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** GDX – VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador se desplazará hasta el rincón contrario para realizar un globo de derecha cruzado después de rebote en doble pared, subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha paralela y volea de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0585**

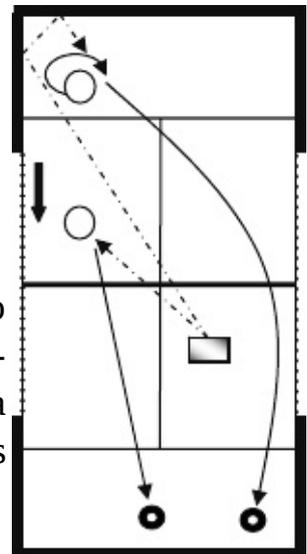
**Golpes:** G – V

**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GRX – VD medio

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo, realizará un globo de revés cruzado y subirá a la red para hacer una volea de derecha al medio, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0586**

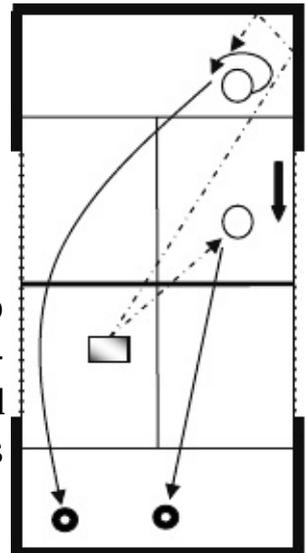
**Golpes:** G – V

**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GDX – VR medio

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo, realizará un globo de derecha cruzado y subirá a la red para hacer una volea de revés al medio, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0587**

**Golpes:** G – V

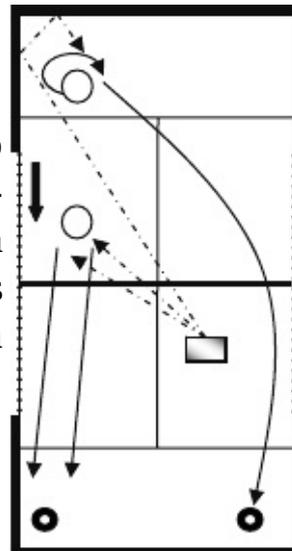
**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GRX – VD// - VR//

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo, realizará un globo de revés cruzado y subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela y una volea de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0588**

**Golpes:** G – V

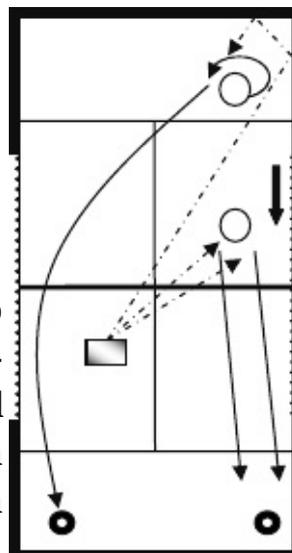
**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GDX – VR// - VD//

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo, realizará un globo de derecha cruzado y subirá a la red para hacer una volea de revés paralela y una volea de derecha paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0589**

**Golpes:** G – V

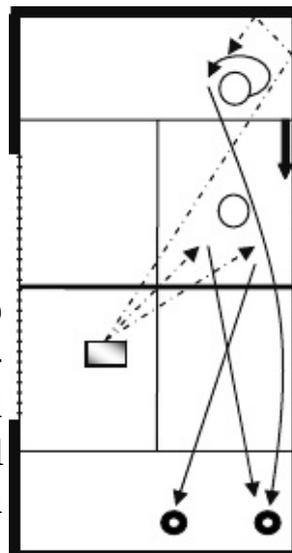
**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GD// – VR medio – VD//

**Descripción:**

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo, realizará un globo de derecha paralelo y subirá a la red para hacer una volea de revés al medio y una volea de derecha al rincón, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0590**

### Golpes: G – V

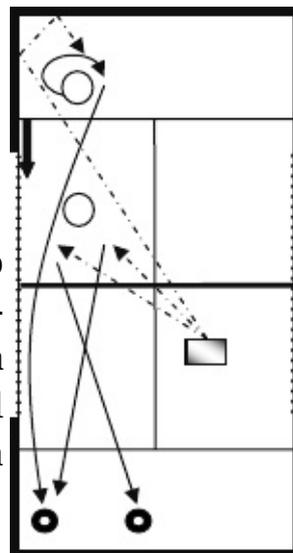
**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GR// – VD medio – VR//

#### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo, realizará un globo de revés paralelo y subirá a la red para hacer una volea de derecha al medio y una volea de revés al rincón, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0591

#### Golpes: G – V

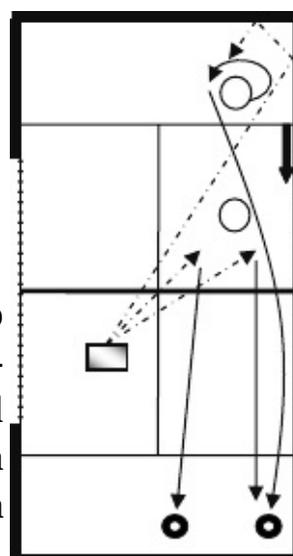
**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GD// – VR// – VD//

#### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo, realizará un globo de derecha paralelo y subirá a la red para hacer una volea de revés paralela y una volea de derecha paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0592

#### Golpes: G – V

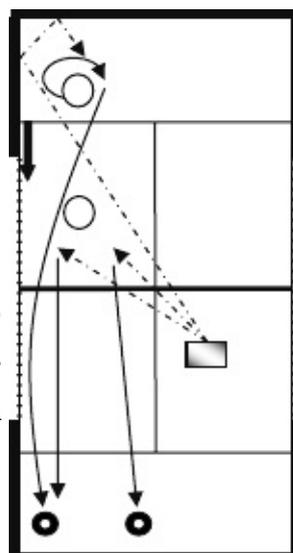
**Objetivo:** Giro después de rebote

**Secuencia de golpes:** Giro – GR// – VD// – VR//

#### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador realizará un giro acompañando a la bola en su recorrido de rebote en pared lateral-fondo, realizará un globo de revés paralelo y subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela y una volea de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



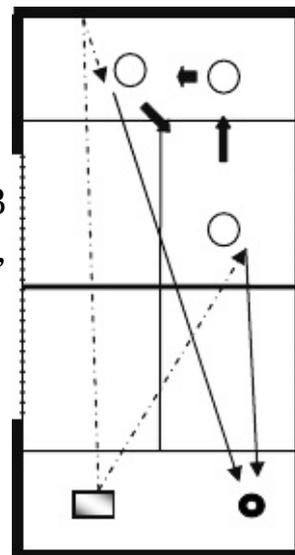
### Ejercicio 0593

#### Golpes: SF – V

**Objetivo:** Combinación de golpes  
**Secuencia de golpes:** SFDX – VR//

**Descripción:**

Teniendo más de 2 jugadores en pista, trabajaremos en 3 posiciones. En una haremos salida de fondo de derecha cruzada, en otra volea de revés paralela y en la siguiente descansaremos. Después de 2 bolas se alterna la posición de los jugadores.

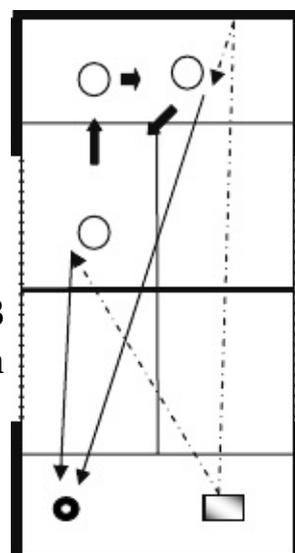


**Ejercicio 0594**  
**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Combinación de golpes  
**Secuencia de golpes:** SFRX – VD//

**Descripción:**

Teniendo más de 2 jugadores en pista, trabajaremos en 3 posiciones. En una haremos salida de fondo de revés cruzada, en otra volea de derecha paralela y en la siguiente descansaremos. Después de 2 bolas se alterna la posición de los jugadores.

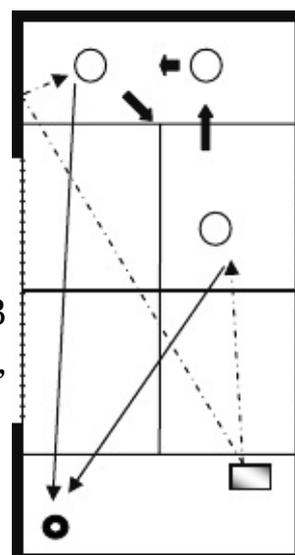


**Ejercicio 0595**  
**Golpes:** SL – V

**Objetivo:** Combinación de golpes  
**Secuencia de golpes:** SLD// – VRX

**Descripción:**

Teniendo más de 2 jugadores en pista, trabajaremos en 3 posiciones. En una haremos salida de lateral de derecha paralela, en otra volea de revés cruzada y en la siguiente descansaremos. Después de 2 bolas se alterna la posición de los jugadores.



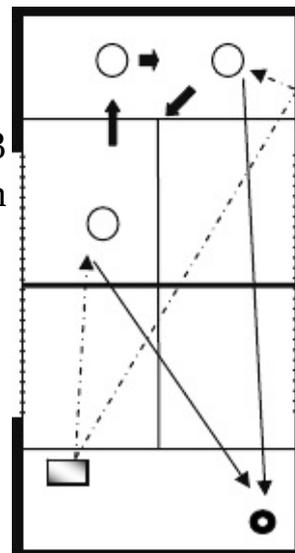
**Ejercicio 0596**  
**Golpes:** SL – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SLR// – VDX

**Descripción:**

Teniendo más de 2 jugadores en pista, trabajaremos en 3 posiciones. En una haremos salida de lateral de revés paralela, en otra volea de derecha cruzada y en la siguiente descansaremos. Después de 2 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0597**

**Golpes:** SL – V

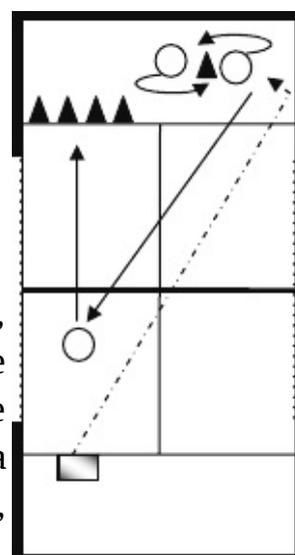
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** SLRX – V//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, los jugadores del fondo de la pista realizarán salida de lateral de revés cruzada contra el jugador que está en la red. Después de cada golpe, tocarán el cono situado junto a ellos. El jugador de la red, realizará voleas paralelas a los conos del fondo de la pista, tanto de derecha como de revés.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0598**

**Golpes:** SL – V

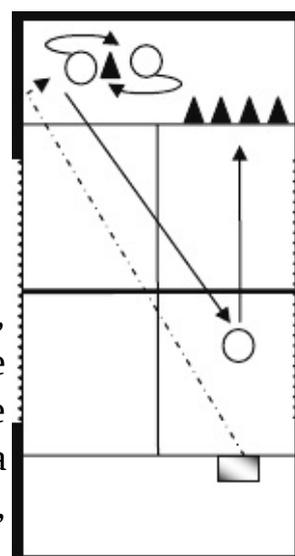
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** SLDX – V//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, los jugadores del fondo de la pista realizarán salida de lateral de derecha cruzada contra el jugador que está en la red. Después de cada golpe, tocarán el cono situado junto a ellos. El jugador de la red, realizará voleas paralelas a los conos del fondo de la pista, tanto de derecha como de revés.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0599**

### Golpes: SF – V

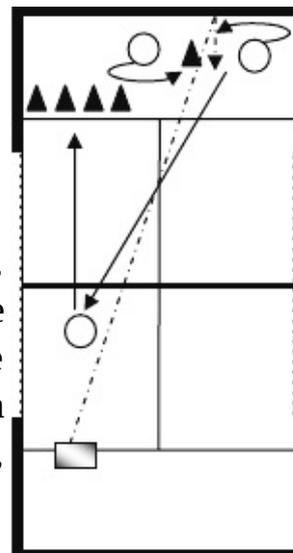
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** SFDX – V//

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, los jugadores del fondo de la pista realizarán salida de fondo de derecha cruzada contra el jugador que está en la red. Después de cada golpe, tocarán el cono situado junto a ellos. El jugador de la red, realizará voleas paralelas a los conos del fondo de la pista, tanto de derecha como de revés.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0600

#### Golpes: SF – V

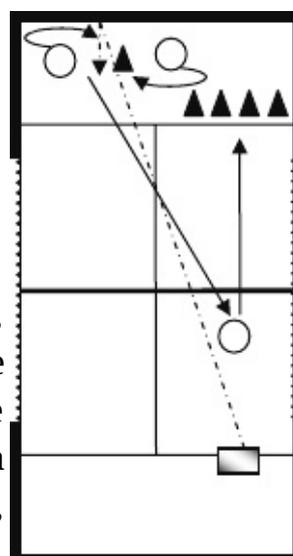
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** SFRX – V//

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro en la red, los jugadores del fondo de la pista realizarán salida de fondo de revés cruzada contra el jugador que está en la red. Después de cada golpe, tocarán el cono situado junto a ellos. El jugador de la red, realizará voleas paralelas a los conos del fondo de la pista, tanto de derecha como de revés.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0601

#### Golpes: SF – V

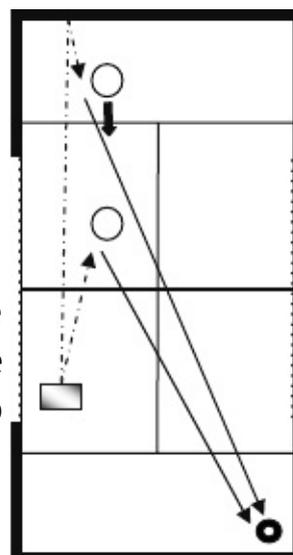
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFDX – VDX

#### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de derecha cruzada, subirá a la red y hará una volea de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0602

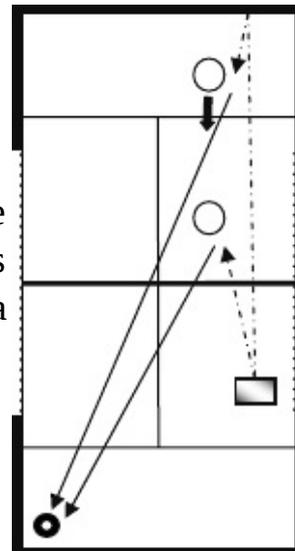
#### Golpes: SF – V

**Objetivo:** Combinación de golpes  
**Secuencia de golpes:** SFRX – VRX//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de revés cruzada, subirá a la red y hará una volea de revés cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



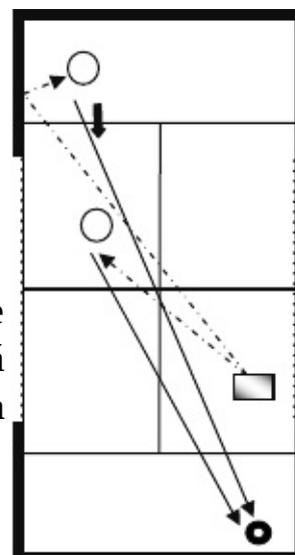
**Ejercicio 0603**  
**Golpes:** SL – V

**Objetivo:** Combinación de golpes  
**Secuencia de golpes:** SLDX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida lateral de derecha cruzada con la que subirá a la red y realizará una volea de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



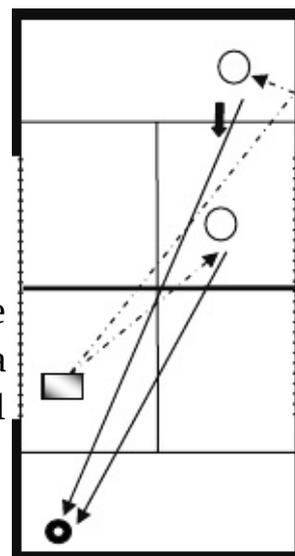
**Ejercicio 0604**  
**Golpes:** SL – V

**Objetivo:** Combinación de golpes  
**Secuencia de golpes:** SLRX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida lateral de revés cruzada con la que subirá a la red y realizará una volea de revés cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0605**  
**Golpes:** CP – V

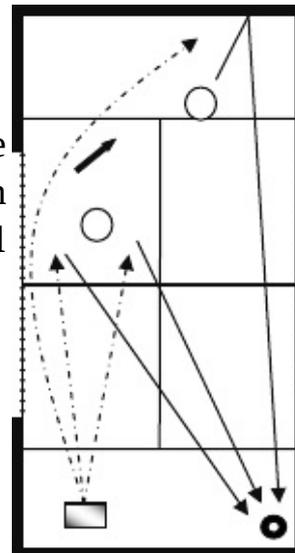
**Objetivo:** Combinación de golpes y Contra pared paralela

**Secuencia de golpes:** VDX – VRX – CPD//

**Descripción:**

Ubicado un jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés cruzada, después bajará en diagonal para hacer una contra pared de derecha paralela, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0606**

**Golpes:** CP – V

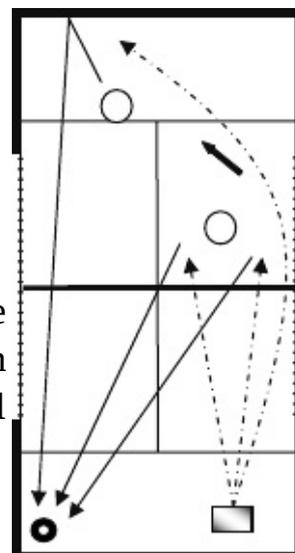
**Objetivo:** Combinación de golpes y Contra pared paralela

**Secuencia de golpes:** VDX – VRX – CPR//

**Descripción:**

Ubicado un jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés cruzada, después bajará en diagonal para hacer una contra pared de revés paralela, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0607**

**Golpes:** CP – V

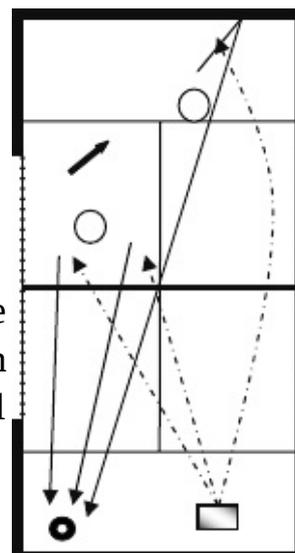
**Objetivo:** Combinación de golpes y Contra pared cruzada

**Secuencia de golpes:** VD// – VR// – CPDX

**Descripción:**

Ubicado un jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela y una volea de revés paralela, después bajará en diagonal para hacer una contra pared de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0608**

**Golpes:** CP – V

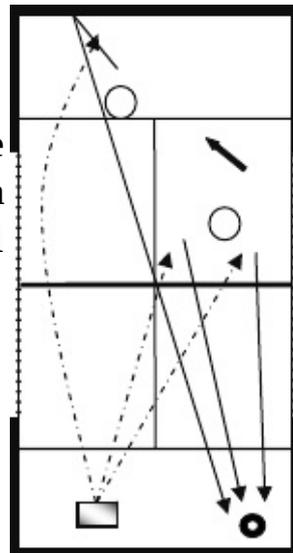
**Objetivo:** Combinación de golpes y Contra pared cruzada

**Secuencia de golpes:** VD// – VR// – CPRX

**Descripción:**

Ubicado un jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela y una volea de revés paralela, después bajará en diagonal para hacer una contra pared de revés cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0609**

**Golpes:** SF – V

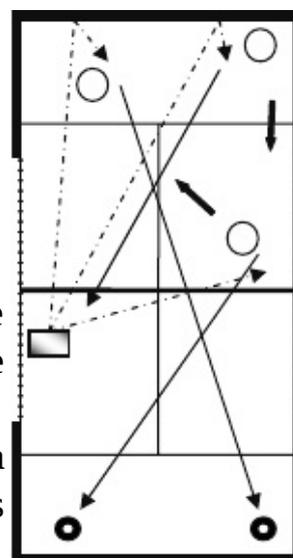
**Objetivo:** Combinación de golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** SFDX – 3VRX - SFRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de derecha cruzada al monitor, subirá a la devolución de éste y hará 3 voleas de revés cruzadas.

Después bajará en diagonal para después de rebote, hacer una salida de fondo de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0610**

**Golpes:** SF – V

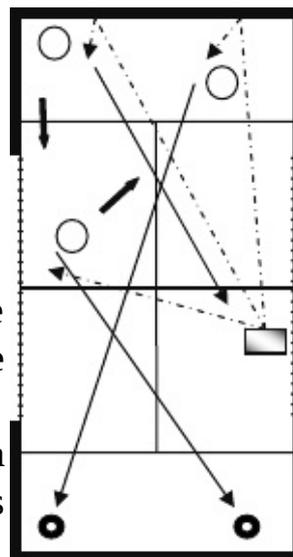
**Objetivo:** Combinación de golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** SFRX – 3VDX – SFDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de revés cruzada al monitor, subirá a la devolución de éste y hará 3 voleas de derecha cruzadas.

Después bajará en diagonal para después de rebote, hacer una salida de fondo de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0611**

**Golpes:** SF – SL – V

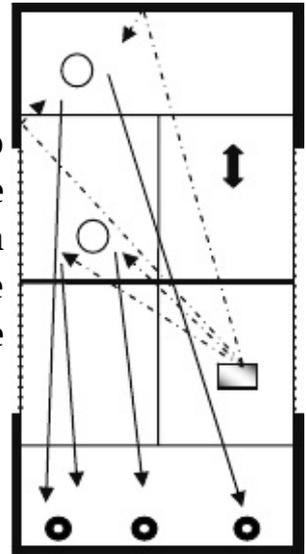
**Objetivo:** Combinación de golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** SF-SL-SF-SL-VD-VR-VD-VR

**Descripción:**

Combinación de golpes libres con un jugador ubicado en el fondo de la pista que realizará la siguiente serie: salida de fondo de revés, salida de lateral de derecha, salida de fondo de revés, salida de lateral de derecha, subirá a la red y realizará una volea de derecha, una volea de revés, una volea de derecha y una volea de revés, tras lo cual volverá al fondo para repetir el ejercicio.

Después de 16 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0612**

**Golpes:** SF – SL – V

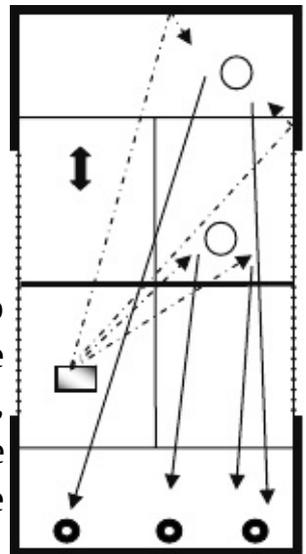
**Objetivo:** Combinación de golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** SF-SL-SF-SL-VD-VR-VD-VR

**Descripción:**

Combinación de golpes libres con un jugador ubicado en el fondo de la pista que realizará la siguiente serie: salida de fondo de derecha, salida de lateral de revés, salida de fondo de derecha, salida de lateral de revés, subirá a la red y realizará una volea de derecha, una volea de revés, una volea de derecha y una volea de revés, tras lo cual volverá al fondo para repetir el ejercicio.

Después de 16 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0613**

**Golpes:** SF – V

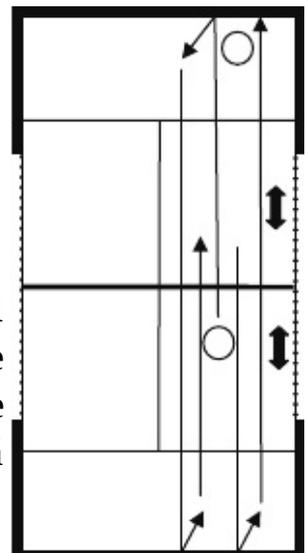
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Combinación de volea y SF en paralelo

**Descripción:**

Ubicados un jugador en la red y otro en el fondo de la pista, el jugador de la red golpeará de volea profunda paralela para que haya rebote y volverá a su línea de fondo para hacer salida de fondo paralela contra volea paralela. El jugador voleará y volverá a su línea de fondo.

Duración del ejercicio: 2'



**Ejercicio 0614**

**Golpes:** SF – V

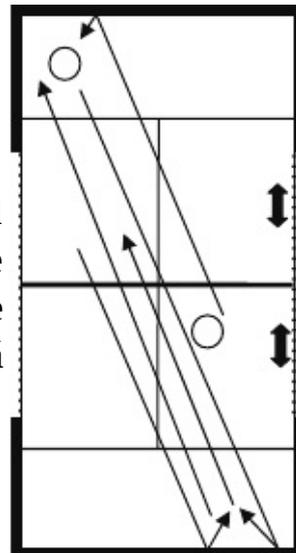
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Combinación de volea y SF en cruzado

**Descripción:**

Ubicados un jugador en la red y otro en el fondo de la pista, el jugador de la red golpeará de volea profunda cruzada para que haya rebote y volverá a su línea de fondo para hacer salida de fondo cruzada contra volea cruzada. El jugador voleará y volverá a su línea de fondo.

Duración del ejercicio: 2'



### Ejercicio 0615

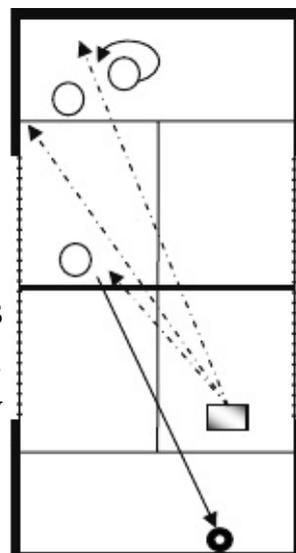
**Golpes:** SF – SL – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFD – SLD – Giro SFD – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará golpeos libres a una salida de fondo de derecha, una salida de lateral de derecha, un giro para salida de fondo de derecha, subirá a la red y terminará con una volea de revés cruzada.



### Ejercicio 0616

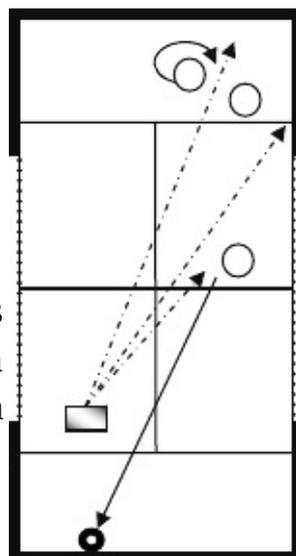
**Golpes:** SF – SL – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFR – SLR - Giro SFR – VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará golpeos libres a una salida de fondo de revés, una salida de lateral de revés, un giro para salida de fondo de revés, subirá a la red y terminará con una volea de derecha cruzada.



### Ejercicio 0617

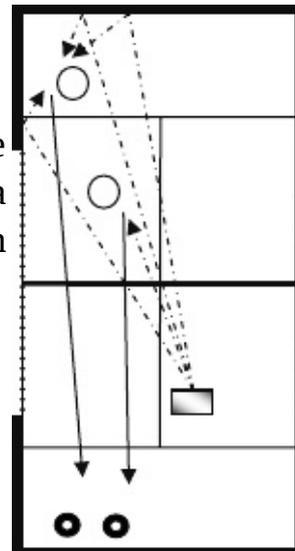
**Golpes:** SF – SL – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFD – SLD - Giro SFD – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de derecha, una salida de lateral de derecha, un giro para una salida de fondo de derecha y subirá a la red para terminar con una volea de revés paralela.



**Ejercicio 0618**

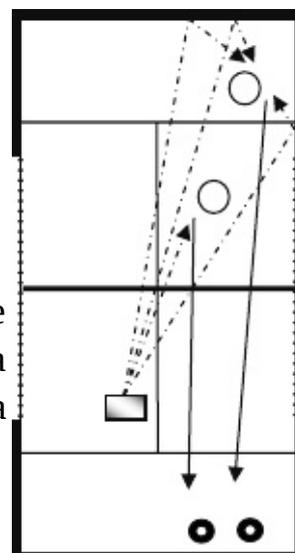
**Golpes:** SF – SL – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFR – SLR - Giro SFR – VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de revés, una salida de lateral de revés, un giro para una salida de fondo de revés y subirá a la red para terminar con una volea de derecha paralela.



**Ejercicio 0619**

**Golpes:** CP – V

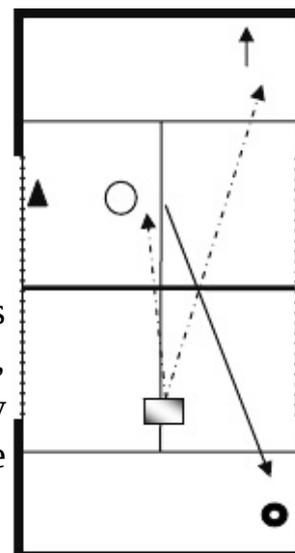
**Objetivo:** Control de volea y contra pared

**Secuencia de golpes:** VR – VR – VR - CPD

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés en el medio de la pista y volverá a la reja para tocar el cono, repetirá dos veces más y después de la última, tocará cono y correrá a la esquina contraria para realizar una contra pared de derecha paralela.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0620**

**Golpes:** CP – V

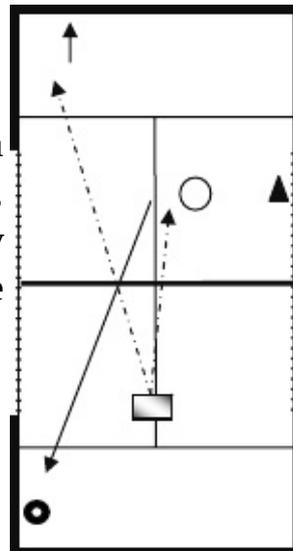
**Objetivo:** Control de volea y contra pared

**Secuencia de golpes:** VD – VD – VD - CPR

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha en el medio de la pista y volverá a la reja para tocar el cono, repetirá dos veces más y después de la última, tocará cono y correrá a la esquina contraria para realizar una contra pared de revés paralela.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.

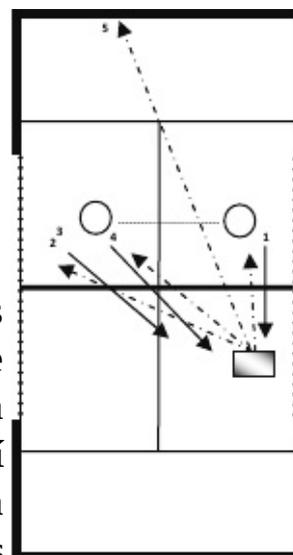


**Ejercicio 0621**  
**Golpes: CP – V**

**Objetivo:** Control de voleas, cadete y contra pared  
**Secuencia de golpes:** VR - VD - Cadete - VD - CP

**Descripción:**

Ejercicio de ida y vuelta. El jugador parte de la posición de revés voleando a la mano del monitor siempre a la mano derecha. De ésta manera nos aseguramos que el alumno busque el ángulo de la reja. Le tiramos la pelota hacia la reja del lado del drive, para así dificultarlo. Ahora le agregamos cadete como último recurso, ya que a veces al llegar muy abierto hacia la reja los contrarios intentan jugar rápido por el medio, volvemos con volea de derecha paralela y retrocedemos para hacer contra pared.



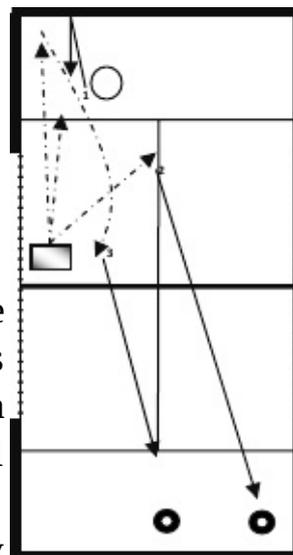
**Ejercicio 0622**  
**Golpes: CP – V**

**Objetivo:** Cadete contra pared y dejada de remate  
**Secuencia de golpes:** Cadete CPD – VR - Dejada

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un cadete de contra pared de derecha, después una volea de fondo de revés para llegar al remate sobre la red y volver a la posición inicial con desplazamientos frontales para tirar otro cadete y comenzar el ejercicio.

Hay que estar muy bien entrenado ya que es un ejercicio muy complicado.



### Ejercicio 0623

**Golpes:** CP – V

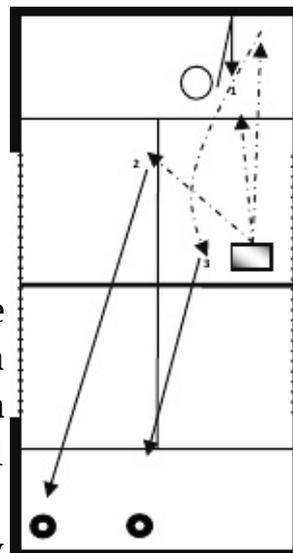
**Objetivo:** Cadete contra pared y dejada de remate

**Secuencia de golpes:** Cadete CPR – VD - Dejada

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un cadete de contra pared de revés, después una volea de fondo de derecha para llegar al remate sobre la red y volver a la posición inicial con desplazamientos frontales para tirar otro cadete y comenzar el ejercicio.

Hay que estar muy bien entrenado ya que es un ejercicio muy complicado.



### Ejercicio 0624

**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Chiquita y recuperación

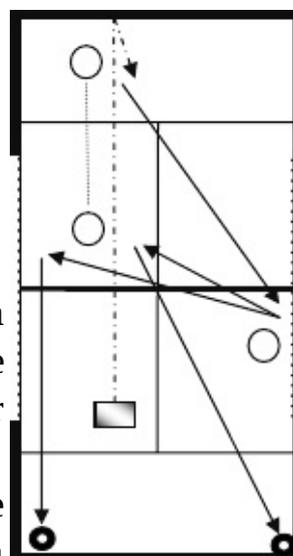
**Secuencia de golpes:** Chiquita cruzada y volea

**Descripción:**

Ubicado un jugador en la posición de defensa y otro cerca de la red, el jugador del fondo de la pista comenzará con una salida de pared de revés con chiquita cruzada hacia la reja y trata de tomar la red con la misma.

El jugador del fondo trabaja en llegar por el medio con volea de revés o llegar con volea de drive descargando de forma paralela, a la devolución del jugador de la red, que alterna al medio y cruzada.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0625

**Golpes:** SF – V

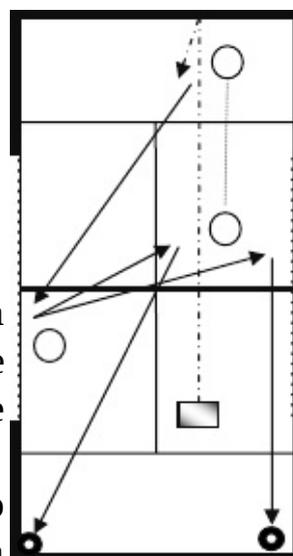
**Objetivo:** Chiquita y recuperación

**Secuencia de golpes:** Chiquita cruzada y volea

**Descripción:**

Ubicado un jugador en la posición de defensa y otro cerca de la red, el jugador del fondo de la pista comenzará con una salida de pared de derecha con chiquita cruzada hacia la reja y trata de tomar la red con la misma.

El jugador trabaja en llegar por el medio con volea de derecha o llegar con volea de revés descargando de forma paralela a la



devolución del jugador de la red, que alterna al medio y cruzada.  
Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.

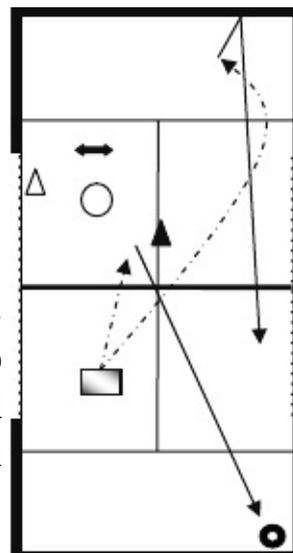
---

**Ejercicio 0626**  
**Golpes: CP – V**

**Objetivo:** Desplazamiento de la volea  
**Secuencia de golpes:** VRX ×3 – CPD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará 3 voleas de revés cruzadas pisando el cono negro con el pie derecho en el momento de golpeo. Después de golpear tocará el cono blanco y repetirá el ejercicio. Después de la tercera volea, correrá en diagonal para realizar una contra pared de derecha paralela.



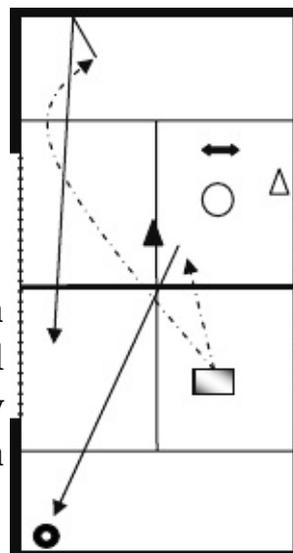
---

**Ejercicio 0627**  
**Golpes: CP – V**

**Objetivo:** Desplazamiento de la volea  
**Secuencia de golpes:** VDX ×3 – CPR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará 3 voleas de derecha cruzada pisando el cono negro con el pie izquierdo en el momento de golpeo. Después de golpear tocará el cono blanco y repetirá el ejercicio. Después de la tercera volea, correrá en diagonal para realizar una contra pared de revés paralela.



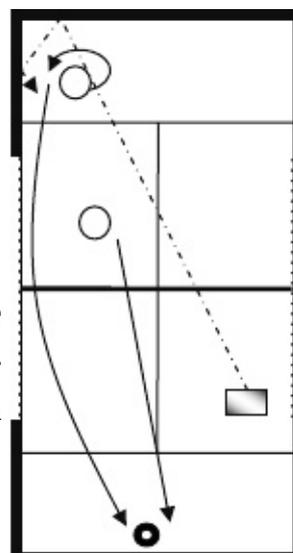
---

**Ejercicio 0628**  
**Golpes: SDP – V**

**Objetivo:** Salida de pared compuesta - Progresiones  
**Secuencia de golpes:** SDP con giro GD - VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha después de giro a la bola que rebota en las paredes fondo-lateral, después sube a la red para poder contragolpear con una volea de revés, que es donde más daño nos pueden hacer. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0629**

### **Golpes: SDP – V**

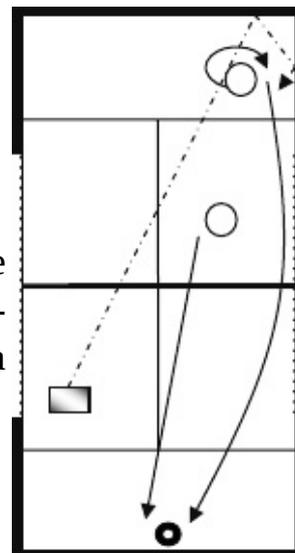
**Objetivo:** Salida de pared compuesta - Progresiones

**Secuencia de golpes:** SDP con giro GR - VD

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de revés después de giro a la bola que rebota en las paredes fondo-lateral, después sube a la red para poder contragolpear con una volea de revés, que es donde más daño nos pueden hacer.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0630**

#### **Golpes: SDP – V**

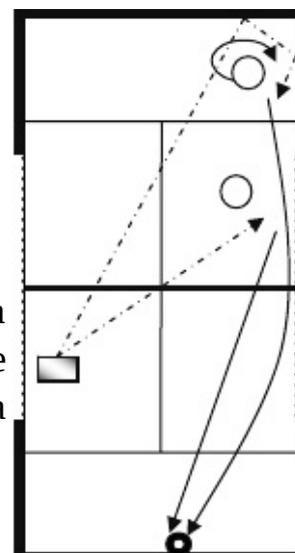
**Objetivo:** Salida de globo de revés con giro

**Secuencia de golpes:** SDP GR - VR

#### **Descripción:**

Situado en el jugador en la posición de defensa, realiza una salida compuesta de revés (2 paredes abriendo) saliendo con globo de revés y subiendo a la red para hacer una volea de revés para contragolpear.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0631**

#### **Golpes: SDP – V**

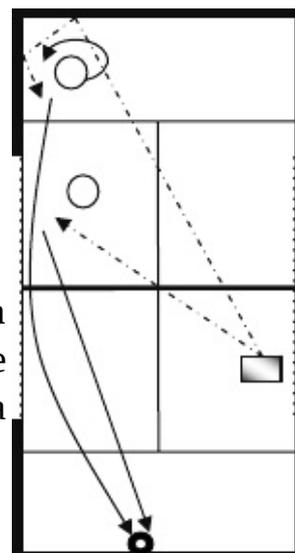
**Objetivo:** Salida de globo de revés con giro

**Secuencia de golpes:** SDP GD - VD

#### **Descripción:**

Situado en el jugador en la posición de defensa, realiza una salida compuesta de revés (2 paredes abriendo) saliendo con globo de derecha y subiendo a la red para hacer una volea de derecha para contragolpear.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0632**

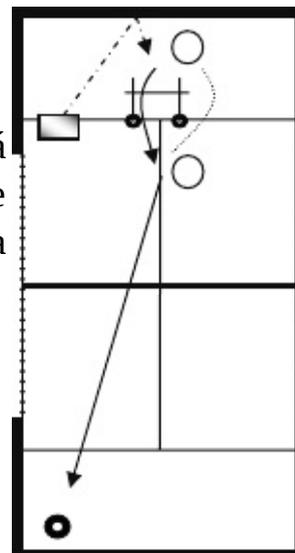
#### **Golpes: SF – V**

**Objetivo:** Control de bola

**Secuencia de golpes:** SFD - VD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor lanzará bolas contra la pared para que el jugador realice una salida de fondo de derecha suave por encima de la barra y, sin que la bola bote, golpeará una volea tras haber evitado el obstáculo.



**Ejercicio 0633**

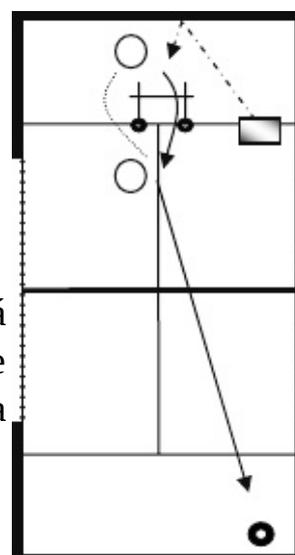
**Golpes:** SF - V

**Objetivo:** Control de bola

**Secuencia de golpes:** SFR - VR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor lanzará bolas contra la pared para que el jugador realice una salida de fondo de revés suave por encima de la barra y, sin que la bola bote, golpeará una volea tras haber evitado el obstáculo.



**Ejercicio 0634**

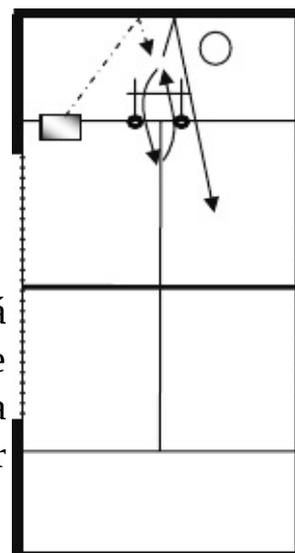
**Golpes:** SF - CP - V

**Objetivo:** Control de bola

**Secuencia de golpes:** SFD - VR - CPR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor lanzará bolas contra la pared para que el jugador realice una salida de fondo de revés suave por encima de la barra y, sin que la bola bote, la devolverá al mismo sitio evitando el obstáculo para hacer una contra pared de revés.



**Ejercicio 0635**

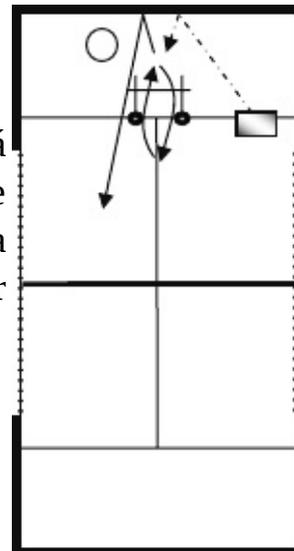
**Golpes:** SF - CP - V

**Objetivo:** Control de bola

**Secuencia de golpes:** SFR – VD – CPD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor lanzará bolas contra la pared para que el jugador realice una salida de fondo de revés suave por encima de la barra y, sin que la bola bote, la devolverá al mismo sitio evitando el obstáculo para hacer una contra pared de derecha.



**Ejercicio 0636**

**Golpes:** V

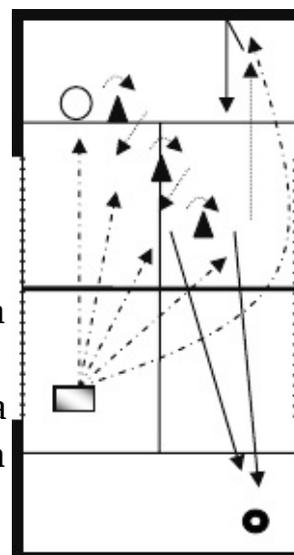
**Objetivo:** Volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** Volea a cada lado de los conos – CPD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una volea a cada lado de los conos, progresando en diagonal.

Después de la última volea, retrocederá y realizará una contra pared de derecha paralela, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0637**

**Golpes:** V

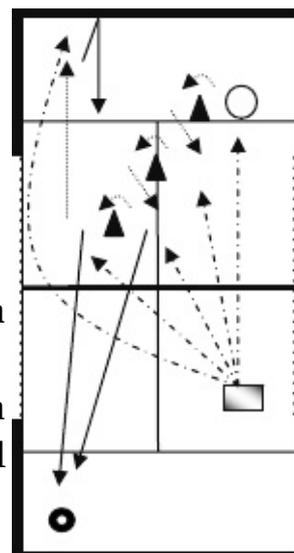
**Objetivo:** Volea con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** Volea a cada lado de los conos – CPR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una volea a cada lado de los conos, progresando en diagonal.

Después de la última volea, retrocederá y realizará un contra pared de revés paralela, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0638**

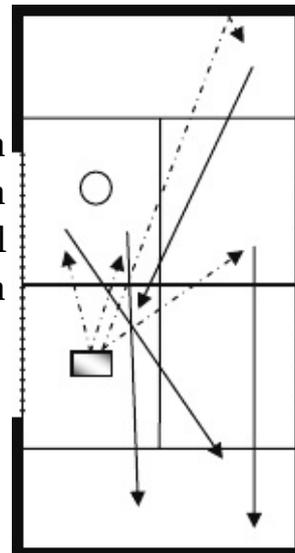
**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX – VR medio – SFRX – V//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés al medio, después correrá la diagonal para sacar una salida de fondo de revés cruzada contra el monitor que le devolverá la bola al alumno para que realice una volea paralela.



**Ejercicio 0639**

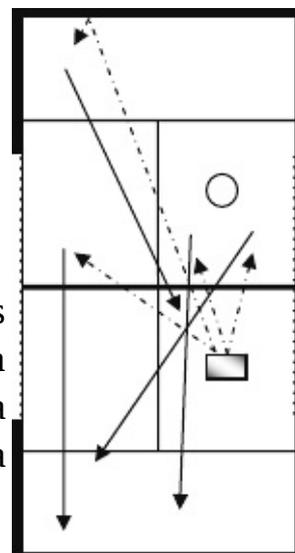
**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VRX – VD medio – SFDX – V//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada y una volea de derecha al medio, después correrá la diagonal para sacar una salida de fondo de derecha cruzada contra el monitor que le devolverá la bola al alumno para que realice una volea paralela.



**Ejercicio 0640**

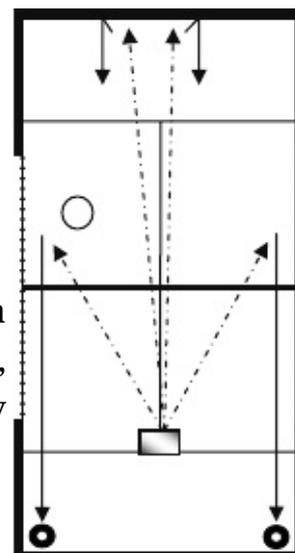
**Golpes:** CP – V

**Objetivo:** Control de voleas y contra pared

**Secuencia de golpes:** VD// - CPD – VR// - CPR

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, correrá al fondo para hacer una contra pared de derecha, subirá en diagonal para hacer una volea de revés paralela y volverá al fondo de la pista para hacer una contra pared de revés.



**Ejercicio 0641**

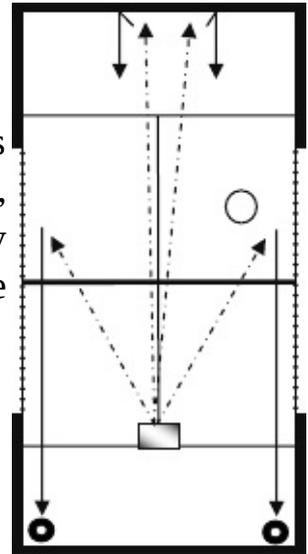
**Golpes:** CP – V

**Objetivo:** Control de voleas y contra pared

**Secuencia de golpes:** VR// - CPR – VD// - CPD

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela, correrá al fondo para hacer una contra pared de revés, subirá en diagonal para hacer una volea de derecha paralela y volverá al fondo de la pista para hacer una contra pared de derecha.



**Ejercicio 0642**

**Golpes:** SF – V

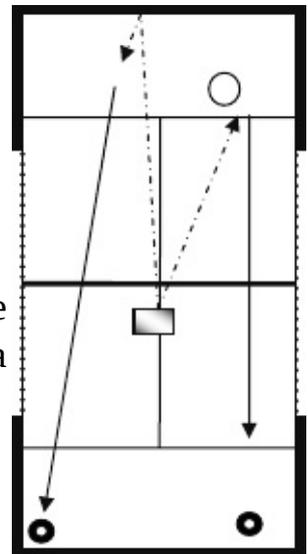
**Objetivo:** Defensa con voleas y salidas de pared

**Secuencia de golpes:** VR// - SFDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará voleas de revés paralelas desde el fondo y salidas de fondo de derecha cruzadas.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0643**

**Golpes:** SF – V

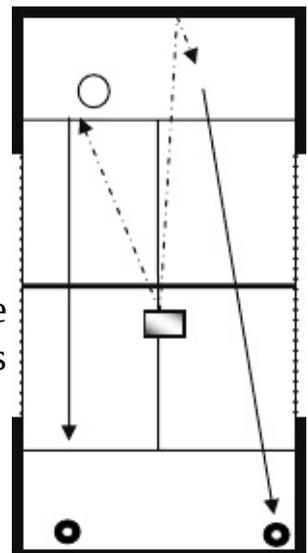
**Objetivo:** Defensa con voleas y salidas de pared

**Secuencia de golpes:** VD// - SFRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará voleas de derecha paralelas desde el fondo y salidas de fondo de revés cruzadas.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0644**

**Golpes:** CP – V

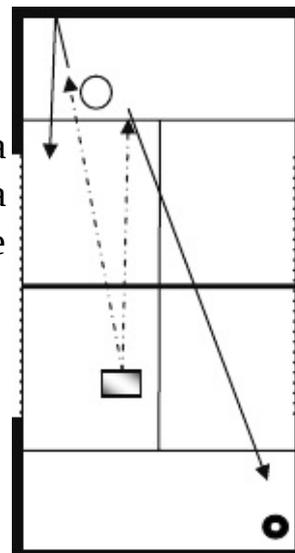
**Objetivo:** Situación de defensa

**Secuencia de golpes:** VR - CPR

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el jugador sale a contragolpear de volea de revés desde el fondo pero se queda lejos de la pared lateral, así que para recuperar la posición debe realizar una contra pared de revés.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0645**  
**Golpes:** CP - V

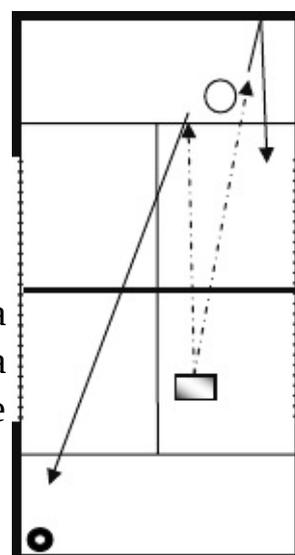
**Objetivo:** Situación de defensa

**Secuencia de golpes:** VD - CPD

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el jugador sale a contragolpear de volea de derecha desde el fondo pero se queda lejos de la pared lateral, así que para recuperar la posición debe realizar una contra pared de derecha.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0646**  
**Golpes:** SL - V

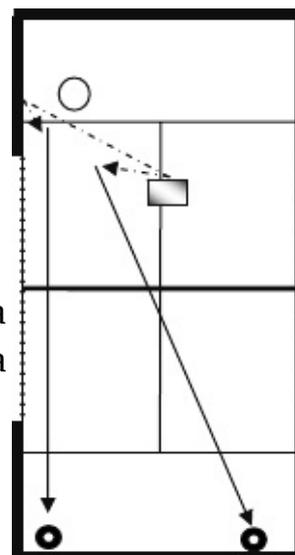
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SLD// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la posición de defensa, realizará una salida de lateral de derecha paralela y correrá al medio para hacer una volea de aproximación de revés cruzada.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



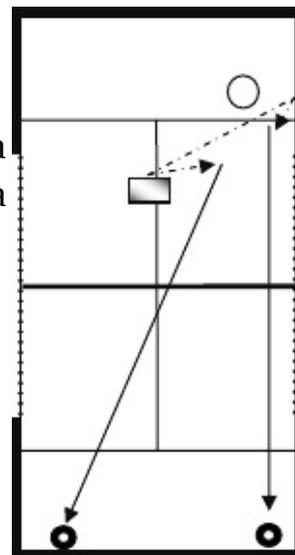
**Ejercicio 0647**  
**Golpes:** SL - V

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SLR// - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la posición de defensa, realizará una salida de lateral de revés paralela y correrá al medio para hacer una volea de aproximación de derecha cruzada. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



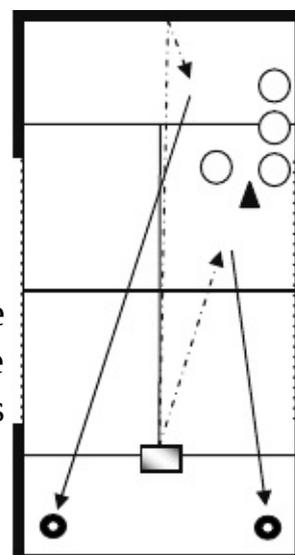
**Ejercicio 0648**  
**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFDX – VR//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el lateral de la pista cerca del cono, se retrasarán al fondo de la pista para hacer una salida de fondo de derecha cruzada y subirán a la red para hacer una volea de revés paralela. Luego volverán a la fila.



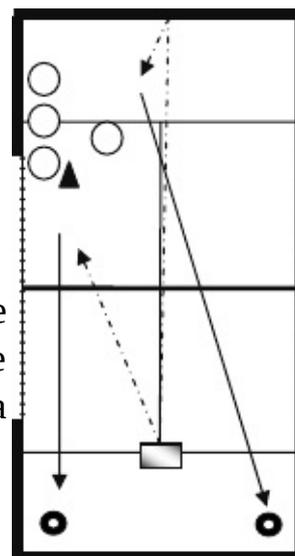
**Ejercicio 0649**  
**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFRX – VD//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el lateral de la pista cerca del cono, se retrasarán al fondo de la pista para hacer una salida de fondo de revés cruzada y subirán a la red para hacer una volea de derecha paralela. Luego volverán a la fila.



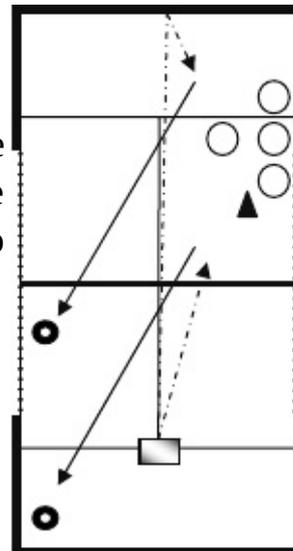
**Ejercicio 0650**  
**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Golpes especiales

**Secuencia de golpes:** SFDX Chiquita – VRX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el lateral de la pista cerca del cono, se retrasarán al fondo de la pista para hacer una salida de fondo de derecha cruzada chiquita y subirán a la red para cerrar el medio con una volea de revés cruzada. Luego volverán a la fila.



**Ejercicio 0651**

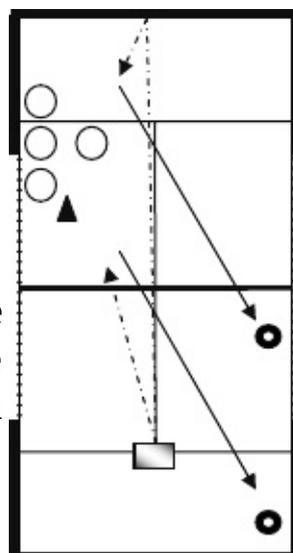
**Golpes:** SF – V

**Objetivo:** Golpes especiales

**Secuencia de golpes:** SFRX Chiquita – VDX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores en el lateral de la pista cerca del cono, se retrasarán al fondo de la pista para hacer una salida de fondo de revés cruzada chiquita y subirán a la red para cerrar el medio con una volea de derecha cruzada. Luego volverán a la fila.



**Ejercicio 0652**

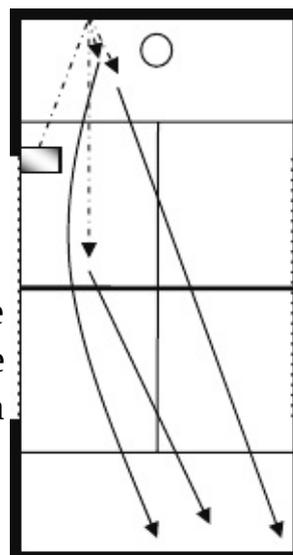
**Golpes:** SF – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFDG – SFD – Devolución Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha a una salida de fondo con una bola baja, atacará de derecha a una bola alta de una bola de fondo de pared y correrá a la red para hacer una devolución de un remate paralelo.



**Ejercicio 0653**

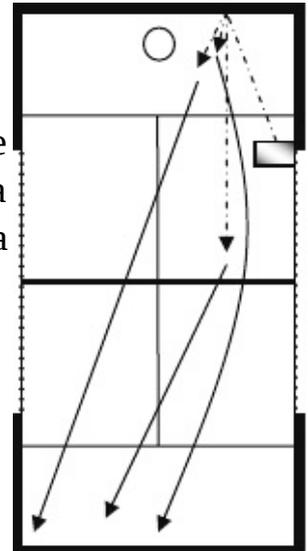
**Golpes:** SF – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFGR – SFR – Devolución Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de revés a una salida de fondo con una bola baja, atacará de revés a una bola alta de una bola de fondo de pared y correrá a la red para hacer una devolución de un remate paralelo.



---

**Ejercicio 0654**

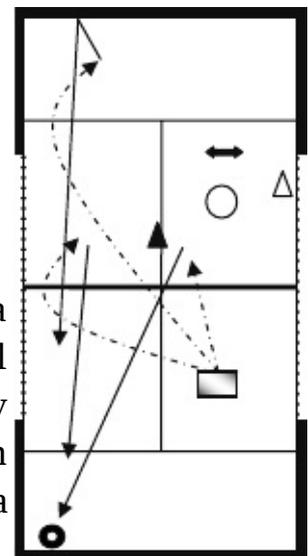
**Golpes:** CP – V – Rm

**Objetivo:** Variación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX ×3 – CPR// – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará 3 voleas de derecha cruzadas pisando el cono negro con el pie izquierdo en el momento de golpeo. Después de golpear tocará el cono blanco y repetirá el ejercicio. Después de la tercera volea, correrá en diagonal para realizar una contra pared de revés paralela tras la que subirá a la red para hacer un remate paralelo.



---

**Ejercicio 0655**

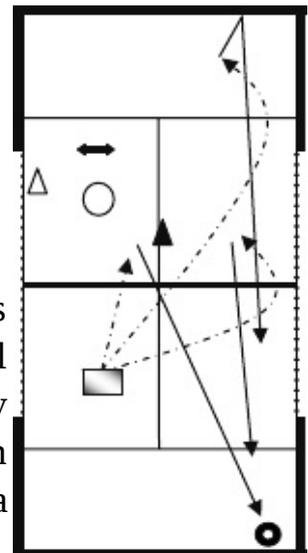
**Golpes:** CP – V – Rm

**Objetivo:** Variación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VRX ×3 – CPD// – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará 3 voleas de revés cruzadas pisando el cono negro con el pie izquierdo en el momento de golpeo. Después de golpear tocará el cono blanco y repetirá el ejercicio. Después de la tercera volea, correrá en diagonal para realizar una contra pared de derecha paralela tras la que subirá a la red para hacer un remate paralelo.



---

**Ejercicio 0656**

**Golpes:** SF – V

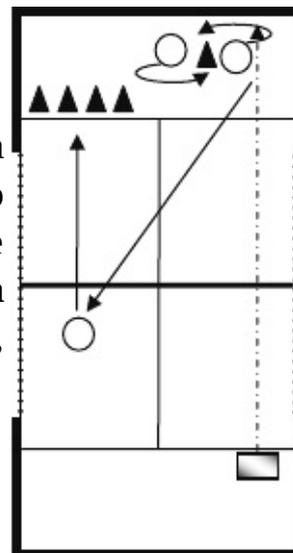
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** SFRX – V//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, los jugadores del fondo de la pista realizarán salida de fondo de revés cruzada contra el jugador que está en la red. Después de cada golpe, tocarán el cono situado junto a ellos. El jugador de la red, realizará voleas paralelas a los conos del fondo de la pista, tanto de derecha como de revés.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0657**

**Golpes:** SF – V

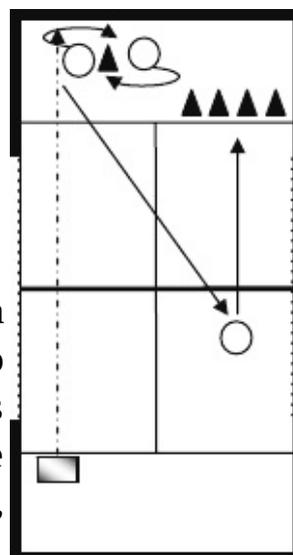
**Objetivo:** Control de volea

**Secuencia de golpes:** SFDX – V//

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, los jugadores del fondo de la pista realizarán salida de fondo de derecha cruzada contra el jugador que está en la red. Después de cada golpe, tocarán el cono situado junto a ellos. El jugador de la red, realizará voleas paralelas a los conos del fondo de la pista, tanto de derecha como de revés.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



# EJERCICIOS COMBINADOS: PARED, REMATE

## Ejercicio 0658 Golpes: CP – Rm

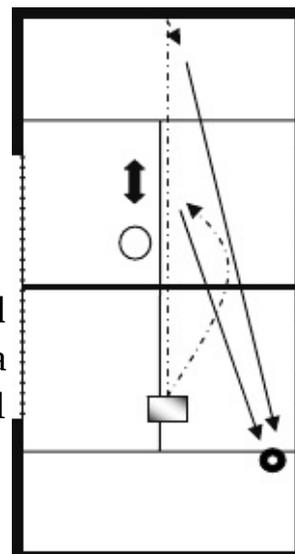
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** CPX - RmX

### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, recupera con una contra pared de derecha una bola que pasa por el centro con poco rebote en la pared y corre hacia delante para hacer un remate fuerte, con el objetivo de la marca situada en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0659 Golpes: CP – Rm

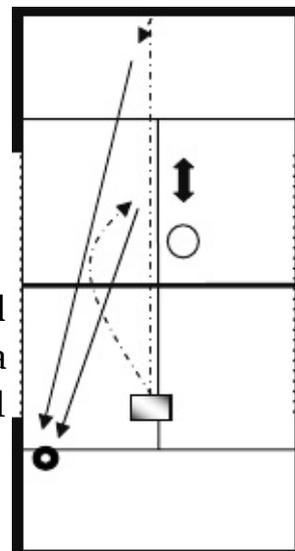
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** CPX - RmX

### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, recupera con una contra pared de revés una bola que pasa por el centro con poco rebote en la pared y corre hacia delante para hacer un remate fuerte, con el objetivo de la marca situada en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0660 Golpes: CP – Rm

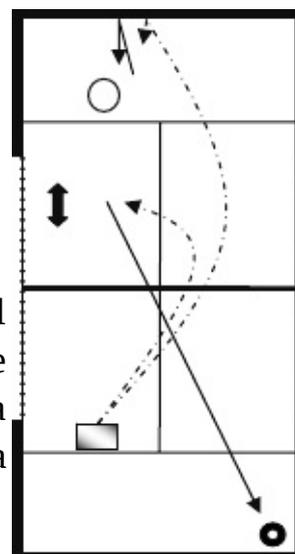
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** CPD - RmX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista con una rodilla en el suelo, recupera una bola con contra pared de derecha y corre hacia delante para hacer un remate cruzado. Después de cada remate, vuelve a colocarse con una rodilla en el suelo en la posición inicial.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0661

### Golpes: CP – Rm

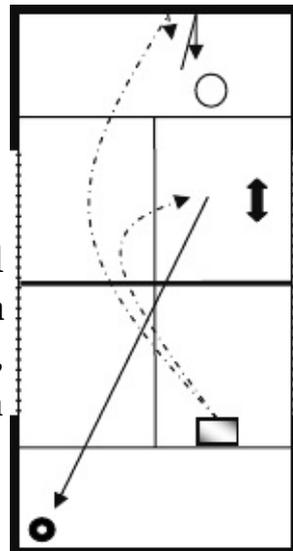
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** CPR - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista con una rodilla en el suelo, recupera una bola con contra pared de revés y corre hacia delante para hacer un remate cruzado. Después de cada remate, vuelve a colocarse con una rodilla en el suelo en la posición inicial.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0662

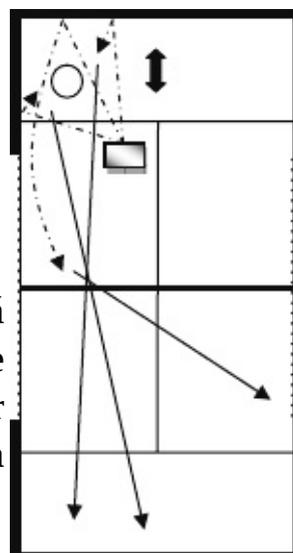
#### Golpes: SF – SL – Rm

**Objetivo:** Anticipar golpes

**Secuencia de golpes:** SFR – SLD – Devolución de Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor lanzará bolas desde cerca para que los jugadores realicen una salida de fondo de revés y una salida lateral de derecha. Después el monitor realizará un remate a lo que los jugadores anticiparán para devolver la bola antes de que toque suelo o sobrepase la red.



### Ejercicio 0663

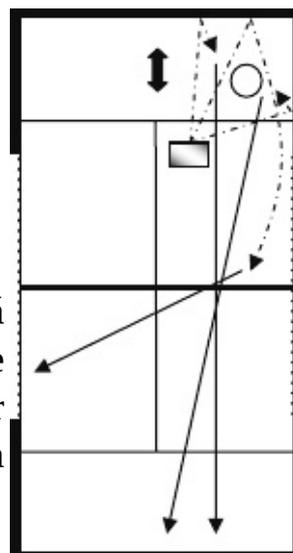
#### Golpes: SF – SL – Rm

**Objetivo:** Anticipar golpes

**Secuencia de golpes:** SFD – SLR – Devolución de Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor lanzará bolas desde cerca para que los jugadores realicen una salida de fondo de derecha y una salida lateral de revés. Después el monitor realizará un remate a lo que los jugadores anticiparán para devolver la bola antes de que toque suelo o sobrepase la red.



### Ejercicio 0664

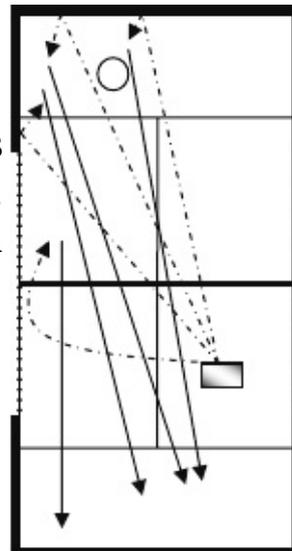
#### Golpes: SF – SL – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFR – SLD – SFD – Rm //

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará golpes libres a una salida de fondo de revés, una salida de lateral de derecha, una salida de fondo de derecha, subirá a la red y terminará con un remate de potencia paralelo.



---

**Ejercicio 0665**

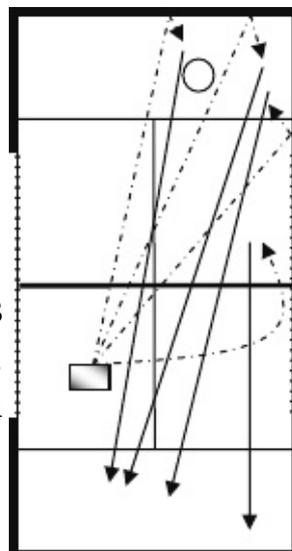
**Golpes:** SF – SL – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFD – SLR – SFR – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará golpes libres a una salida de fondo de derecha, una salida de lateral de revés, una salida de fondo de revés, subirá a la red y terminará con un remate de potencia paralelo.



---

**Ejercicio 0666**

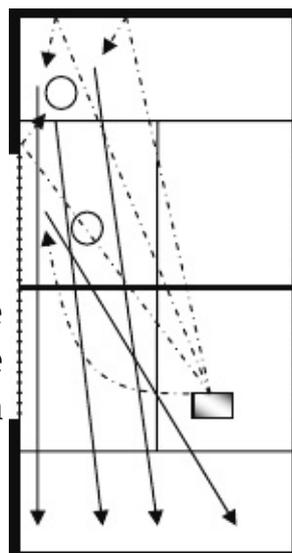
**Golpes:** SF – SL – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFR – SLD – SFD – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de revés, una salida de lateral de derecha y una salida de fondo de derecha con la que subirá a la red para terminar con un remate cruzado.



---

**Ejercicio 0667**

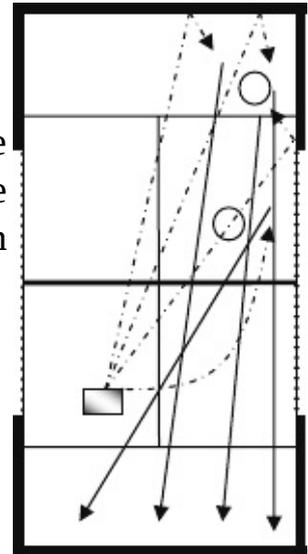
**Golpes:** SF – SL – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFD – SLR – SFR – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de derecha, una salida de lateral de revés y una salida de fondo de revés con la que subirá a la red para terminar con un remate cruzado.



---

**Ejercicio 0668**

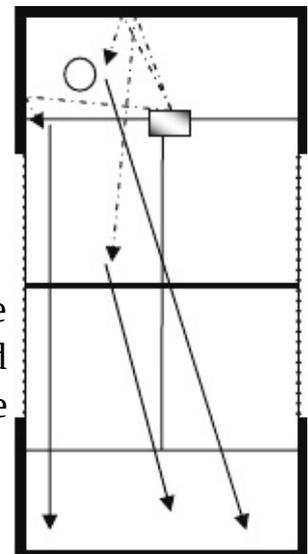
**Golpes:** SF – SL – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFR – SLD – Devolución Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de revés, una salida de lateral de derecha y correrá a la red para intentar devolver un remate paralelo del monitor antes de que la bola rebase la red.



---

**Ejercicio 0669**

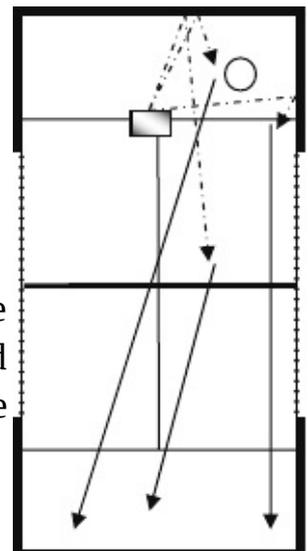
**Golpes:** SF – SL – Rm

**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** SFD – SLR – Devolución Rm

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de derecha, una salida de lateral de revés y correrá a la red para intentar devolver un remate paralelo del monitor antes de que la bola rebase la red.



# EJERCICIOS COMBINADOS: PARED, BANDEJA

## Ejercicio 0670 Golpes: SF – Bd

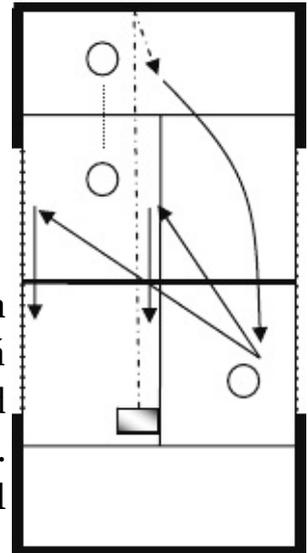
**Objetivo:** Bloqueo de bandeja

**Secuencia de golpes:** SFR GX – BdX - Bloqueo

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en cruzado, uno en el fondo de la pista y el otro cerca de la red, el jugador del fondo de la pista realizará una salida de fondo de revés con globo cruzado y subirá a la red para bloquear la bandeja cruzada que su compañero ha realizado. El jugador que realiza las bandejas, alternará las bandejas al medio y las bandejas a la reja.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0671 Golpes: SF – Bd

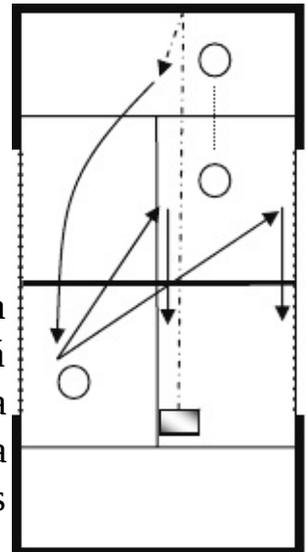
**Objetivo:** Bloqueo de bandeja

**Secuencia de golpes:** SFD GX – BdX - Bloqueo

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en cruzado, uno en el fondo de la pista y el otro cerca de la red, el jugador del fondo de la pista realizará una salida de fondo de derecha con globo cruzado y subirá a la red para bloquear la bandeja cruzada que su compañero ha realizado. El jugador que realiza las bandejas, alternará las bandejas al medio y las bandejas a la reja.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0672 Golpes: SF – Bd

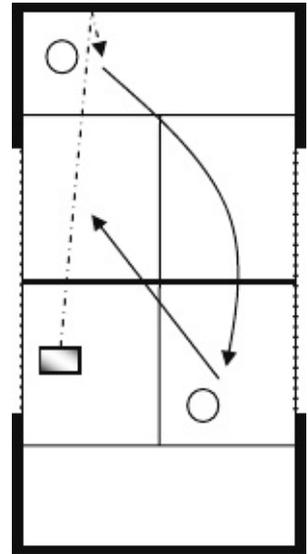
**Objetivo:** Situación de partido

**Secuencia de golpes:** SFR GX – BdX – Bloqueo

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en cruzado, uno en el fondo de la pista y el otro cerca de la red, el jugador del fondo de la pista realizará una salida de fondo de revés con globo cruzado y subirá al bloqueo de la bandeja cruzada que le tirará su compañero. Continuarán jugando hasta que se termine el punto.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0673

**Golpes: SL – Bd**

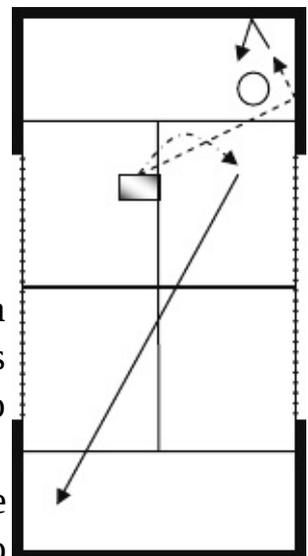
**Objetivo:** Situación de partido

**Secuencia de golpes:** SL CPD - BDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, dejará pasar la bola por debajo de sus piernas para que golpee en la pared lateral, tras lo cual, se girará y realizará una contra pared de derecha. Luego subirá para realizar una bandeja cruzada.

El jugador volverá a la posición inicial y después de 10 bolas se cambiará de jugador. Luego se puede hacer en el lado contrario con contra pared de revés y bandeja cruzada.



# EJERCICIOS COMBINADOS: PARED, VOLEA, REMATE

## Ejercicio 0674

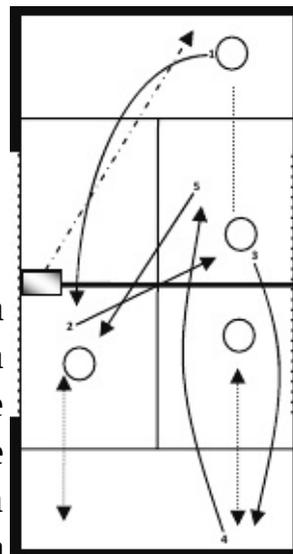
**Golpes:** SF – G – Rm

**Objetivo:** Como defender, pasar a atacar y recuperar la red

**Secuencia de golpes:** Chiquita – dejada – G – G – Rm

### Descripción:

Ubicado en el fondo de la pista, el jugador de revés juega la bola desde el fondo chiquita cruzada, busca anticiparlo picando la bola por encima al jugador de drive y gana la red. El jugador de drive que fue pasado por arriba, llega al fondo y carga al jugador de revés en forma de globo paralelo y ahí es donde su compañero va al bloqueo del smash del jugador para nuevamente tomar la posición de ataque antes perdida.



## Ejercicio 0675

**Golpes:** SF – V – Rm

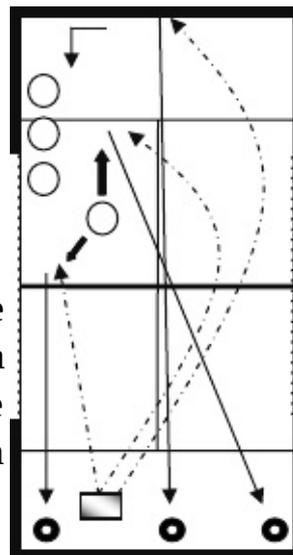
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RmX – VD// - Bajada R centro

### Descripción:

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán un remate cruzado, subirán a la red y realizarán una volea de derecha paralela y se retrasará lo suficiente para realizar una bajada de pared de revés al centro, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Una vez realizados los tres golpes, volverán a la fila.



## Ejercicio 0676

**Golpes:** SF – V – Rm

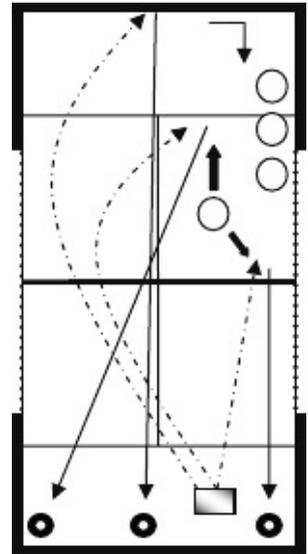
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RmX – VR// - Bajada D centro

### Descripción:

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán un remate cruzado, subirán a la red y realizarán una volea de revés paralela y se retrasará lo suficiente para realizar una bajada de pared de derecha al centro, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Una vez realizados los tres golpes, volverán a la fila.

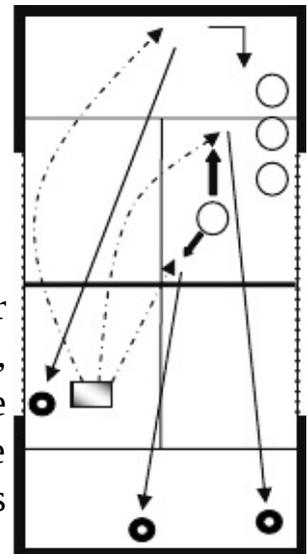


**Ejercicio 0677**  
**Golpes: SF – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento  
**Secuencia de golpes:** Bajada pared DX – VD medio – Rm//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, se retrasarán para hacer una bajada de pared de derecha cruzada con ángulo y corta, subirán a la red y realizará una volea de derecha al medio y se retrasará para finalizar con un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Una vez realizados los tres golpes, volverán a la fila.

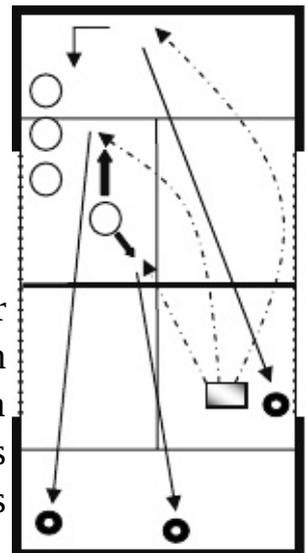


**Ejercicio 0678**  
**Golpes: SF – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento  
**Secuencia de golpes:** Bajada pared RX – VR medio – Rm//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, se retrasarán para hacer una bajada de pared de revés cruzada con ángulo y corta, subirán a la red y realizará una volea de revés al medio y se retrasará para finalizar con un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Una vez realizados los tres golpes, volverán a la fila.



**Ejercicio 0679**  
**Golpes: SF – V – Rm**

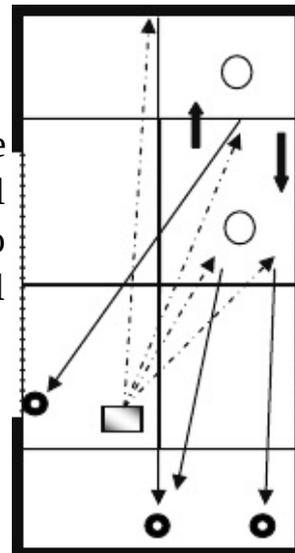
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** RmX – VR – VD – Bajada pared D

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el medio de la pista, realizará un remate cruzado al pico y subirá a la red para hacer una volea de revés al rincón y una volea de derecha al medio fuerte, y se retrasará lo suficiente para realizar una bajada de pared al centro, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0680**

**Golpes:** SF – V – Rm

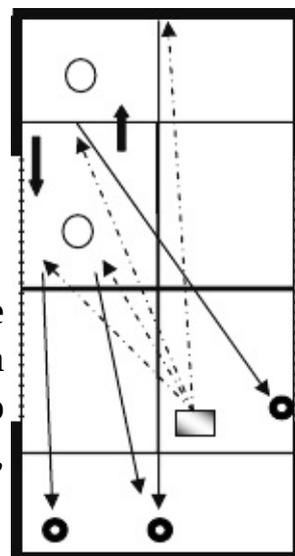
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** RmX – VR – VD – Bajada pared R

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el medio de la pista, realizará un remate cruzado al pico y subirá a la red para hacer una volea de derecha al rincón y una volea de revés al medio fuerte, y se retrasará lo suficiente para realizar una bajada de pared de revés al centro, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0681**

**Golpes:** SF – V – Rm

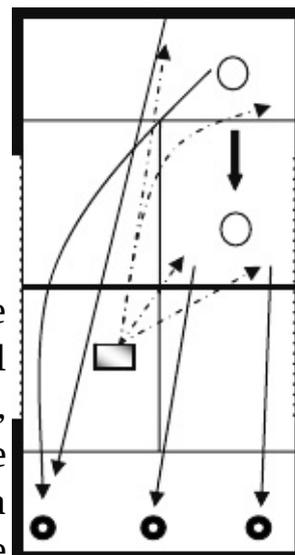
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GDX – VR – RmX – VD - BFDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha cruzado para subir a la red y hacer una volea de revés al rincón, se retrasará lo suficiente para realizar un remate cruzado, subir a la red y realizará una volea de derecha al medio y se retrasará para hacer una bajada de pared de fondo de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0682**

### **Golpes: SF – V – Rm**

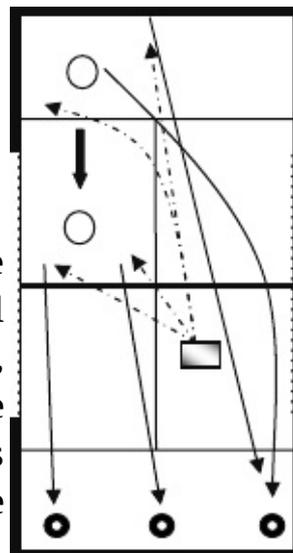
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GRX – VD – RmX – VR – BFRX

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de revés cruzado para subir a la red y hacer una volea de derecha al rincón, se retrasará lo suficiente para realizar un remate cruzado, subir a la red y realizará una volea de revés al medio y se retrasará para hacer una bajada de pared de fondo de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0683**

#### **Golpes: SL – V – Rm**

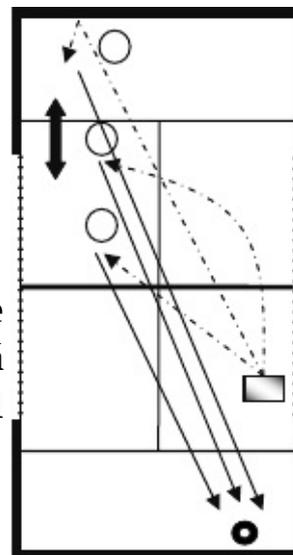
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFDX – VDX - RmX

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de derecha cruzada con la que subirán a la red, realizará una volea de derecha cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0684**

#### **Golpes: SL – V – Rm**

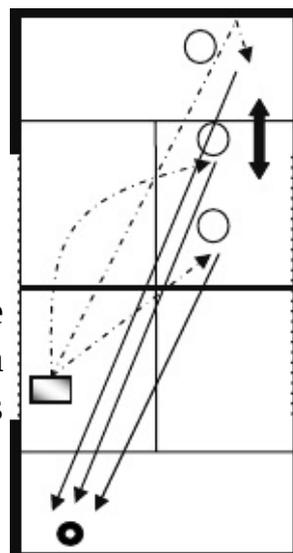
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFRX – VRX – RmX

#### **Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de revés cruzada con la que subirá a la red, realizará una volea de revés cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en los rincones de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### **Ejercicio 0685**

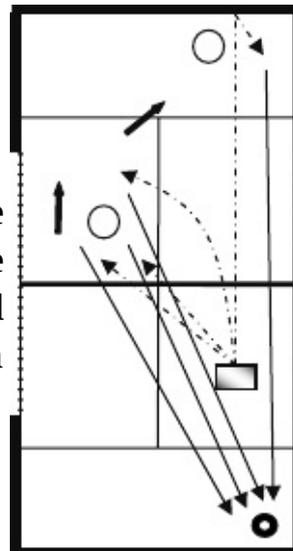
#### **Golpes: SF – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** 2 VDX – 3 VRX – RmX – SFRG//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará dos voleas de derecha cruzada, tres voleas de revés cruzadas y un remate cruzado, bajará al rincón contrario y después de rebote en la pared de fondo hará un globo de revés paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



---

### Ejercicio 0686

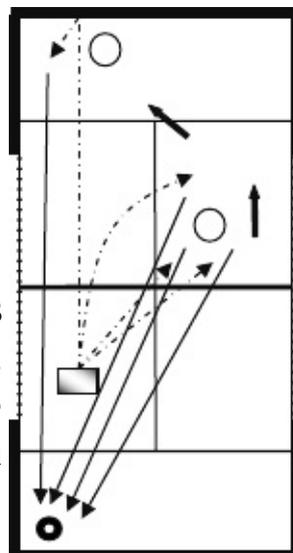
**Golpes:** SF – V – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** 2 VRX – 3 VDX – RmX – SFDG//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará dos voleas de revés cruzada, tres voleas de derecha cruzadas y un remate cruzado, bajará al rincón contrario y después de rebote en la pared de fondo hará un globo de derecha paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.



---

### Ejercicio 0687

**Golpes:** SF – V – Rm

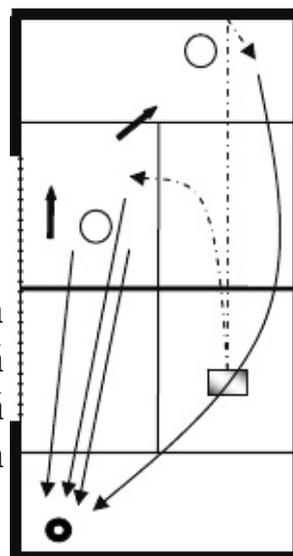
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VD// - VR// - Rm// - SFRGX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, una volea de revés paralela y un remate paralelo, bajará al rincón contrario y después de rebote en la pared de fondo hará un globo de revés cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

### Ejercicio 0688

**Golpes:** SF – V – Rm

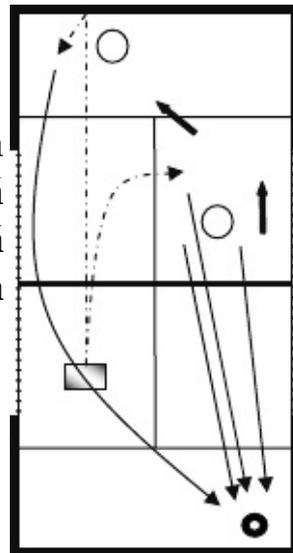
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VD// - VR// - Rm// - SFDGX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, una volea de revés paralela y un remate paralelo, bajará al rincón contrario y después de rebote en la pared de fondo hará un globo de derecha cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0689**

**Golpes:** SF – V – Rm

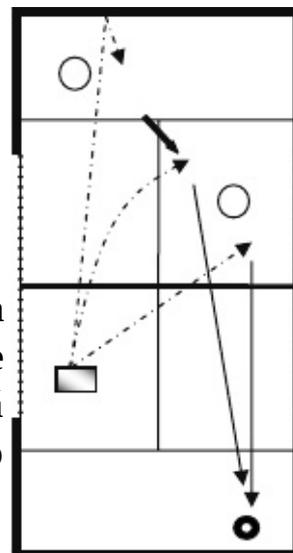
**Objetivo:** Defensa de remate y ataque

**Secuencia de golpes:** SFRX – VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor realizará un remate paralelo a lo que el jugador devolverá con una salida de fondo de revés cruzado, subirá a la red del lado contrario y hará una volea de revés paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0690**

**Golpes:** SF – V – Rm

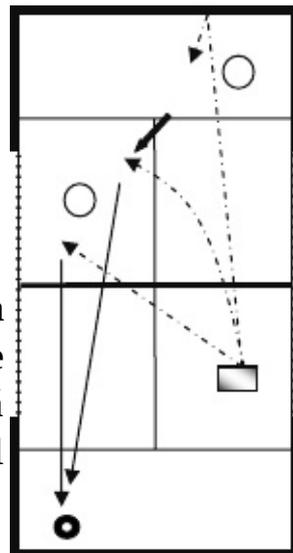
**Objetivo:** Defensa de remate y ataque

**Secuencia de golpes:** SFDX – VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor realizará un remate paralelo a lo que el jugador devolverá con una salida de fondo de derecha cruzado, subirá a la red del lado contrario y hará una volea de derecha paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0691**

**Golpes:** SF – V – Rm

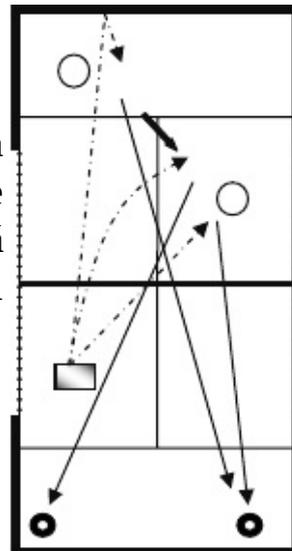
**Objetivo:** Defensa de remate y ataque

**Secuencia de golpes:** SFRX – VD// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor realizará un remate paralelo a lo que el jugador devolverá con una salida de fondo de revés cruzada, subirá a la red del lado contrario y hará una volea de derecha paralela y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0692**  
**Golpes: SF – V – Rm**

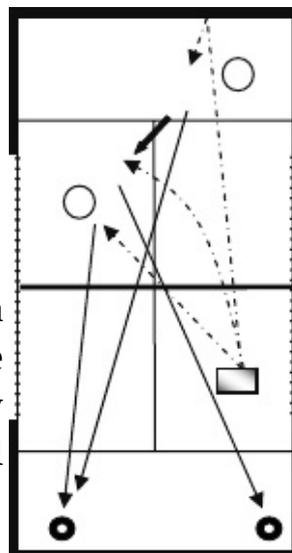
**Objetivo:** Defensa de remate y ataque

**Secuencia de golpes:** SFDX – VR// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, el monitor realizará un remate paralelo a lo que el jugador devolverá con una salida de fondo de derecha cruzada, subirán a la red del lado contrario y hará una volea de revés paralela y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0693**  
**Golpes: SF – V – Rm**

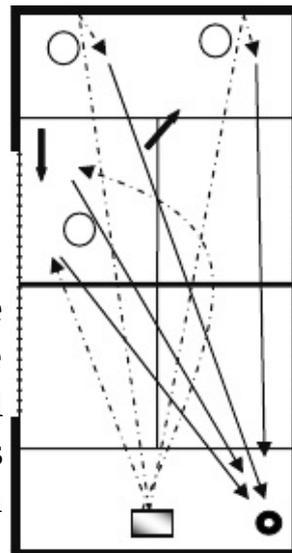
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFRX – VDX – RmX – SFR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de revés cruzada, subirá a la red y hará una volea de derecha cruzada y un remate cruzado, después bajará en diagonal para después de rebote en la pared de fondo golpear de revés paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0694**  
**Golpes: SF – V – Rm**

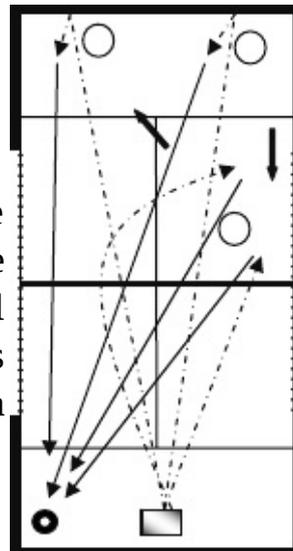
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SFDX – VRX – RmX – SFD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de fondo de derecha cruzada, subirá a la red y hará una volea de revés cruzada y un remate cruzado, después bajará en diagonal para después de rebote en la pared de fondo golpear de revés derecha, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0695

**Golpes:** SL – SF – V – Rm

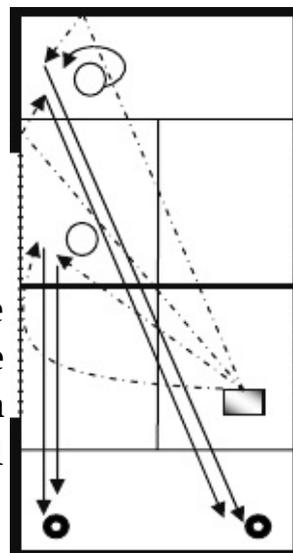
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SLDX – Giro SFDX – VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de lateral de derecha cruzada, un giro para salida de fondo de derecha cruzada, subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela y terminará con un remate de potencia paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0696

**Golpes:** SL – SF – V – Rm

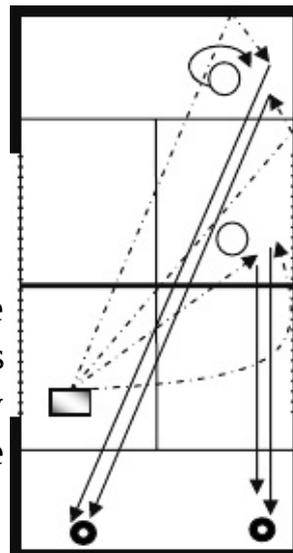
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SLRX – Giro SFRX – VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida de lateral de revés cruzada, un giro para salida de fondo de revés cruzada, subirá a la red para hacer una volea de revés paralela y terminará con un remate de potencia paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0697

**Golpes:** D – V – Rm

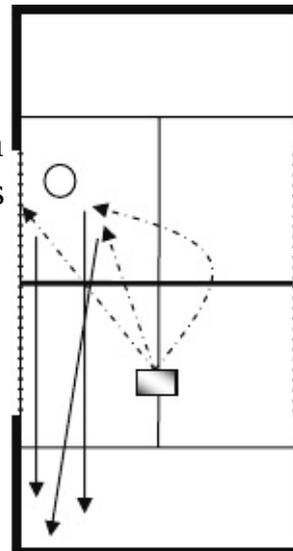
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Salida Reja D// – VR// - Rm //

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, recuperará una bola a la reja de derecha paralela, recuperará la posición con una volea de revés paralela y terminará con un remate de potencia paralelo.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0698**

**Golpes:** R – V – Rm

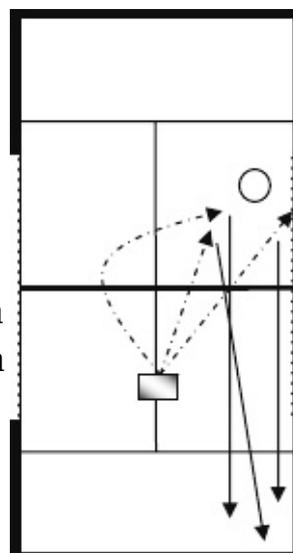
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Salida Reja R// – VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, recuperará una bola a la reja de revés paralela, recuperará la posición con una volea de derecha paralela y terminará con un remate de potencia paralelo.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0699**

**Golpes:** D – V – Rm

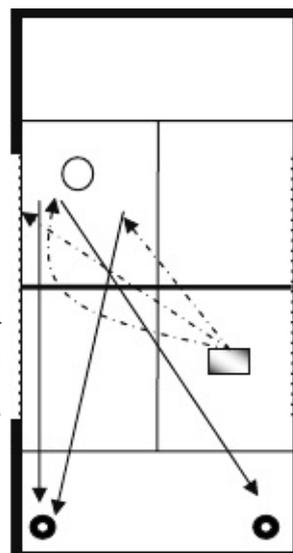
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Reja D – VR// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, recuperará de derecha una bola sobre la reja, cerrará el medio con una volea de revés paralela y terminará con un remate cruzado, con el objetivo de las marcas del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0700**

**Golpes:** R – V – Rm

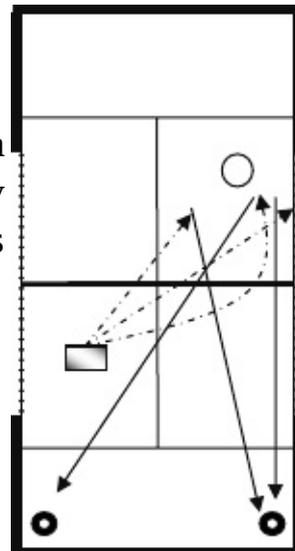
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Reja R – VD// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, recuperará de revés una bola sobre la reja, cerrará el medio con una volea de derecha paralela y terminará con un remate cruzado, con el objetivo de las marcas del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0701**

**Golpes:** SF – SL – V – Rm

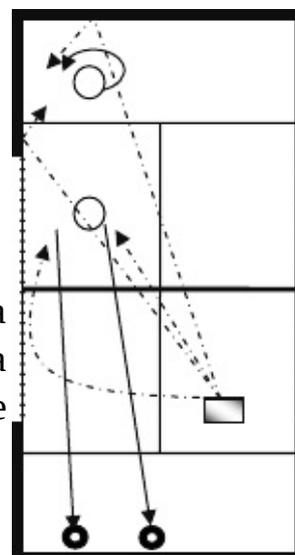
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SLD – Giro SFD – VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una salida lateral de derecha, un giro para una salida de fondo de derecha con la que subirá a una volea de revés y terminará con un remate paralelo, con el objetivo de las marcas del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0702**

**Golpes:** SF – SL – V – Rm

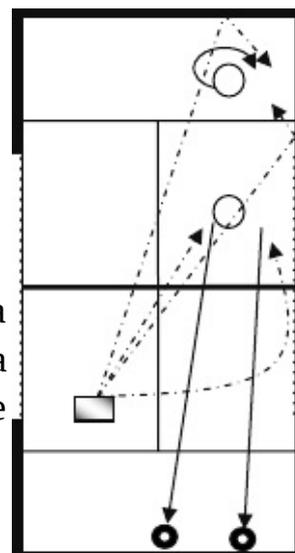
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** SLR – Giro SFR – VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en la posición de defensa, realizará una salida lateral de revés, un giro para una salida de fondo de revés con la que subirá a una volea de derecha y terminará con un remate paralelo, con el objetivo de las marcas del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0703**

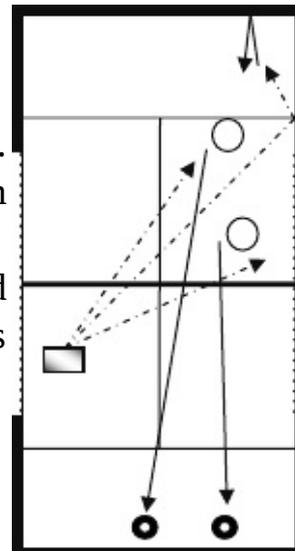
**Golpes:** V – Rm

**Objetivo:** Control de bola y velocidad

**Secuencia de golpes:** VD – CP – Cadete Rm

**Descripción:**

Dejamos claro que no es un ejercicio en situación real de partido. Ejercicio dinámico, mas control de bola, trabajamos velocidad en contra pared y control de bola en cadete con remate de la misma. Volea de derecha en el medio, retrocedemos para contra pared después de golpeo en la pared lateral, recupero la red y después de bote hago cadete alto para poder hacer un remate.

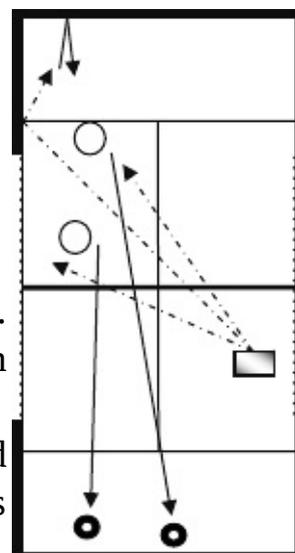


**Ejercicio 0704**  
**Golpes: V – Rm**

**Objetivo:** Control de bola y velocidad  
**Secuencia de golpes:** VR – CP – Cadete Rm

**Descripción:**

Dejamos claro que no es un ejercicio en situación real de partido. Ejercicio dinámico, mas control de bola, trabajamos velocidad en contra pared y control de bola en cadete con remate de la misma. Volea de revés en el medio, retrocedemos para contra pared después de golpeo en la pared lateral, recupero la red y después de bote hago cadete alto para poder hacer un remate.

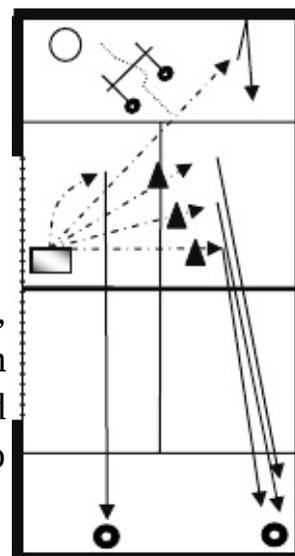


**Ejercicio 0705**  
**Golpes: SF – V – Rm**

**Objetivo:** Ejercicio físico técnico  
**Secuencia de golpes:** Salto – VR×3 – SF GD – Salto – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, cerca de la valla, comienza con un salto en val a, hacemos diagonales con desplazamiento para 3 voleas de revés, volvemos hacia la pared de fondo para salir con pared de fondo con globo de drive, salto de val a nuevamente y termino con remate de definición paralelo.



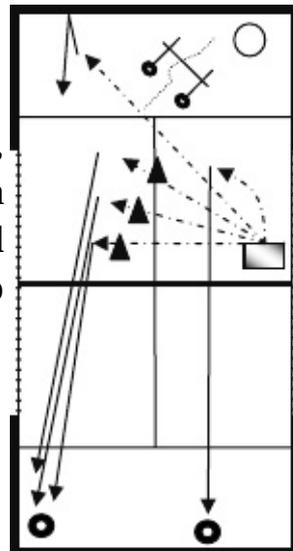
**Ejercicio 0706**  
**Golpes: SF – V – Rm**

**Objetivo:** Ejercicio físico técnico

**Secuencia de golpes:** Salto – VD×3 – SF GR – Salto – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, cerca de la valla, comienza con un salto en val a, hacemos diagonales con desplazamiento para 3 voleas de derecha, volvemos hacia la pared de fondo para salir con pared de fondo con globo de revés, salto de val a nuevamente y termino con remate de definición paralelo.



**Ejercicio 0707**

**Golpes:** CP – V – Rm

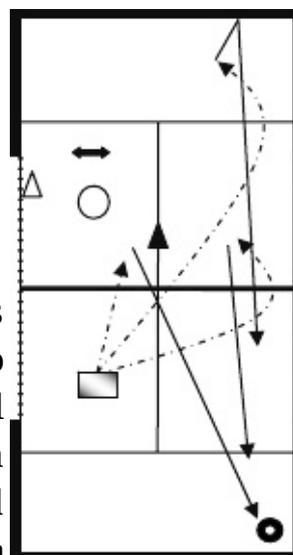
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VRX ×3 – CPD – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará 3 voleas de revés cruzadas pisando el cono negro con el pie derecho en el momento de golpeo. Después de golpear tocará el cono blanco y repetirá el ejercicio. Después de la tercera volea, correrá en diagonal para realizar una contra pared de derecha tras la que subirá a la red para hacer un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0708**

**Golpes:** CP – V – Rm

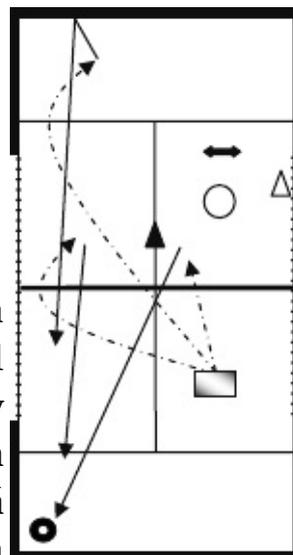
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX ×3 – CPR – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará 3 voleas de derecha cruzadas pisando el cono negro con el pie izquierdo en el momento de golpeo. Después de golpear tocará el cono blanco y repetirá el ejercicio. Después de la tercera volea, correrá en diagonal para realizar una contra pared de revés tras la que subirá a la red para hacer un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



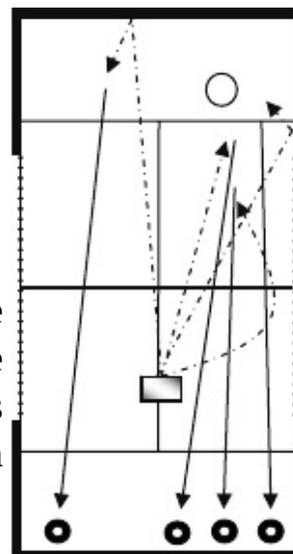
**Ejercicio 0709**  
**Golpes: SF – SL – V – Rm**

**Objetivo:** Trabajo en el revés

**Secuencia de golpes:** VR// – SFD// – SLR// – Rm//

**Descripción:**

Ejercicio para el jugador de revés. Salimos voleando de fondo de revés paralelo y vamos bien lejos a buscar la salida de pared de drive paralela, para que cueste llegar más. Nuevamente volvemos a su pared lateral para sacarla de revés paralelo y definimos con un remate paralelo, con lo cual trabajamos reacción y definición. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0710**  
**Golpes: CP – V – Rm**

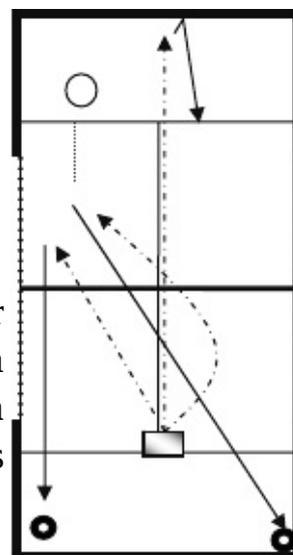
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** VD// - CPD – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, sube a la red a volear de derecha paralelo, retrocede al fondo para hacer una contra pared de derecha y vuelve a subir a la red para terminar con un remate de potencia cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0711**  
**Golpes: CP – V – Rm**

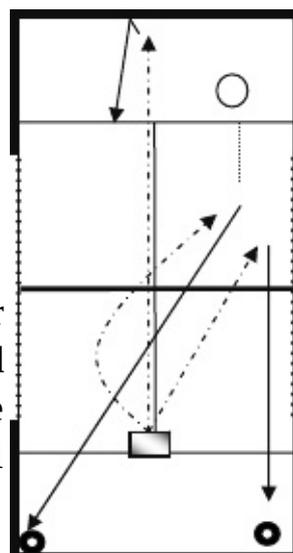
**Objetivo:** Reacción ante una situación

**Secuencia de golpes:** VR// - CPR – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, sube a la red a volear de revés paralelo, retrocede al fondo para hacer una contra pared de revés y vuelve a subir a la red para terminar con un remate de potencia cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



# EJERCICIOS COMBINADOS: PARED, VOLEA, BANDEJA

## Ejercicio 0712

**Golpes:** SF – V – Bd

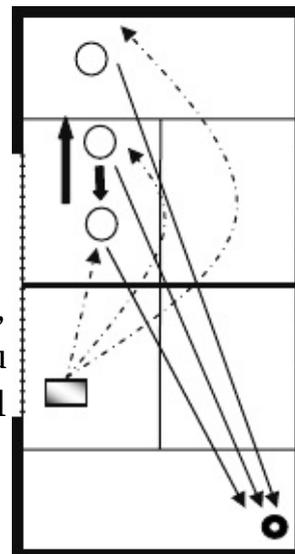
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** BdX – VDX - SFRX

### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada, subirá a la red y hará una volea de derecha cruzada, y bajará a su pared para hacer una salida de fondo de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0713

**Golpes:** SF – V – Bd

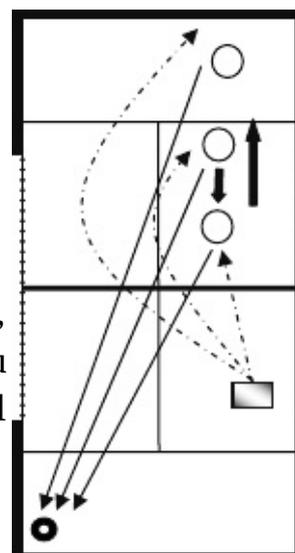
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** BdX – VRX - SFDX

### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada, subirá a la red y hará una volea de revés cruzada, y bajará a su pared para hacer una salida de fondo de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0714

**Golpes:** SF – V – Bd

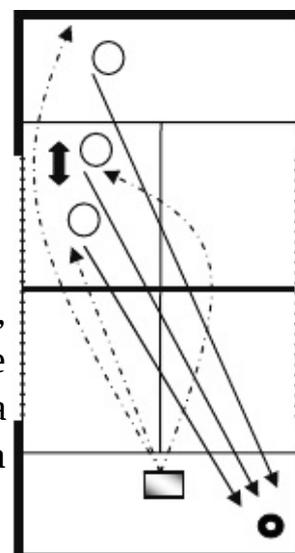
**Objetivo:** Combinación de golpes para no perder la red

**Secuencia de golpes:** BdX – VDX – SFDX

### Descripción:

Ubicado el jugador en media pista, realizará una bandeja cruzada, subirá a la red para hacer una volea de derecha cruzada y se retrasará lo suficiente para hacer una salida de fondo de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0715**  
**Golpes: SF – V – Bd**

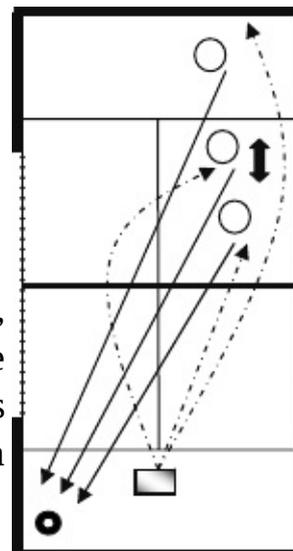
**Objetivo:** Combinación de golpes para no perder la red

**Secuencia de golpes:** BdX – VRX – SFRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en media pista, realizará una bandeja cruzada, subirá a la red para hacer una volea de revés cruzada y se retrasará lo suficiente para hacer una salida de fondo de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0716**  
**Golpes: SF – V – Bd**

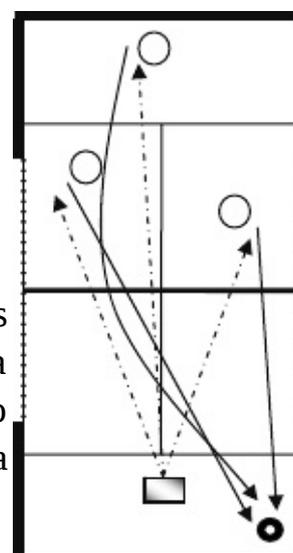
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** BdX – VR// - SFGDX

**Descripción:**

Teniendo 3 jugadores en pista, trabajaremos en 3 posiciones distintas a la vez. En una haremos bandeja cruzada, en otra volea de revés paralela y en la otra salida de fondo de derecha globo cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0717**  
**Golpes: SF – V – Bd**

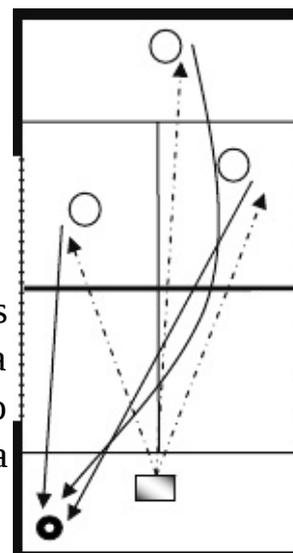
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** BdX – VD// - SFGRX

**Descripción:**

Teniendo 3 jugadores en pista, trabajaremos en 3 posiciones distintas a la vez. En una haremos bandeja cruzada, en otra volea de derecha paralela y en la otra salida de fondo de revés globo cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0718**  
**Golpes: SF – V – Bd**

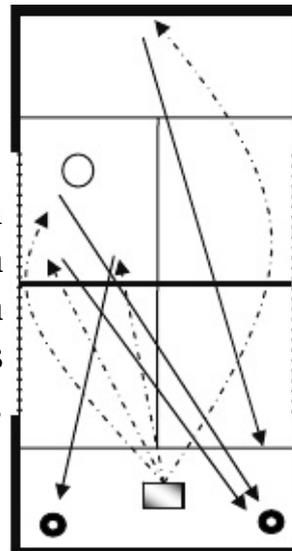
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX – VR// – BdX – VR// - VDX - SFRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés paralela, se retrasará para hacer una bandeja cruzada y recuperará la red cerrando el medio con una volea de revés paralela y una volea de derecha cruzada. Después correrá al fondo para sacar una salida de fondo de revés cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0719

**Golpes:** SF – V – Bd

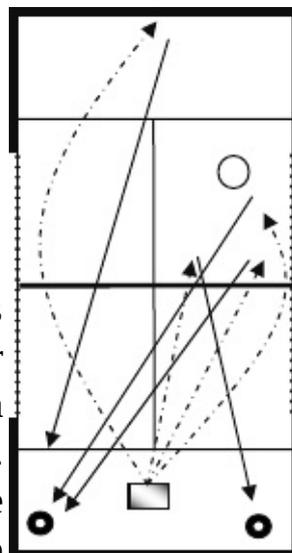
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VRX – VD// - BdX – VD// – VRX - SFDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada y una volea de derecha paralela, se retrasará para hacer una bandeja cruzada y recuperará la red cerrando el medio con una volea de derecha paralela y una volea de revés cruzada. Después correrá al fondo para sacar una salida de fondo de derecha cruzada, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0720

**Golpes:** SF – V – Bd

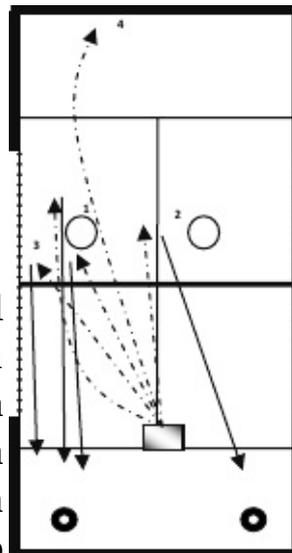
**Objetivo:** Mantener la red con relevos

**Secuencia de golpes:** VD// – Bd// – VD – VD – SFG

**Descripción:**

Ejercicio cooperativo en el que intentaremos mantener la red. El jugador de drive realizará una volea de derecha paralela y una bandeja paralela. Luego el jugador de revés cierra el medio con una volea de derecha. Al jugador de drive le tiran una bola cerca de la reja y la devuelve con una volea de derecha, pero le hacen un globo y corre su compañero para hacer una salida de fondo con globo y recuperar la posición.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0721**  
**Golpes: SF – V – Bd**

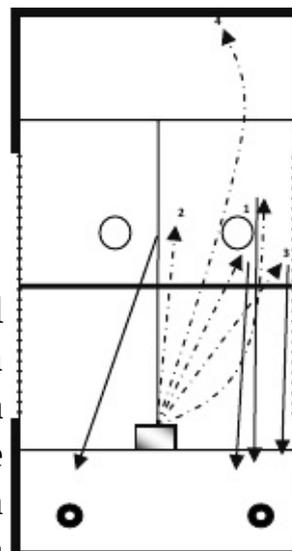
**Objetivo:** Mantener la red con relevos

**Secuencia de golpes:** VR// – Bd// – VR – VR – SFG

**Descripción:**

Ejercicio cooperativo en el que intentaremos mantener la red. El jugador de revés realizará una volea de revés paralela y una bandeja paralela. Luego el jugador de drive cierra el medio con una volea de revés. Al jugador de revés le tiran una bola cerca de la reja y la devuelve con una volea de revés, pero le hacen un globo y corre su compañero para hacer una salida de fondo con globo y recuperar la posición.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0722**  
**Golpes: CP – V – Bd**

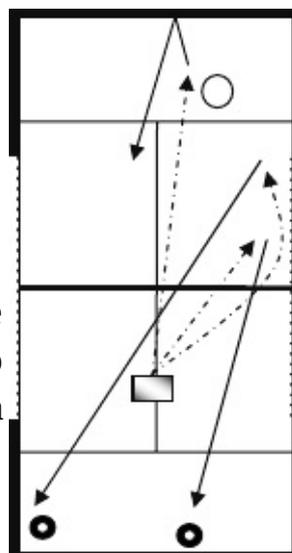
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** CPR – VR medio – BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, recupera una bola de contra pared de revés, sube a realizar una volea de revés al medio y una bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0723**  
**Golpes: V – Bd – SF – Rm**

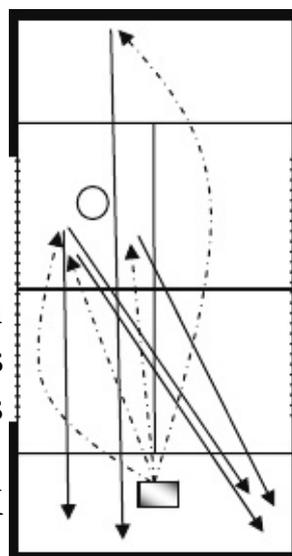
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX – BdX – VRX – SFR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada, una bandeja cruzada, cerrará con una volea de revés cruzada, retrocederá para hacer una salida de fondo de revés paralela con la que subirá para terminar con un remate paralelo.

Luego se puede hacer en el lado contrario con la secuencia VRX – BdX – VDX – SFDX – Rm//





## EJERCICIOS COMBINADOS: VOLEA, REMATE

### Ejercicio 0724

**Golpes: V – Rm**

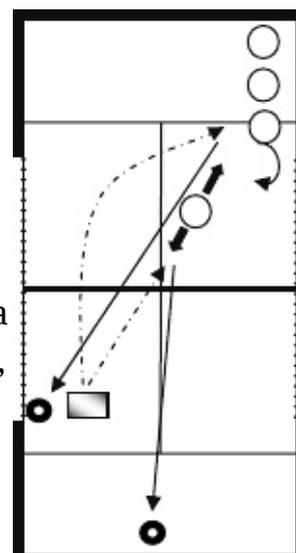
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD medio – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha al medio y un remate al pico, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



### Ejercicio 0725

**Golpes: V – Rm**

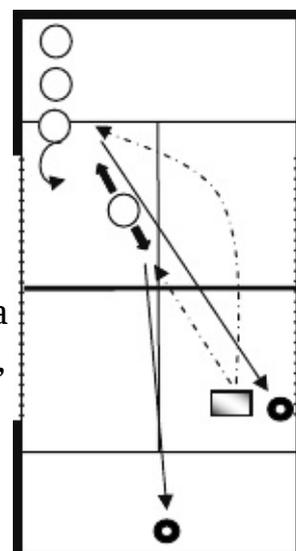
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR medio – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará una volea de revés al medio y un remate al pico, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



### Ejercicio 0726

**Golpes: V – Rm**

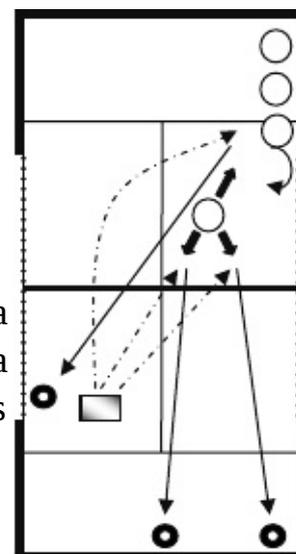
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR// - VD medio – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará una volea de revés paralela, una volea de derecha al medio y un remate al pico, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



### Ejercicio 0727

### Golpes: V – Rm

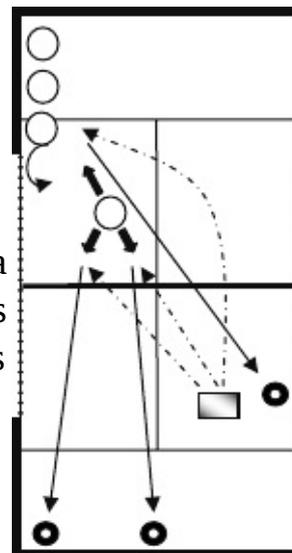
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD// - VR medio – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha paralela, una volea de revés al medio y un remate al pico, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



### Ejercicio 0728

#### Golpes: V – Rm

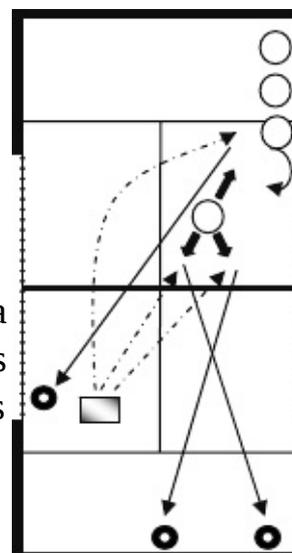
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VDX - VR medio – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará una volea de derecha cruzada, una volea de revés al medio y un remate al pico, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



### Ejercicio 0729

#### Golpes: V – Rm

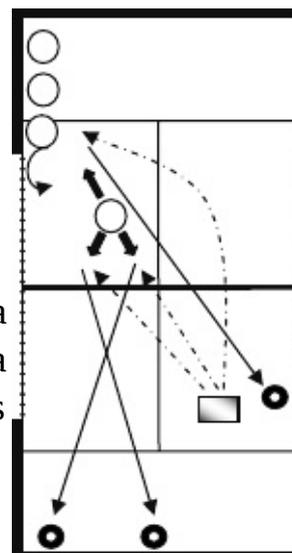
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VRX - VD medio – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, subirá corriendo a la red y realizará una volea de revés cruzada, una volea de derecha al medio y un remate al pico, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



### Ejercicio 0730

#### Golpes: V – Rm

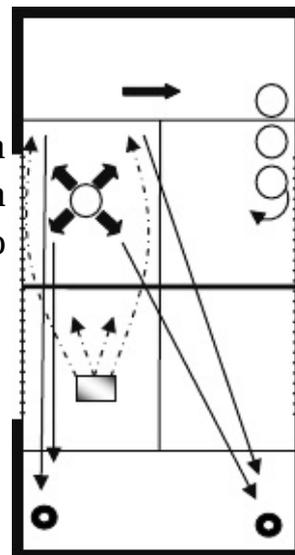
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD// - VRX – Rm// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, una volea de revés cruzada, un remate paralelo y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



**Ejercicio 0731**  
**Golpes: V – Rm**

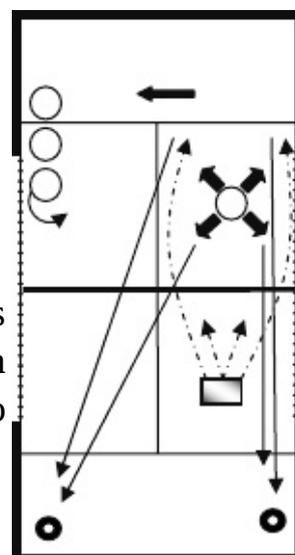
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR// - VDX – Rm// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela, una volea de derecha cruzada, un remate paralelo y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



**Ejercicio 0732**  
**Golpes: V – Rm**

**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD// - Rm// - VR// - Rm //

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, un remate paralelo, una volea de revés paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.

**Lectulandia**

**Ejercicio 0733**  
**Golpes: V – Rm**

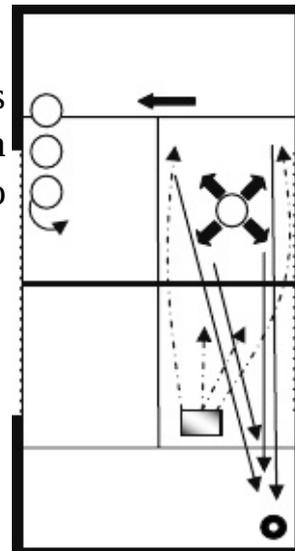
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR// - Rm// - VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela, un remate paralelo, una volea de derecha paralela y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.

**Ejercicio 0734****Golpes: V – Rm**

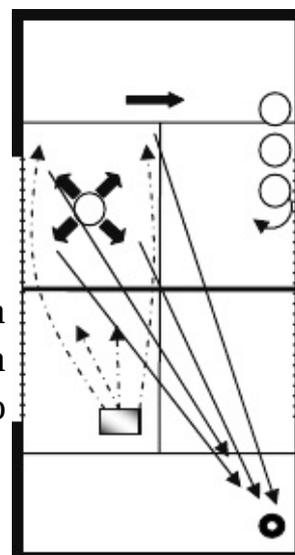
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VDX - RmX - VRX - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada, un remate cruzado, una volea de revés cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.

**Ejercicio 0735****Golpes: V – Rm**

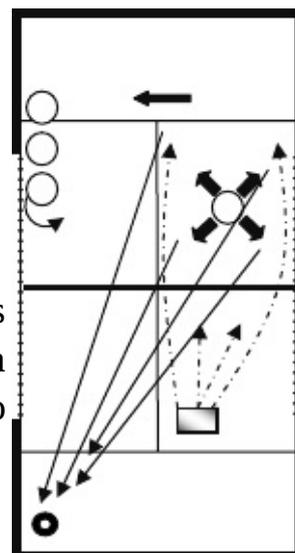
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VRX - RmX - VDX - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada, un remate cruzado, una volea de derecha cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.

**Ejercicio 0736****Golpes: V – Rm**

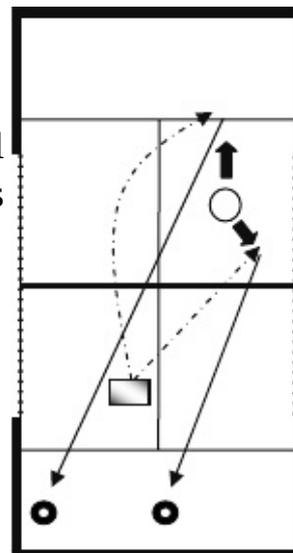
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR al medio - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés al medio y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0737**

**Golpes:** V – Rm

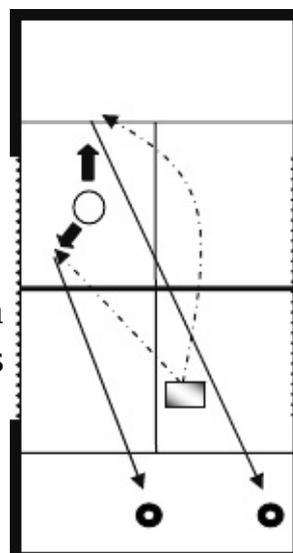
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD al medio - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha al medio y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0738**

**Golpes:** V – Rm

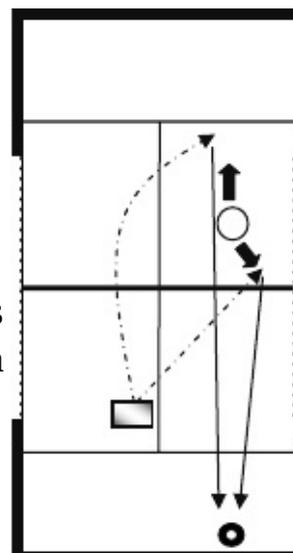
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0739**

**Golpes:** V – Rm

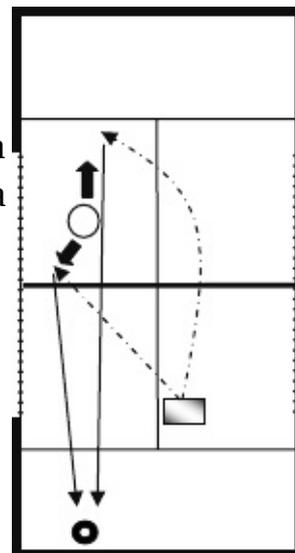
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0740**

**Golpes:** V – Rm

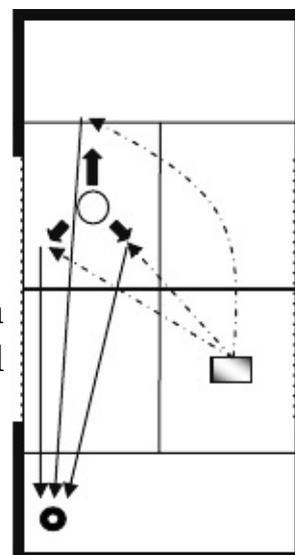
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD// - VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, una volea de revés paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0741**

**Golpes:** V – Rm

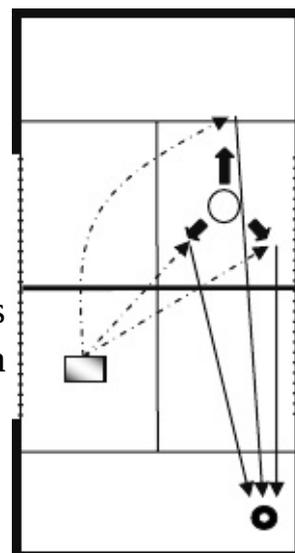
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR// - VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela, una volea de derecha paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0742**

**Golpes:** V – Rm

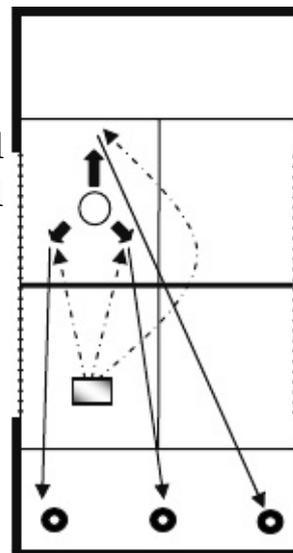
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR al medio – RmX – VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés al medio, un remate cruzado y una volea de derecha paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0743**

**Golpes:** V – Rm

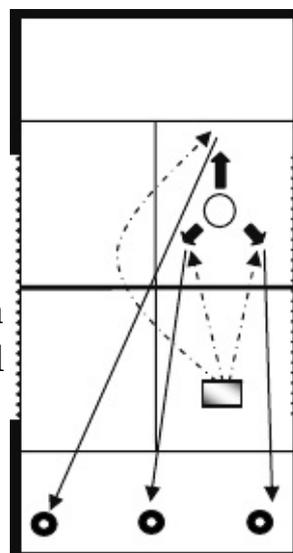
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD al medio – RmX – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha al medio, un remate cruzado y una volea de revés paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0744**

**Golpes:** V – Rm

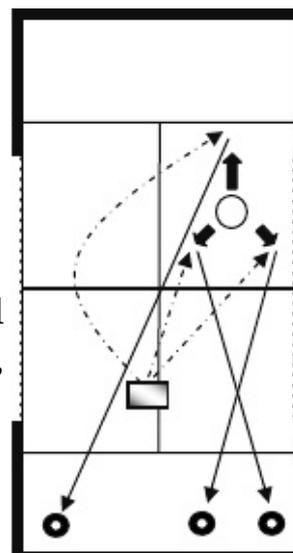
**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VR al medio – RmX – VD// fuerte

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés al medio, un remate cruzado y una volea de derecha paralela fuerte, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0745**

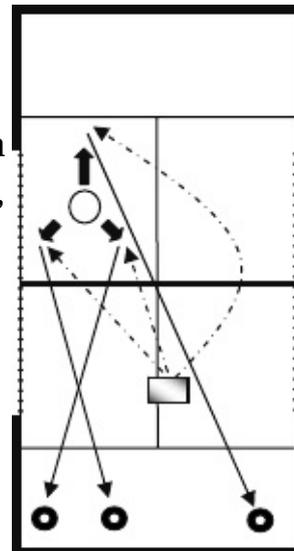
**Golpes:** V – Rm

**Objetivo:** Juego en la red, volea y remate.

**Secuencia de golpes:** VD al medio – RmX – VR// fuerte

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha al medio, un remate cruzado y una volea de revés paralela fuerte, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0746**

**Golpes:** V – Rm

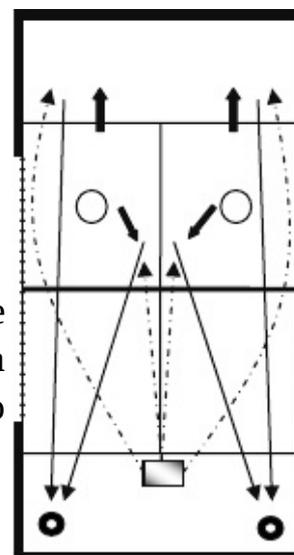
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// o VR// – Rm//

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán una volea de derecha paralela o una volea de revés paralela, según la zona en la que se encuentren, y después un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0747**

**Golpes:** V – Rm

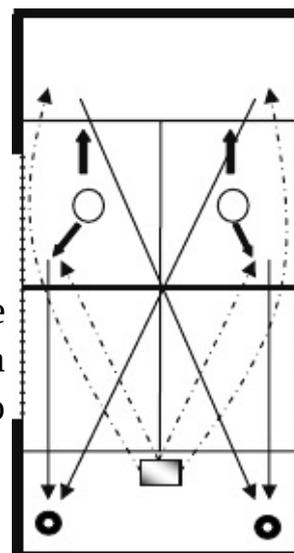
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD// o VR// – RmX

**Descripción:**

Ubicados los jugadores cerca de la red, realizarán una volea de derecha paralela o una volea de revés paralela, según la zona en la que se encuentren, y después un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0748**

**Golpes:** V – Rm

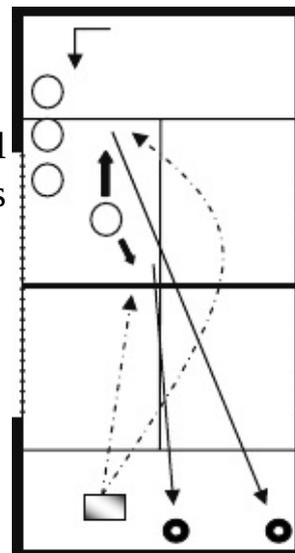
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VR medio – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés al medio y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



**Ejercicio 0749**  
**Golpes: V – Rm**

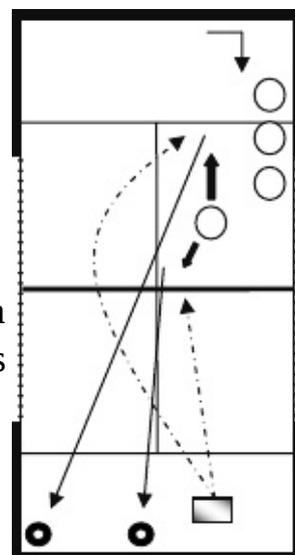
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VD medio – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha al medio y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



**Ejercicio 0750**  
**Golpes: V – Rm**

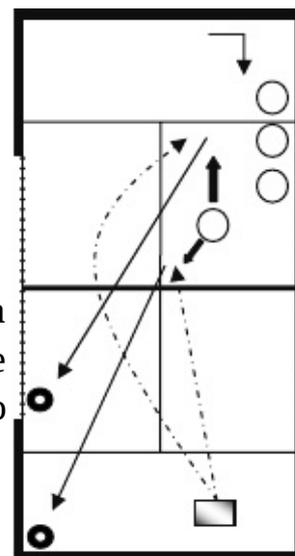
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VDX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y se retrasarán lo suficiente para realizar un remate cruzado al pico, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



**Ejercicio 0751**  
**Golpes: V – Rm**

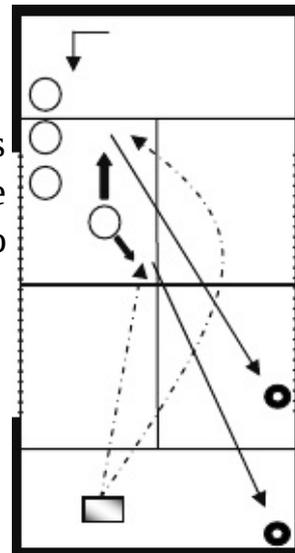
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** VRX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada y se retrasará lo suficiente para realizar un remate cruzado al pico, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



**Ejercicio 0752**

**Golpes:** V – Rm

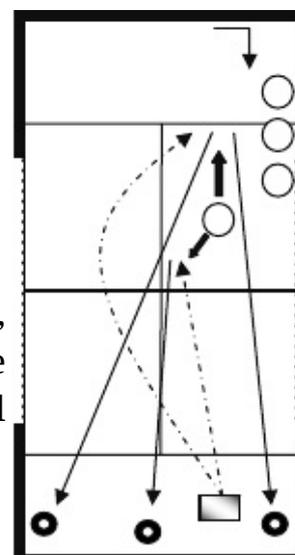
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RmX – VD medio – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado, subirá a la red para realizar una volea de derecha al medio y se retrasará lo suficiente para realizar un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



**Ejercicio 0753**

**Golpes:** V – Rm

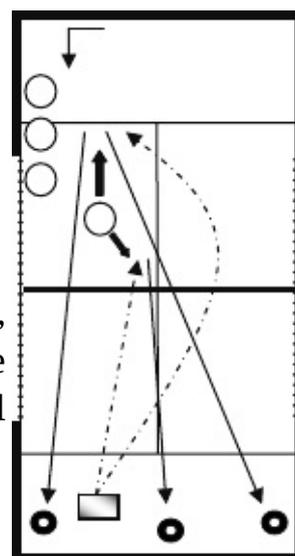
**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** RmX – VR medio – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado, subirá a la red para realizar una volea de revés al medio y se retrasará lo suficiente para realizar un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después del ejercicio volverá a la fila.



**Ejercicio 0754**

**Golpes:** V – Rm

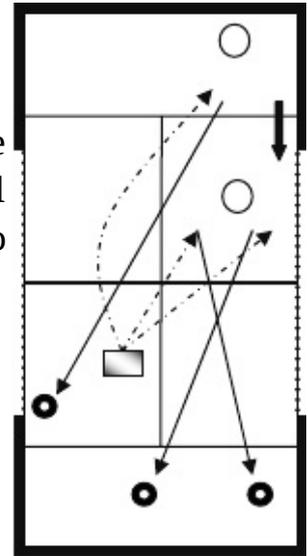
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** RmX – VR medio – VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará un remate cruzado al pico y subirá a la red para hacer una volea de revés al medio y una volea de derecha paralela al rincón, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0755**  
**Golpes: V – Rm**

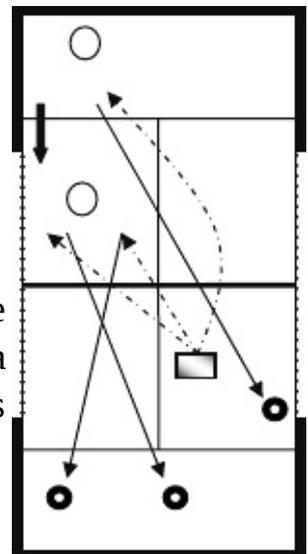
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** RmX – VD medio – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará un remate cruzado al pico y subirá a la red para hacer una volea de derecha al medio y una volea de revés al rincón, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0756**  
**Golpes: V – Rm**

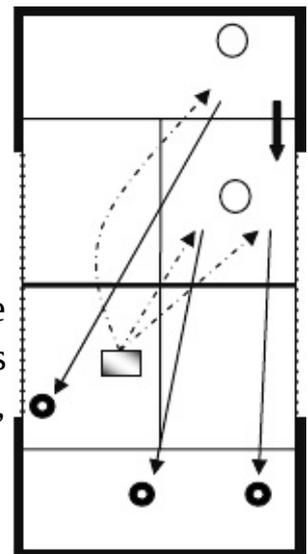
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** RmX – VR// – VD medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará un remate cruzado al pico y subirá a la red para hacer una volea de revés paralela al rincón y una volea de derecha paralela al medio fuerte, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0757**  
**Golpes: V – Rm**

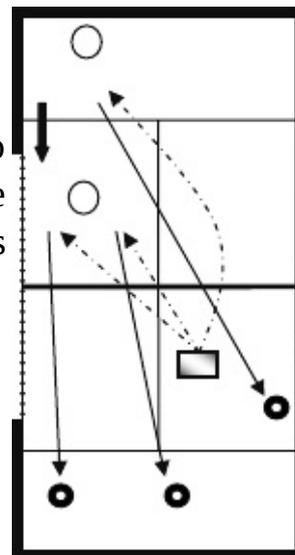
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** RmX – VD// – VR medio

**Descripción:**

Desde la posición inicial, el jugador realizará un remate cruzado al pico y subirá a la red para volear de derecha al rincón y de revés al medio fuerte, con el objetivo de los conos situados en los rincones.

Después de 20 bolas se cambia de jugador.



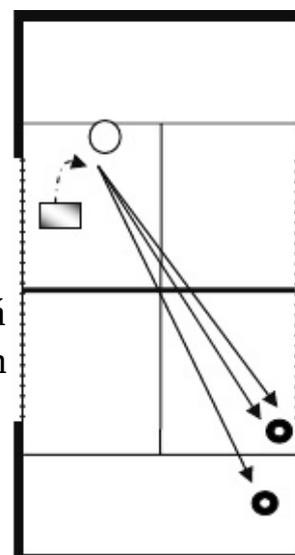
**Ejercicio 0758**  
**Golpes: V – Rm**

**Objetivo:** Volea y remate

**Secuencia de golpes:** VDX – VDX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el monitor junto a los jugadores en media pista, les tirará bolas para que realicen dos voleas de derecha a la reja y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



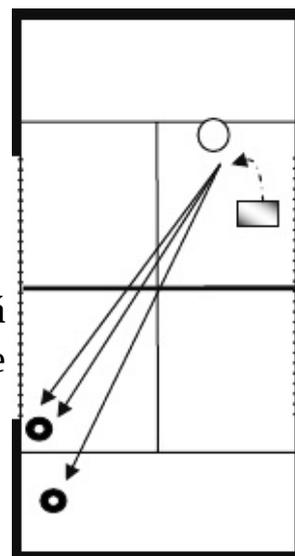
**Ejercicio 0759**  
**Golpes: V – Rm**

**Objetivo:** Volea y remate

**Secuencia de golpes:** VRX – VRX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el monitor junto a los jugadores en media pista, les tirará bolas para que realicen dos voleas de revés a la reja y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



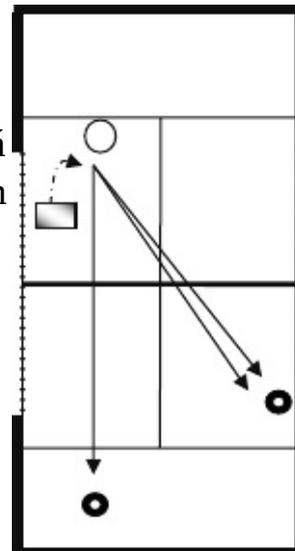
**Ejercicio 0760**  
**Golpes: V – Rm**

**Objetivo:** Volea y remate

**Secuencia de golpes:** VDX – VDX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el monitor junto a los jugadores en media pista, les tirará bolas para que realicen dos voleas de derecha a la reja y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



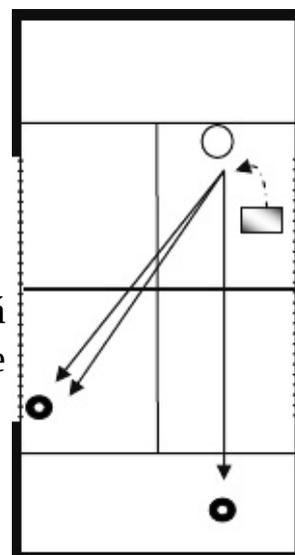
**Ejercicio 0761**  
**Golpes: V – Rm**

**Objetivo:** Volea y remate

**Secuencia de golpes:** VRX – VRX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el monitor junto a los jugadores en media pista, les tirará bolas para que realicen dos voleas de revés a la reja y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



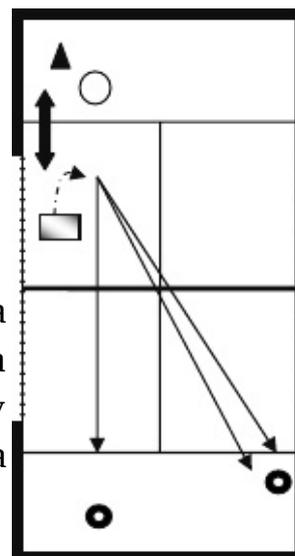
**Ejercicio 0762**  
**Golpes: V – Rm**

**Objetivo:** Volea y remate

**Secuencia de golpes:** VDX – VDX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista y el monitor en media pista, le tirará bolas para que realice dos voleas de derecha a la reja y un remate paralelo, después de cada golpe irá al fondo y tocará el cono, así todos los golpes serán con carrera lanzada hacia adelante, con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0763**  
**Golpes: V – Rm**

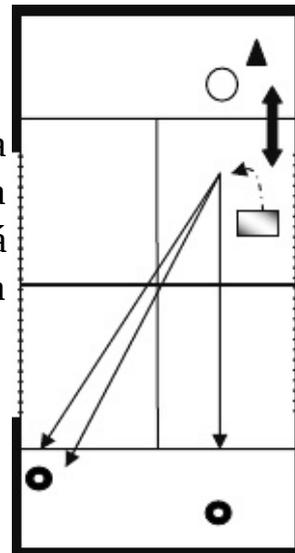
**Objetivo:** Volea y remate

**Secuencia de golpes:** VRX – VRX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista y el monitor en media pista, le tirará bolas para que realice dos voleas de revés a la reja y un remate paralelo, después de cada golpe irá al fondo y tocará el cono, así todos los golpes serán con carrera lanzada hacia adelante con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0764**  
**Golpes: V – Rm**

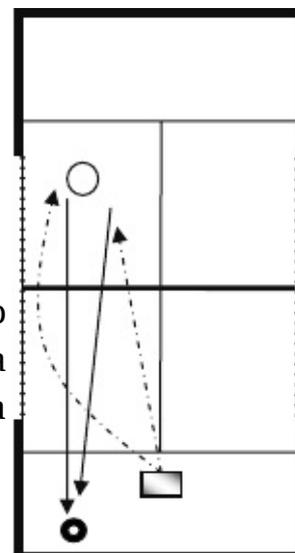
**Objetivo:** Remate plano

**Secuencia de golpes:** Rm// - VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará remate paralelo plano usando los hombros con poca velocidad para arrancar a hacerlo y volea de revés paralela, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0765**  
**Golpes: V – Rm**

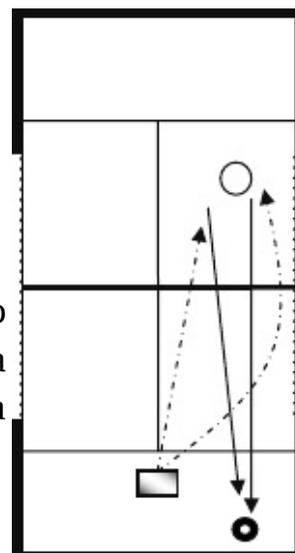
**Objetivo:** Remate plano

**Secuencia de golpes:** Rm// - VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará remate paralelo plano usando los hombros con poca velocidad para arrancar a hacerlo y volea de derecha paralela, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0766**  
**Golpes: V – Rm**

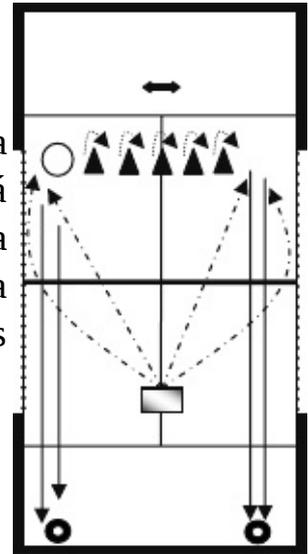
**Objetivo:** Desplazamiento lateral

**Secuencia de golpes:** VD// - Rm// - VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador a la altura del pico de la pista, realizará una volea de derecha paralela y un remate paralelo y se desplazará lateralmente sin tocar los conos y siempre con la pierna contraria al desplazamiento por delante (con éste movimiento simulamos la posición de la volea), y al llegar realizaremos una volea de revés paralela y un remate paralelo.

Después de 8 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0767**

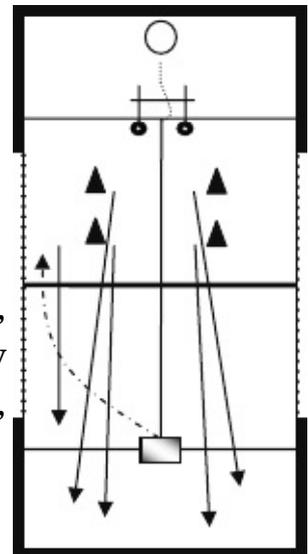
**Golpes:** V - Rm

**Objetivo:** Voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** Salto-VD// - VR// - VD// - VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista a la altura de la T, realizará un salto sobre la barra y voleas de derecha paralelas y voleas de revés paralelas con desplazamiento lateral ascendente, terminando con un remate paralelo.



**Ejercicio 0768**

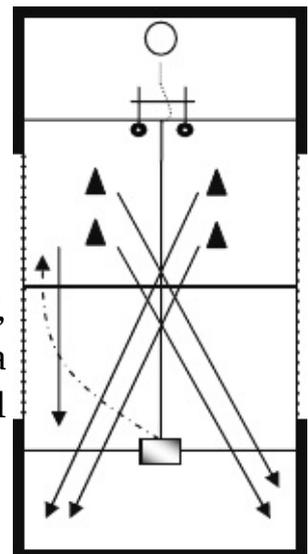
**Golpes:** V - Rm

**Objetivo:** Voleas con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** Salto-VDX - VRX - VDX - VRX - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista a la altura de la T, realizará un salto sobre la barra y realizará voleas de derecha cruzadas y voleas de revés cruzadas con desplazamiento lateral ascendente, terminando con un remate paralelo.



**Ejercicio 0769**

**Golpes:** V - Rm

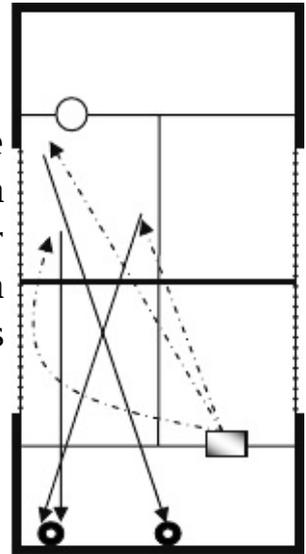
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VD medio – VR// – VD medio – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una volea de derecha de aproximación al medio y subirá a la red para hacer una volea de revés paralela. Volverá a la posición inicial para hacer otra volea de derecha de aproximación al medio y termina con un remate de potencia paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0770**  
**Golpes: V – Rm**

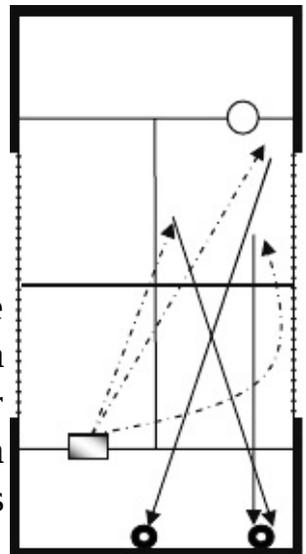
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VR medio – VD// – VR medio – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará una volea de revés de aproximación al medio y subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela. Volverá a la posición inicial para hacer otra volea de revés de aproximación al medio y termina con un remate de potencia paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0771**  
**Golpes: V – Rm**

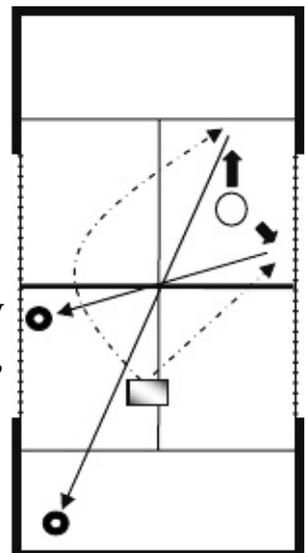
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** RmX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado y subirá a la red para realizar una volea de revés cruzada a la reja, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.

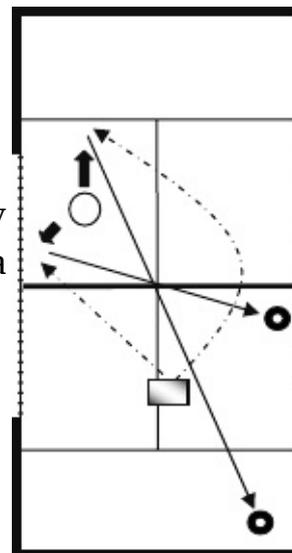


**Ejercicio 0772**  
**Golpes: V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes  
**Secuencia de golpes:** RmX – VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará un remate cruzado y subirá a la red para realizar una volea de derecha cruzada a la reja, con el objetivo de las marcas situadas en la pista. Después de 10 bolas se cambia de jugador.



# EJERCICIOS COMBINADOS: VOLEA, BANDEJA

## Ejercicio 0773

**Golpes: V – Bd**

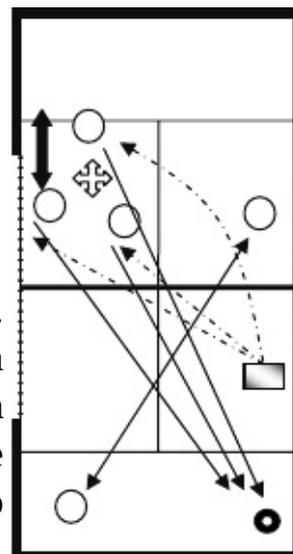
**Objetivo:** Combinación de golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VRX – BdX

### Descripción:

Un jugador trabajará con el monitor hasta terminar el carro. Ubicado cerca de la red, realizará volea de derecha cruzada, volea de revés cruzada y bandeja cruzada, volviendo de nuevo a la posición inicial. El objetivo será la marca situada en el rincón de la pista. Los otros dos jugadores realizarán control de bola, uno desde el fondo y el otro en la volea.

Después de terminar el carro se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0774

**Golpes: V – Bd**

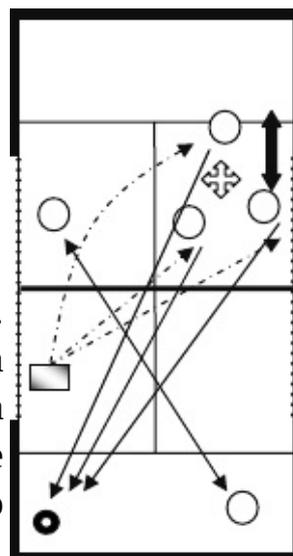
**Objetivo:** Alternar golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** VDX – VRX – BdX

### Descripción:

Un jugador trabajará con el monitor hasta terminar el carro. Ubicado cerca de la red, realizará volea de derecha cruzada, volea de revés cruzada y bandeja cruzada, volviendo de nuevo a la posición inicial. El objetivo será la marca situada en el rincón de la pista. Los otros dos jugadores realizarán control de bola, uno desde el fondo y el otro en la volea.

Después de terminar el carro se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0775

**Golpes: V – Bd**

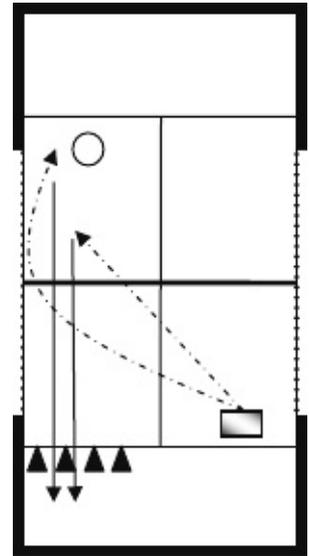
**Objetivo:** Mantener la red con volea y bandeja

**Secuencia de golpes:** VD// - Bd// - VD// - Bd//

### Descripción:

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de derecha paralelas y bandejas paralelas con el objetivo de la línea de conos del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



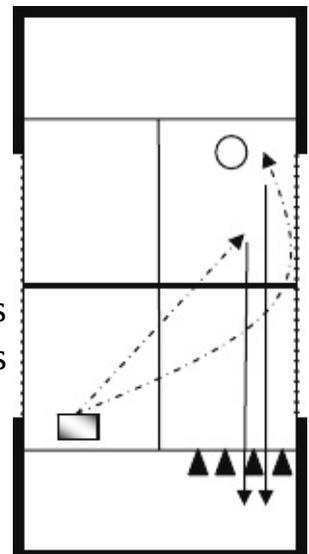
**Ejercicio 0776**  
**Golpes: V – Bd**

**Objetivo:** Mantener la red con volea y bandeja  
**Secuencia de golpes:** VR// - Bd// - VR// - Bd//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de revés paralelas y bandejas paralelas con el objetivo de la línea de conos del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



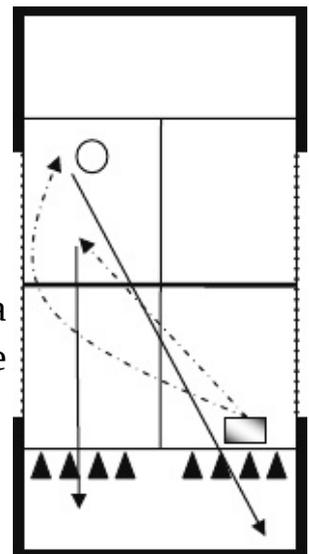
**Ejercicio 0777**  
**Golpes: V – Bd**

**Objetivo:** Mantener la red con volea y bandeja  
**Secuencia de golpes:** VD// - BdX - VD// - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de derecha paralelas y bandejas cruzadas con el objetivo de las líneas de conos del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0778**  
**Golpes: V – Bd**

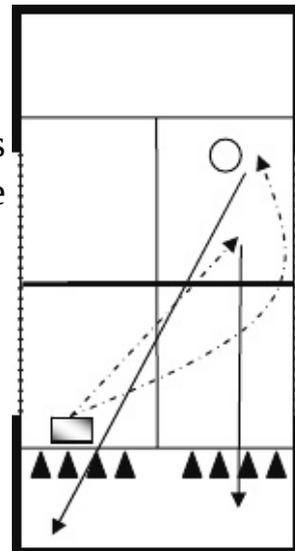
**Objetivo:** Mantener la red con volea y bandeja

**Secuencia de golpes:** VR// - BdX - VR// - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de revés paralelas y bandejas cruzadas con el objetivo de las líneas de conos del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0779**

**Golpes:** V – Bd

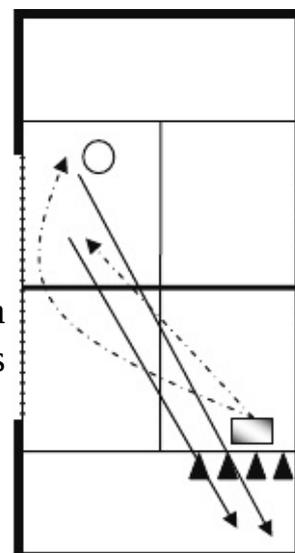
**Objetivo:** Mantener la red con volea y bandeja

**Secuencia de golpes:** VDX - BdX - VDX - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará voleas de derecha cruzadas y bandejas cruzadas con el objetivo de la línea de conos del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0780**

**Golpes:** V – Bd

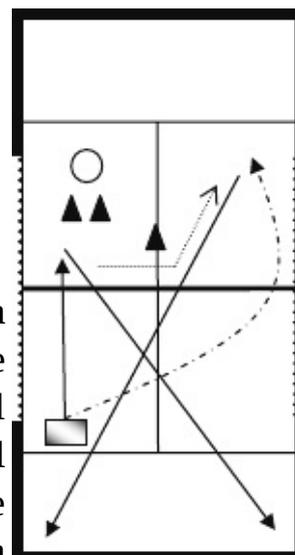
**Objetivo:** Coordinación de movimientos en bandeja y volea

**Secuencia de golpes:** VDX - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de los conos situados en el medio de la pista, realizará un salto sobre ellos para atacar con una volea de derecha cruzada. Después realizará un desplazamiento lateral hasta rebasar el otro cono y realizará un desplazamiento lateral para atrás para colocarse y hacer una bandeja cruzada. Importante los desplazamientos laterales y la colocación antes de realizar la bandeja.

Luego se realiza en el otro lado con volea de revés cruzada y bandeja cruzada.



---

**Ejercicio 0781**

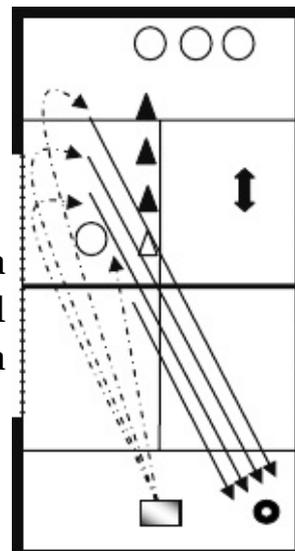
### Golpes: V – Bd

**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** BdX–VRX–BdX–VRX–BdX–VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará una bandeja cruzada a la altura de cada cono negro y una volea de revés cruzada en el cono blanco, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista. Las bandejas serán más largas progresivamente. Después de terminar la serie, el jugador vuelve a la fila.



### Ejercicio 0782

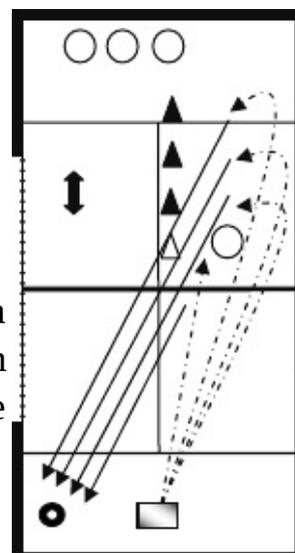
#### Golpes: V – Bd

**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** BdX–VDX–BdX–VDX–BdX–VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará una bandeja cruzada a la altura de cada cono negro y una volea de derecha cruzada en el cono blanco, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista. Las bandejas serán más largas progresivamente. Después de terminar la serie, el jugador vuelve a la fila.



### Ejercicio 0783

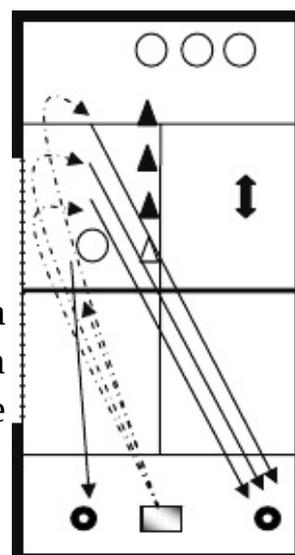
#### Golpes: V – Bd

**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** BdX–VD//–BdX–VD//–BdX–VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará una bandeja cruzada a la altura de cada cono negro y una volea de derecha paralela en el cono blanco, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista. Las bandejas serán más largas progresivamente. Después de terminar la serie, el jugador vuelve a la fila.



### Ejercicio 0784

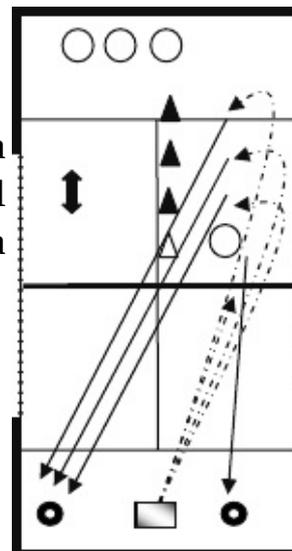
#### Golpes: V – Bd

**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** BdX–VR//–BdX–VR//–BdX-VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, alternará una bandeja cruzada a la altura de cada cono negro y una volea de revés paralela en el cono blanco, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista. Las bandejas serán más largas progresivamente. Después de terminar la serie, el jugador vuelve a la fila.



**Ejercicio 0785**

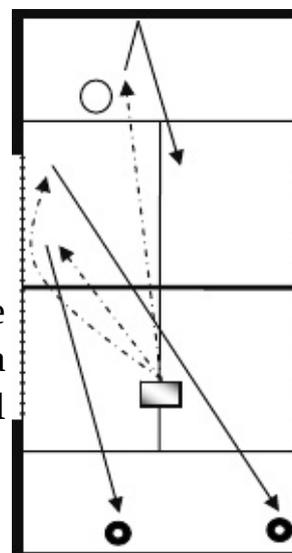
**Golpes:** CP – V – Bd

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** CP – VD// - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, recupera una bola de contra pared, sube a la red para realizar una volea de derecha paralela y se retrasa para hacer una bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas del fondo de la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0786**

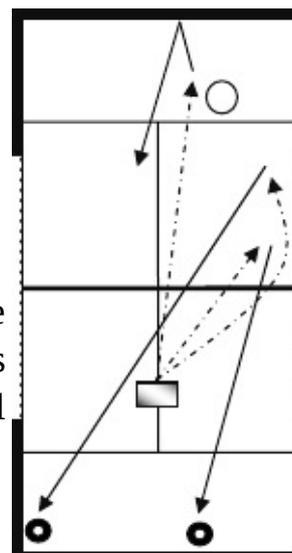
**Golpes:** CP – V – Bd

**Objetivo:** Combinación de golpes con desplazamiento

**Secuencia de golpes:** CP – VR// - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, recupera una bola de contra pared, sube a la red para realizar una volea de revés paralela y se retrasa para hacer una bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas del fondo de la pista. Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0787**

**Golpes:** V – Bd

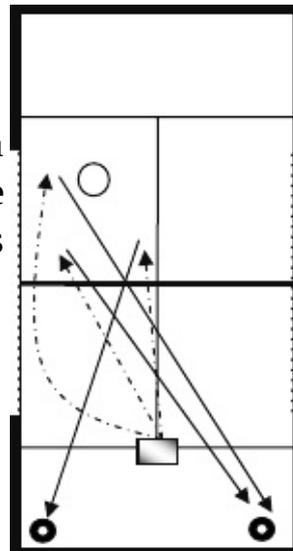
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX – VR// - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés paralela, y se retrasa lo suficiente para hacer una bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0788**

**Golpes:** V – Bd

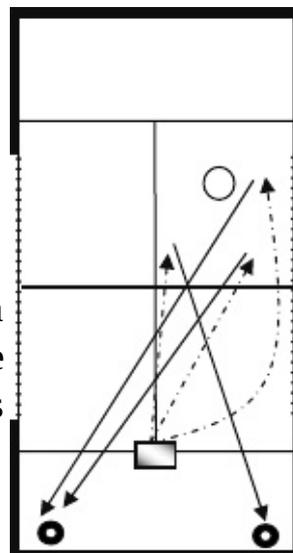
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VRX – VD// - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela y una volea de revés cruzada, y se retrasa lo suficiente para hacer una bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0789**

**Golpes:** V – Bd

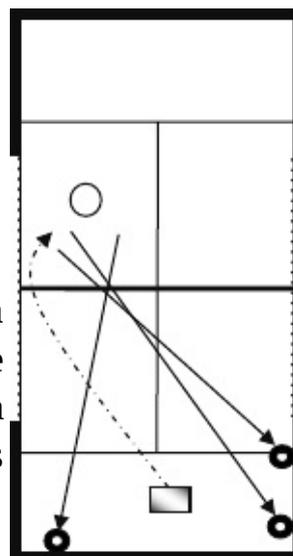
**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** BdX - VR// - BdX - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada para recuperar la red y hacer una volea de revés paralela. Se retrasará de nuevo para hacer una bandeja cruzada y hará una volea de derecha cruzada, todos con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0790**

**Golpes:** V – Bd

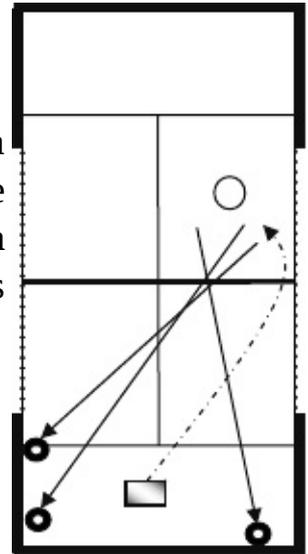
**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** BdX - VD// - BdX - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una bandeja cruzada para recuperar la red y hacer una volea de derecha paralela. Se retrasará de nuevo para hacer una bandeja cruzada y hará una volea de revés cruzada, todos con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0791**

**Golpes:** V – Bd

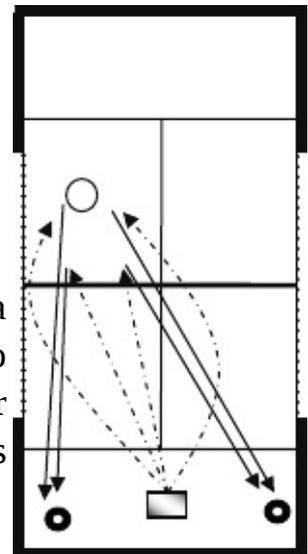
**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** VD// - Bd// - VRX - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha paralela, se retrasará para una bandeja paralela y cerrará el medio con una volea de revés cruzada y volverá a retrasarse para hacer una bandeja cruzada, todos con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0792**

**Golpes:** V – Bd

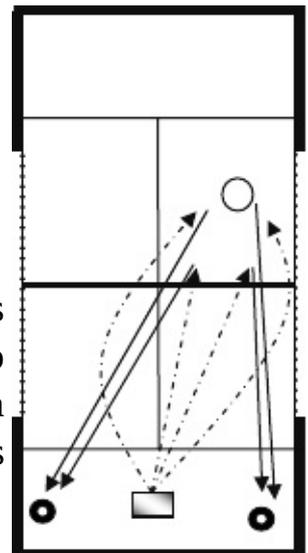
**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** VR// - Bd// - VDX - BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés paralela, se retrasará para una bandeja paralela y cerrará el medio con una volea de derecha cruzada y volverá a retrasarse para hacer una bandeja cruzada, todos con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0793**

**Golpes:** V – Bd

**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

**Secuencia de golpes:** VD// –Bd// – VD// - Bd//

**Descripción:**

El monitor lanzará bolas con la mano para que el alumno devuelva al monitor las siguientes bolas: negro bola baja de derecha, bandeja sobre línea de fondo, blanco bola baja de derecha, bandeja sobre línea de fondo y repetir todo el ejercicio.

Todas las bolas se devolverán de forma suave al monitor.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0794**

**Golpes: V – Bd**

**Objetivo:** Combinación de voleas y bandejas

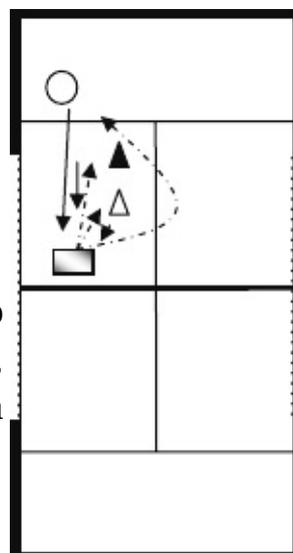
**Secuencia de golpes:** VR// –Bd// – VR// - Bd//

**Descripción:**

El monitor lanzará bolas con la mano para que el alumno devuelva al monitor las siguientes bolas: negro bola baja de revés, bandeja sobre línea de fondo, blanco bola baja de revés, bandeja sobre línea de fondo y repetir todo el ejercicio.

Todas las bolas se devolverán de forma suave al monitor.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0795**

**Golpes: V – Bd**

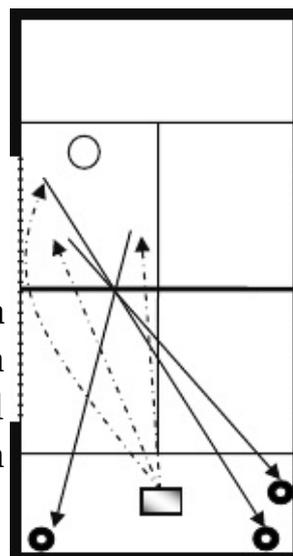
**Objetivo:** Mantener la red

**Secuencia de golpes:** VR// - BdX - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, intentamos que la mantenga con una volea de revés paralela, una bandeja cruzada y una volea de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Después de cada bandeja, cerramos el medio, ya que es el lugar más posible para recibir una bola.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0796**

**Golpes: V – Bd**

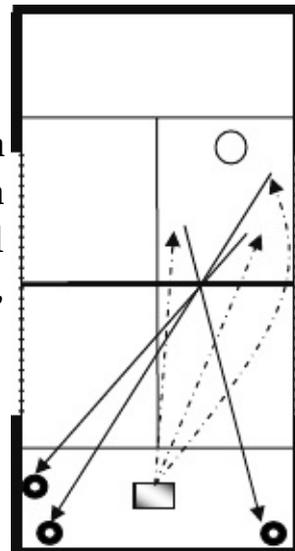
**Objetivo:** Mantener la red

**Secuencia de golpes:** VRX - BdX – VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, intentamos que la mantenga con una volea de revés cruzada, una bandeja cruzada y una volea de derecha paralela, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista. Después de cada bandeja, cerramos el medio, ya que es el lugar más posible para recibir una bola.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0797**

**Golpes:** V – Bd

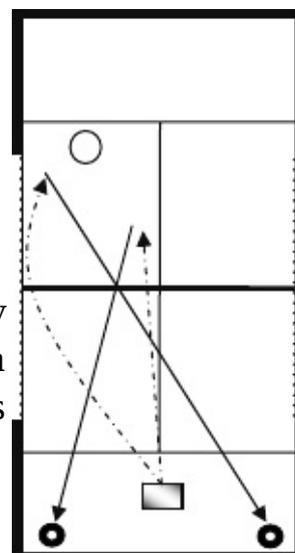
**Objetivo:** Cerrar el medio después de víbora

**Secuencia de golpes:** BdX – VR//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, intentamos que la mantenga y cierre el medio con una volea de revés paralela después de cada bandeja de potencia (víbora) cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0798**

**Golpes:** V – Bd

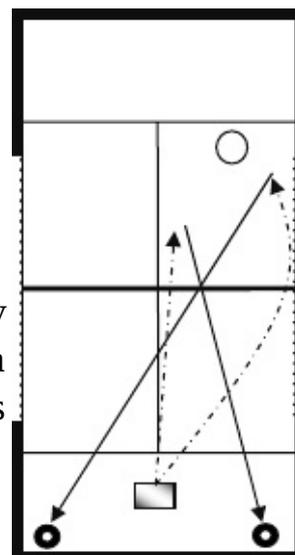
**Objetivo:** Cerrar el medio después de víbora

**Secuencia de golpes:** BdX – VD//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, intentamos que la mantenga y cierre el medio con una volea de derecha paralela después de cada bandeja de potencia (víbora) cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0799**

**Golpes:** SF – V – Bd

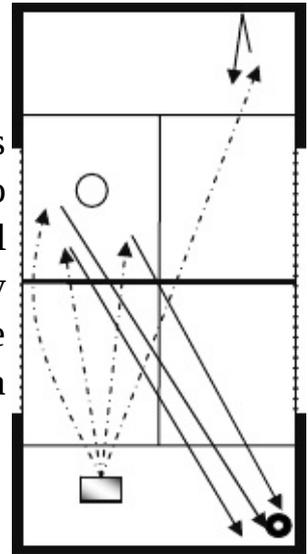
**Objetivo:** Ataque cruzado

**Secuencia de golpes:** VRX – BdX – VD ×3 – CPD

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada y una bandeja cruzada para mantener la red, y luego golpeará 3 voleas de derecha de potencia cruzadas, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista, y terminará corriendo en diagonal a una bola de contra pared de derecha, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0800**

**Golpes:** SF – V – Bd

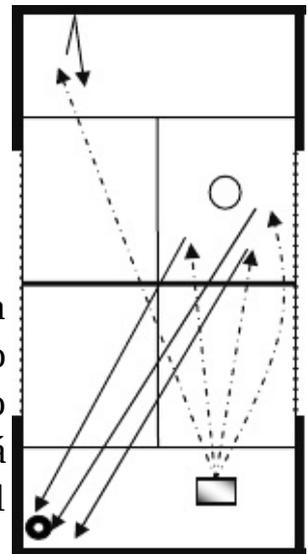
**Objetivo:** Ataque cruzado

**Secuencia de golpes:** VDX – BdX – VR ×3 – CPR

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y una bandeja cruzada para mantener la red, y luego golpeará 3 voleas de revés de potencia cruzadas, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista, y terminará corriendo en diagonal a una bola de contra pared de revés, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0801**

**Golpes:** V – Bd

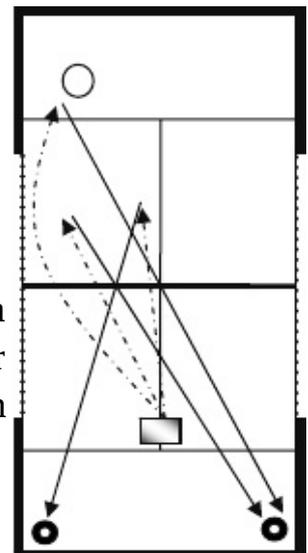
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** BdX – VR// - VDX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de fondo, realizará una bandeja cruzada con la que subirá a la red cerrando el medio para hacer una volea de revés paralela y una volea de derecha cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0802**

**Golpes:** V – Bd

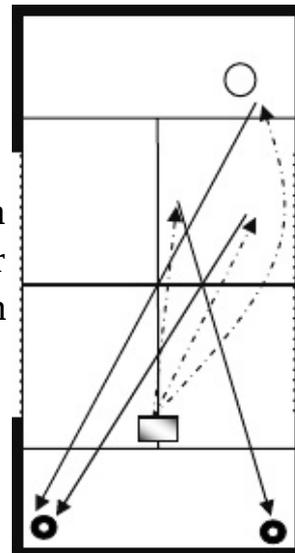
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** BdX – VD// - VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de fondo, realizará una bandeja cruzada con la que subirá a la red cerrando el medio para hacer una volea de derecha paralela y una volea de revés cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0803

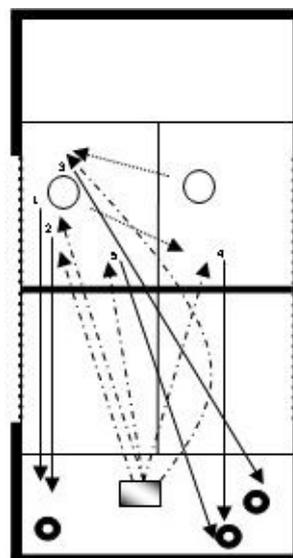
**Golpes:** V – Bd

**Objetivo:** Relevos en la red

**Secuencia de golpes:** VD// – VD// – BdX – VR// – VRX

**Descripción:**

Ejercicio de relevos en la pareja. El jugador de drive realiza dos voleas de derecha paralelas progresando a la red, le hacen un globo y el compañero de revés le cubre la espalda y hace una bandeja cruzada. En este momento hay un intercambio de posiciones. El de drive que ahora cierra el revés hace una volea de revés paralela y el jugador de revés que ahora está en el drive cierra el centro con volea de revés cruzada.



# EJERCICIOS COMBINADOS: BANDEJA, REMATE

## Ejercicio 0804 Golpes: Bd – Rm

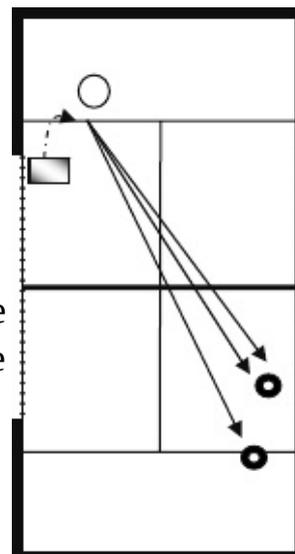
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el monitor en el fondo de la pista junto al jugador, le tirará bolas para que realice dos bandejas a la reja y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0805 Golpes: Bd – Rm

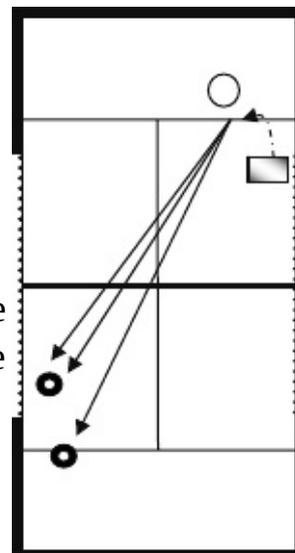
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el monitor en el fondo de la pista junto al jugador, le tirará bolas para que realice dos bandejas a la reja y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0806 Golpes: Bd – Rm

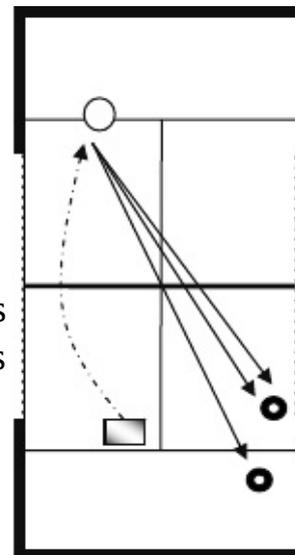
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará dos bandejas a la reja y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0807

### Golpes: Bd – Rm

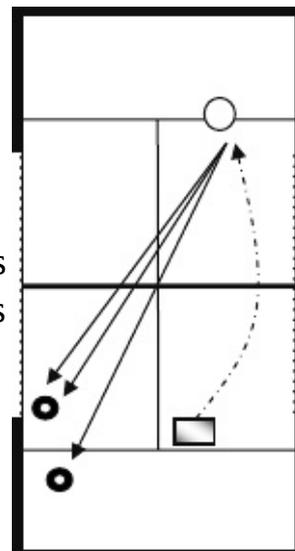
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará dos bandejas a la reja y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0808 Golpes: Bd – Rm

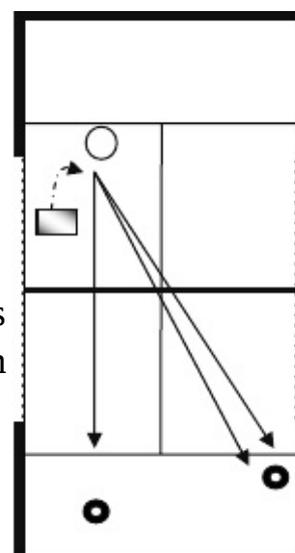
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el monitor en media pista junto al jugador, le tirará bolas para que realice dos bandejas cruzadas y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0809 Golpes: Bd – Rm

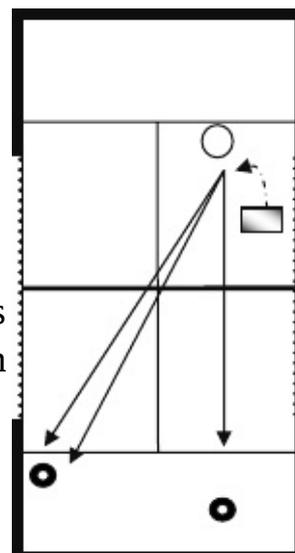
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el monitor en media pista junto al jugador, le tirará bolas para que realice dos bandejas cruzadas y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0810 Golpes: Bd – Rm

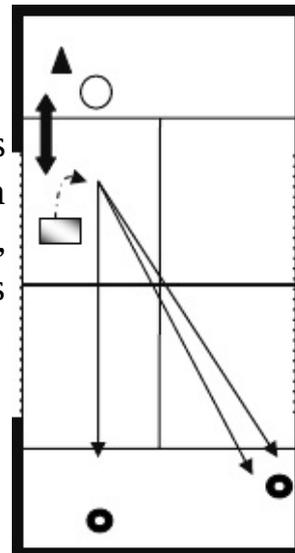
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – Bd// – RmX

**Descripción:**

Ubicado el monitor en media pista junto al jugador, le tirará bolas para que realice una bandeja cruzada, una bandeja paralela y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista, después de cada golpe irán al fondo y tocarán el cono, así todos los golpes serán con carrera lanzada hacia adelante.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0811**  
**Golpes: Bd – Rm**

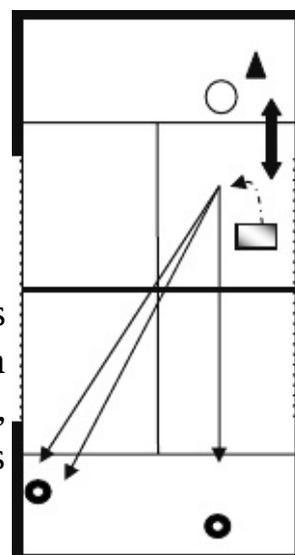
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – Bd// – RmX

**Descripción:**

Ubicado el monitor en media pista junto al jugador, le tirará bolas para que realice una bandeja cruzada, una bandeja paralela y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista, después de cada golpe irán al fondo y tocarán el cono, así todos los golpes serán con carrera lanzada hacia adelante.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0812**  
**Golpes: Bd – Rm**

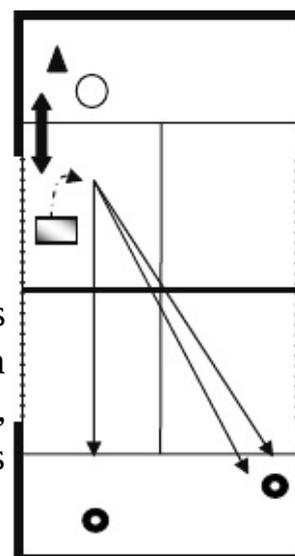
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el monitor en media pista junto al jugador, le tirará bolas para que realice una bandeja cruzada, una bandeja paralela y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista, después de cada golpe irán al fondo y tocarán el cono, así todos los golpes serán con carrera lanzada hacia adelante.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0813**  
**Golpes: Bd – Rm**

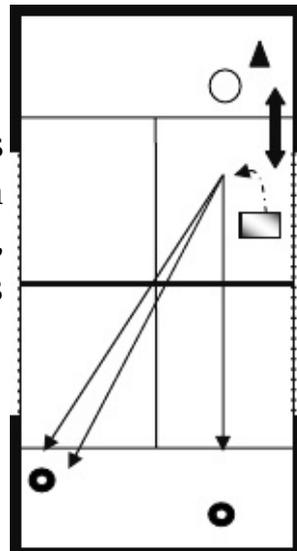
**Objetivo:** Bandeja y remate

**Secuencia de golpes:** BdX – BdX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el monitor en media pista junto al jugador, le tirará bolas para que realice una bandeja cruzada, una bandeja paralela y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista, después de cada golpe irán al fondo y tocarán el cono, así todos los golpes serán con carrera lanzada hacia adelante.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0814**

**Golpes:** V – Bd – Rm

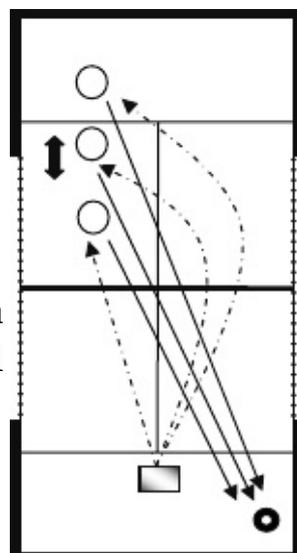
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX – BdX - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada, una bandeja cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0815**

**Golpes:** V – Bd – Rm

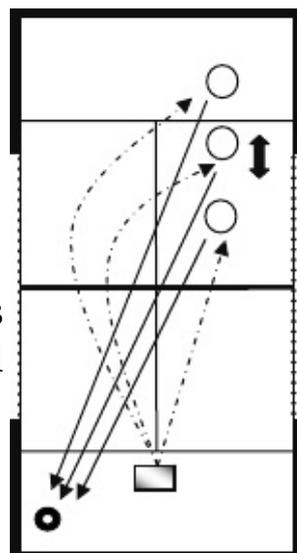
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VRX – BdX - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada, una bandeja cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0816**

**Golpes:** V – Bd – Rm

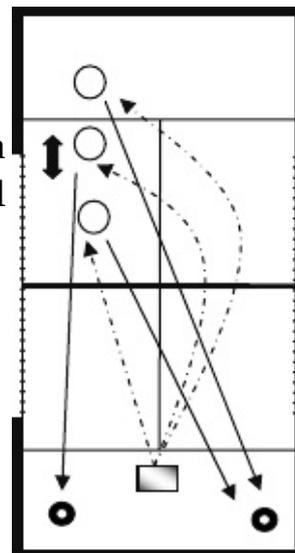
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX – BdX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada, una bandeja cruzada y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0817**

**Golpes:** V – Bd – Rm

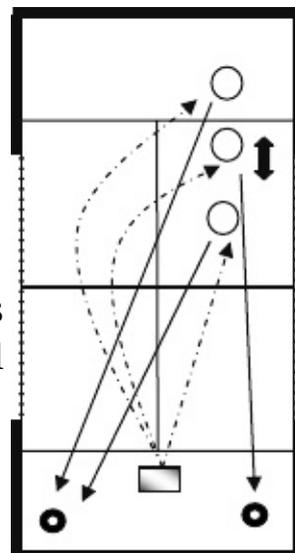
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VRX – BdX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada, una bandeja cruzada y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0818**

**Golpes:** V – Bd – Rm

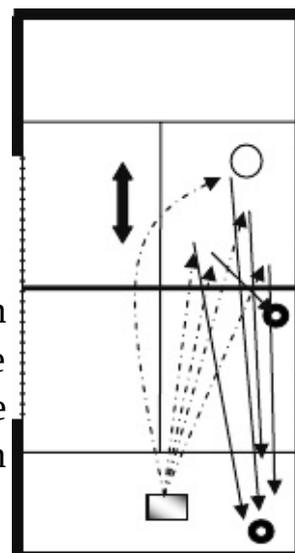
**Objetivo:** Combinación de golpes en ataque

**Secuencia de golpes:** Bd// - VD// - Dejada D – VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará todos los golpes en paralelo con la siguiente secuencia: Bandeja paralelo, volea de derecha paralela, dejada de derecha, atacamos con una volea de revés paralela de potencia y termina con un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0819**

**Golpes:** V – Bd – Rm

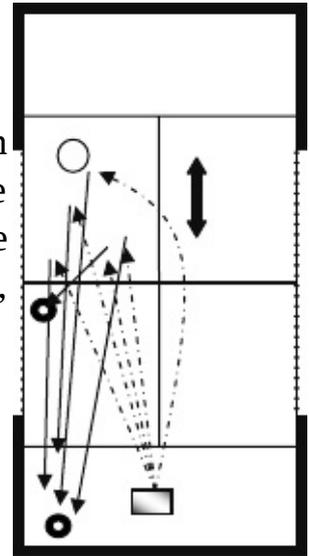
**Objetivo:** Combinación de golpes en ataque

**Secuencia de golpes:** Bd// - VR// - Dejada R – VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará todos los golpes en paralelo con la siguiente secuencia: Bandeja paralelo, volea de revés paralela, dejada de revés, atacamos con una volea de derecha paralela de potencia y termina con un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0820**

**Golpes: V – Bd – Rm**

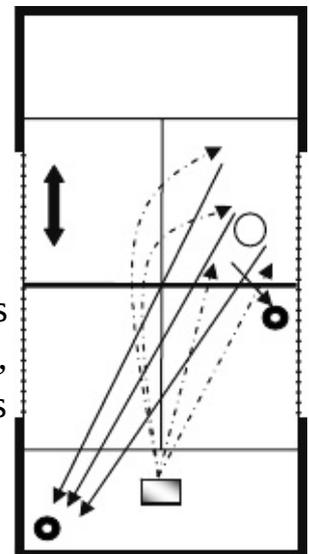
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VRX – Dejada D – BdX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, combinará los siguientes golpes: volea de revés cruzada, dejada de derecha a la reja, bandeja cruzada y remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0821**

**Golpes: V – Bd – Rm**

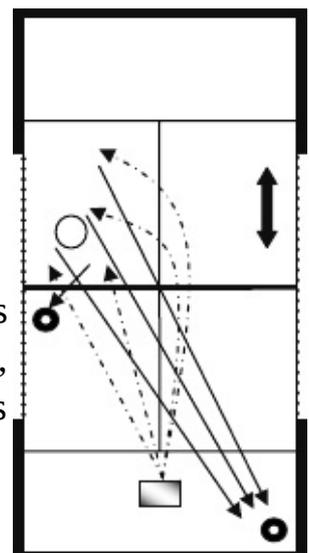
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX – Dejada R – BdX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, combinará los siguientes golpes: volea de derecha cruzada, dejada de revés a la reja, bandeja cruzada y remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0822**

**Golpes: V – Bd – Rm**

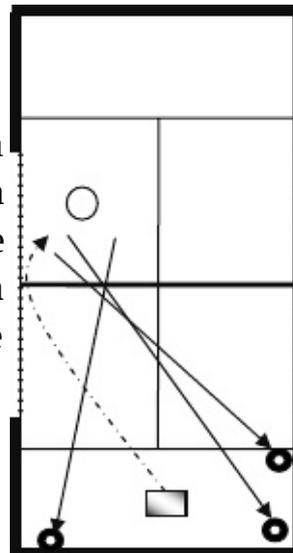
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX – VR// - BdX – VDX – VR// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés paralela, se retrasará para hacer una bandeja cruzada para recuperar la red y seguir con una volea de derecha cruzada y una volea de revés paralela. Terminará con un remate de potencia cruzado. Todos los golpes con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0823**

**Golpes:** V – Bd – Rm

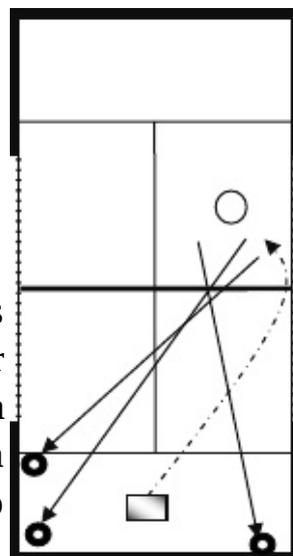
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VRX – VD// - BdX – VRX – VD// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará una volea de revés cruzada y una volea de derecha paralela, se retrasará para hacer una bandeja cruzada para recuperar la red y seguir con una volea de revés cruzada y una volea de derecha paralela. Terminará con un remate de potencia cruzado. Todos los golpes con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 10 bolas se cambia de jugador.



**Ejercicio 0824**

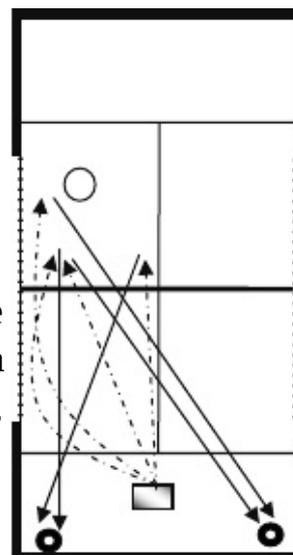
**Golpes:** V – Bd – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VDX ×3– VR// ×3 - BdX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará 6 voleas alternas de derecha cruzada y de revés paralelo, se retrasará para hacer una bandeja cruzada y terminará con un remate de potencia paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



**Ejercicio 0825**

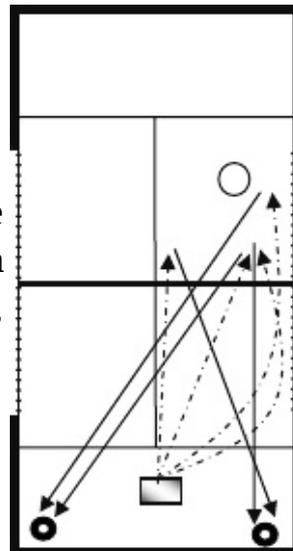
**Golpes:** V – Bd – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** VD// ×3 – VRX ×3 - BdX – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador cerca de la red, realizará 6 voleas alternas de derecha paralela y de revés cruzada, se retrasará para hacer una bandeja cruzada y terminará con un remate de potencia paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



### Ejercicio 0826

**Golpes:** V – Bd – Rm

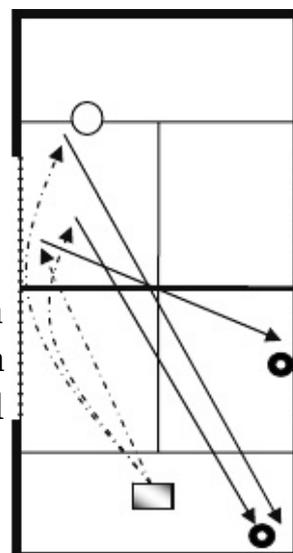
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** BdX – VDX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará una bandeja cruzada con la que subirá a la red para hacer una volea de derecha cruzada corta y retrocederá para hacer un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0827

**Golpes:** V – Bd – Rm

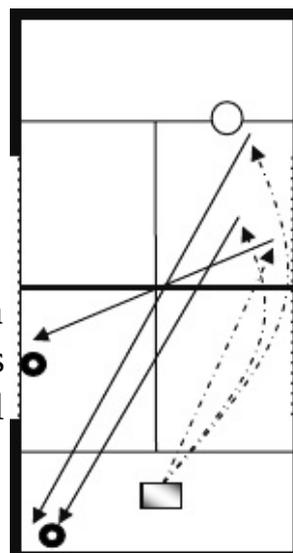
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** BdX – VRX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará una bandeja cruzada con la que subirá a la red para hacer una volea de revés cruzada corta y retrocederá para hacer un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0828

**Golpes:** V – Bd – Rm

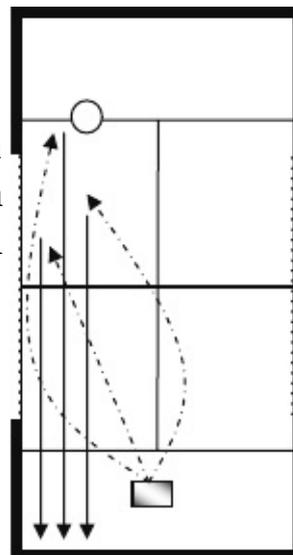
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bd// – VD// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará una bandeja paralela con la que subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela y retrocederá para hacer un remate paralelo, con el objetivo del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



---

**Ejercicio 0829**

**Golpes: V – Bd – Rm**

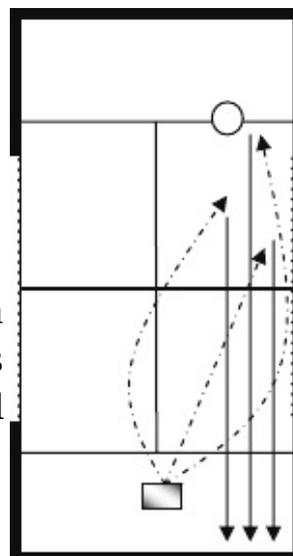
**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** Bd// – VR// - Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador sobre la línea de saque, realizará una bandeja paralela con la que subirá a la red para hacer una volea de revés paralela y retrocederá para hacer un remate paralelo, con el objetivo del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



# EJERCICIOS COMBINADOS: DERECHA, REVÉS, PARED, VOLEA, REMATE

## Ejercicio 0830

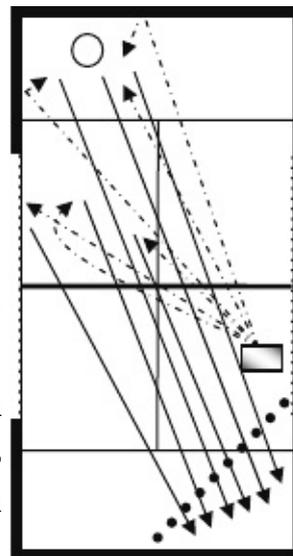
**Golpes: D – R – SF – SL – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** R – SLD – SFR – Reja D – VR - Rm

### Descripción:

Situado el jugador en el fondo de la pista y con movimiento ascendente, realizará la combinación de golpes siguiente; revés, salida de lateral de derecha, salida de fondo de revés, bola a la reja de derecha, volea de revés y remate, todos los golpes cruzados con el objetivo de la zona marcada en el rincón de la pista.



## Ejercicio 0831

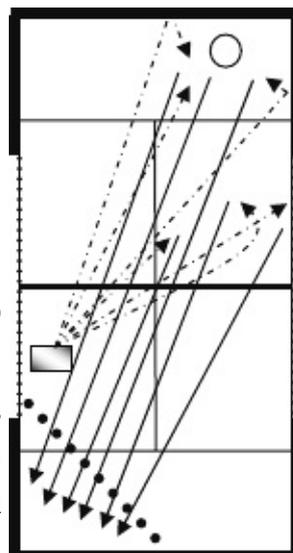
**Golpes: D – R – SF – SL – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** D – SLR – SFD – Reja R – VD - Rm

### Descripción:

Situados los jugadores en el fondo de la pista y con movimiento ascendente, realizaremos la combinación de golpes siguiente; derecha, salida de lateral de revés, salida de fondo de derecha, bola a la reja de revés, volea de derecha y remate, todos los golpes cruzados con el objetivo de la zona marcada en el rincón de la pista.



## Ejercicio 0832

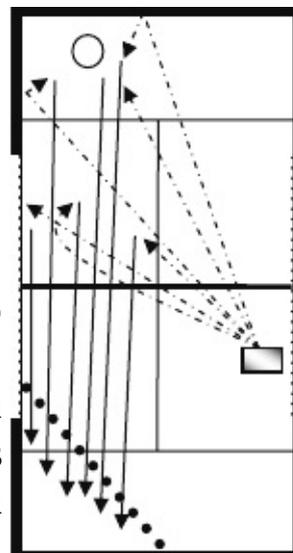
**Golpes: D – R – SF – SL – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** R – SLD – SFR – Reja D – VR - Rm

### Descripción:

Situados los jugadores en el fondo de la pista y con movimiento ascendente, realizaremos la combinación de golpes siguiente; revés, salida de lateral de derecha, salida de fondo de revés, bola a la reja de derecha, volea de revés y remate, todos los golpes paralelos con el objetivo de la zona marcada en el rincón de la pista.





# EJERCICIOS COMBINADOS: SAQUE, VOLEA

## Ejercicio 0833

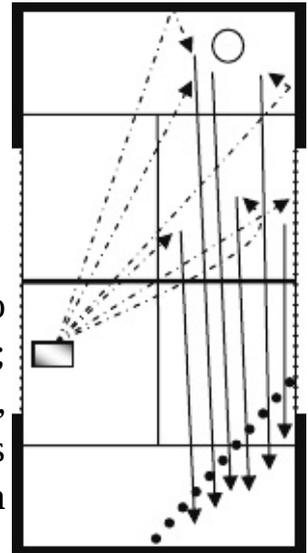
**Golpes:** D – R – SF – SL – V – Rm

**Objetivo:** Combinación de golpes

**Secuencia de golpes:** D – SLR – SFD – Reja R – VD - Rm

### Descripción:

Situados los jugadores en el fondo de la pista y con movimiento ascendente, realizaremos la combinación de golpes siguiente; derecha, salida de lateral de revés, salida de fondo de derecha, bola a la reja de revés, volea de derecha y remate, todos los golpes paralelos con el objetivo de la zona marcada en el rincón de la pista.



## Ejercicio 0834

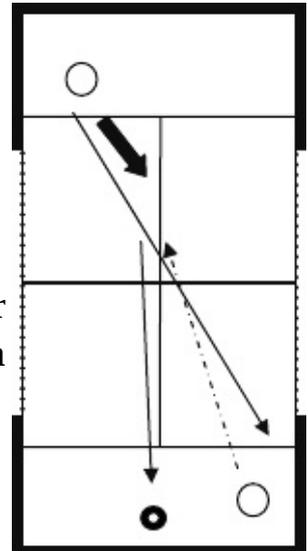
**Golpes:** Sq – V

**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – V medio

### Descripción:

Un jugador realizará un saque abierto y subirá a la red para volear al centro, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista, el resto que el otro jugador ha realizado al centro. Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0835

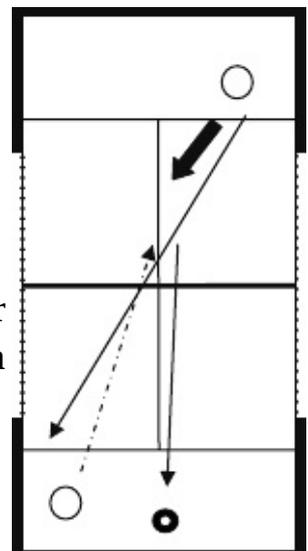
**Golpes:** Sq – V

**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – V medio

### Descripción:

Un jugador realizará un saque abierto y subirá a la red para volear al centro, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista, el resto que el otro jugador ha realizado al centro. Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0836

### Golpes: Sq – V

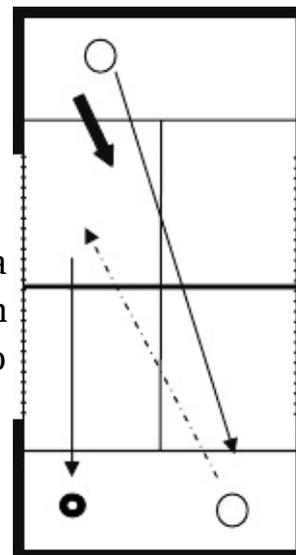
**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VD//

#### Descripción:

Un jugador realizará un saque al medio y subirá a la red para volear de derecha paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista, el resto que el otro jugador ha realizado abierto.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0837

#### Golpes: Sq – V

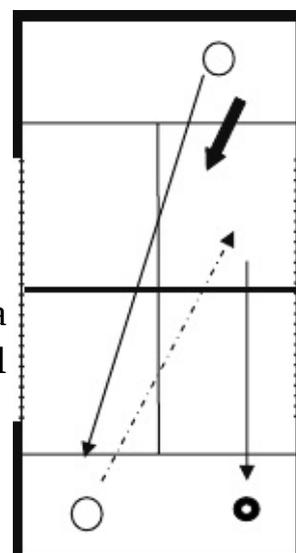
**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VR//

#### Descripción:

Un jugador realizará un saque al medio y subirá a la red para volear de revés paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista, el resto que el otro jugador ha realizado abierto.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0838

#### Golpes: Sq – V

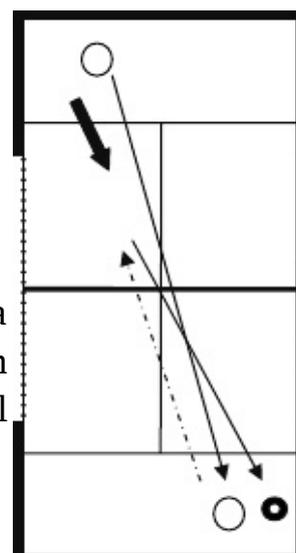
**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VDX

#### Descripción:

Un jugador realizará un saque al centro y subirá a la red para volear de derecha cruzado, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista, el resto que el otro jugador ha realizado al centro.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0839

#### Golpes: Sq – V

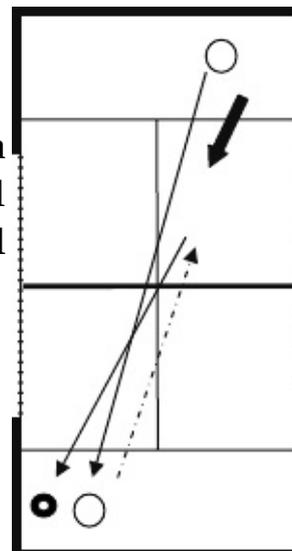
**Objetivo:** Ganar la red después de saque

## Secuencia de golpes: Saque – VRX

### Descripción:

Un jugador realizará un saque al centro y subirá a la red para volar de revés cruzado, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista, el resto que el otro jugador ha realizado al centro.

Después de 20 bolas se alterna la posición de los jugadores.



# EJERCICIOS COMBINADOS: SAQUE, REMATE

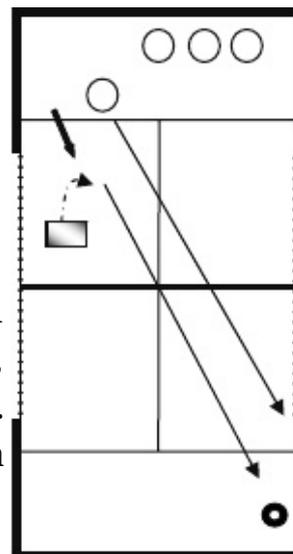
## Ejercicio 0840 Golpes: Sq – Rm

**Objetivo:** Ganar la red y rematar

**Secuencia de golpes:** Saque – RmX

### Descripción:

Los jugadores realizarán un saque y subirán a la red donde el monitor les tirará una bola para que realicen un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista. Después del remate, el monitor le tirará una bola al rincón contrario para que vuelva a sacar cuando le toque.



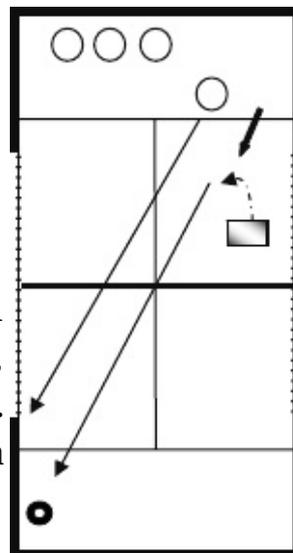
## Ejercicio 0841 Golpes: Sq – Rm

**Objetivo:** Ganar la red y rematar

**Secuencia de golpes:** Saque – RmX

### Descripción:

Los jugadores realizarán un saque y subirán a la red donde el monitor les tirará una bola para que realicen un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el rincón de la pista. Después del remate, el monitor le tirará una bola al rincón contrario para que vuelva a sacar cuando le toque.



# EJERCICIOS COMBINADOS: GLOBO, VOLEA

## Ejercicio 0842

**Golpes: G – V**

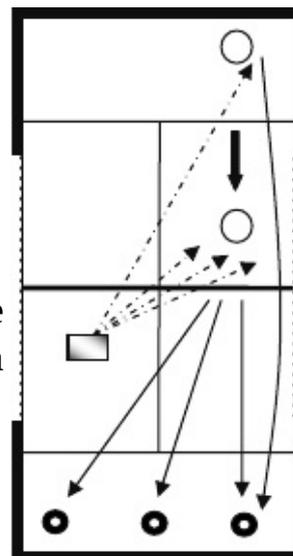
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GR// - VR// – VR medio – VRX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de revés paralelo, subirá a la red y hará una volea de revés a cada una de las marcas del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0843

**Golpes: Gb – V**

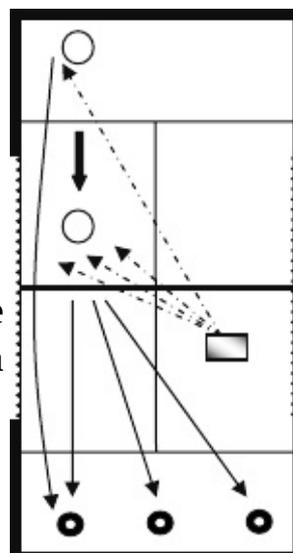
**Objetivo:** Combinación de golpes con esfuerzo

**Secuencia de golpes:** GD// - VD// – VD medio – VDX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de revés paralelo, subirá a la red y hará una volea de derecha a cada una de las marcas del fondo de la pista.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0844

**Golpes: G – V**

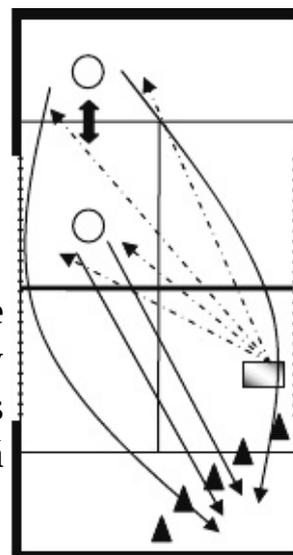
**Objetivo:** Combinación de golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** GDX – GRX – VDX – VRX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha cruzado y un globo de revés cruzado, subirá a la red y realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés cruzada, volviendo de nuevo a la posición inicial. El objetivo será el cuadrado marcado en el rincón.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



## Ejercicio 0845

### Golpes: G – V

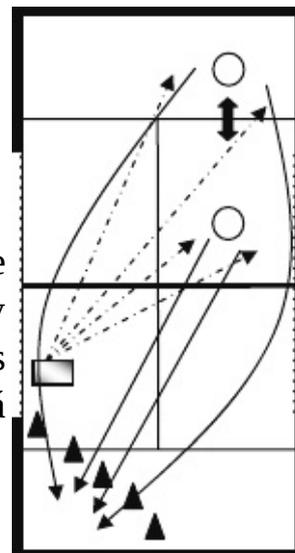
**Objetivo:** Combinación de golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** GDX – GRX – VDX – VRX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha cruzado y un globo de revés cruzado, subirá a la red y realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés cruzada, volviendo de nuevo a la posición inicial. El objetivo será el cuadrado marcado en el rincón.

Después de 12 bolas se cambia de jugador.



### Ejercicio 0846

#### Golpes: G – V

**Objetivo:** Combinación de golpes en movimiento

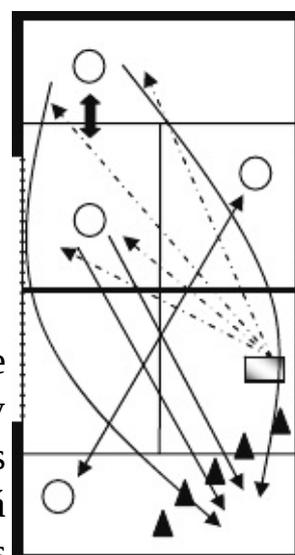
**Secuencia de golpes:** GDX – GRX – VDX – VRX

**Descripción:**

Un jugador trabajará con el monitor hasta terminar el carro.

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha cruzado y un globo de revés cruzado, subirá a la red y realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés cruzada, volviendo de nuevo a la posición inicial. El objetivo será la zona marcada en el rincón de la pista. Los otros dos jugadores realizarán control de bola, uno desde el fondo y el otro en la red.

Al terminar el carro, se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0847

#### Golpes: G – V

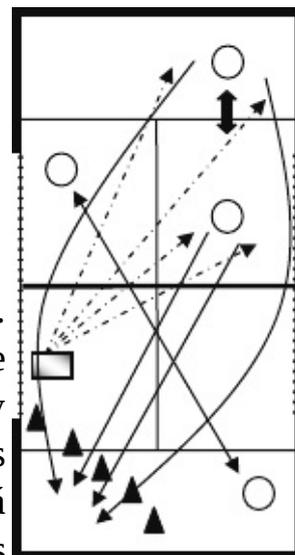
**Objetivo:** Alternar golpes en movimiento

**Secuencia de golpes:** GDX – GRX – VDX – VRX

**Descripción:**

Un jugador trabajará con el monitor hasta terminar el carro. Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un globo de derecha cruzado y un globo de revés cruzado, subirá a la red y realizará una volea de derecha cruzada y una volea de revés cruzada, volviendo de nuevo a la posición inicial. El objetivo será la zona marcada en el rincón de la pista. Los otros dos jugadores realizarán control de bola, uno desde el fondo y el otro en la red.

Al terminar el carro, se alterna la posición de los jugadores.





# EJERCICIOS COMBINADOS: SAQUE, VOLEA, REMATE

## Ejercicio 0848

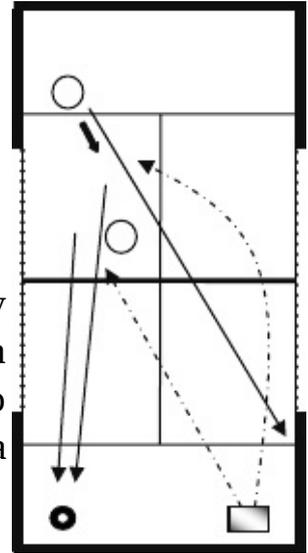
**Golpes:** Sq – V – Rm

**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VD// - Rm//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red para realizar una volea de derecha paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Después del remate, irá al lado contrario y cogerá una bola que el monitor le lanzará para volver a realizar el ejercicio.



## Ejercicio 0849

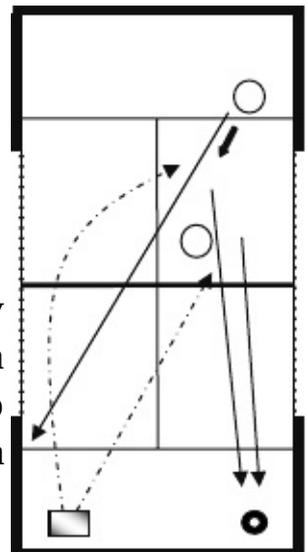
**Golpes:** Sq – V – Rm

**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VR// - Rm//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red para realizar una volea de revés paralela y un remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Después del remate, irá al lado contrario y cogerá una bola que el monitor le lanzará para volver a realizar el ejercicio.



## Ejercicio 0850

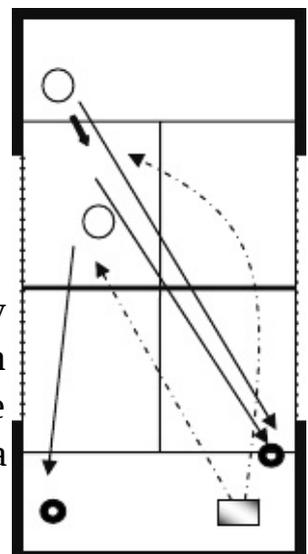
**Golpes:** Sq – V – Rm

**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VD// - RmX

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red para realizar una volea de derecha paralela y un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Después del remate, irá al lado contrario y cogerá una bola que el monitor le lanzará para volver a realizar el ejercicio.



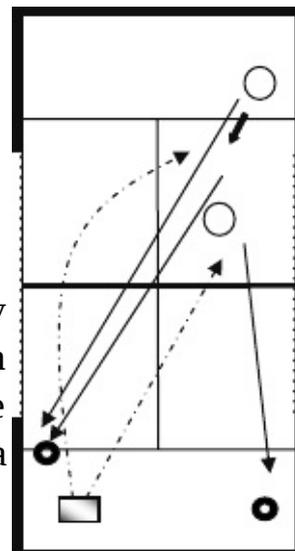
**Ejercicio 0851**  
**Golpes: Sq – V – Rm**

**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VR// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red para realizar una volea de revés paralela y un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Después del remate, irá al lado contrario y cogerá una bola que el monitor le lanzará para volver a realizar el ejercicio.



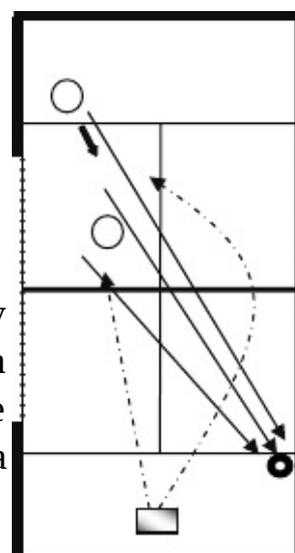
**Ejercicio 0852**  
**Golpes: Sq – V – Rm**

**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VDX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red para realizar una volea de derecha cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Después del remate, irá al lado contrario y cogerá una bola que el monitor le lanzará para volver a realizar el ejercicio.



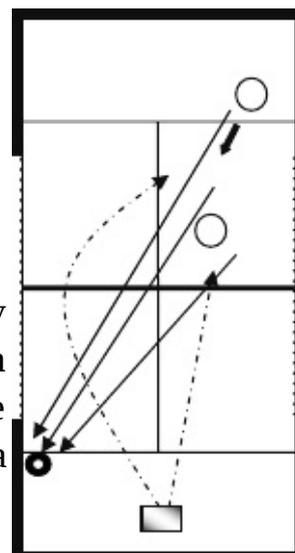
**Ejercicio 0853**  
**Golpes: Sq – V – Rm**

**Objetivo:** Ganar la red después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VRX – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red para realizar una volea de revés cruzada y un remate cruzado, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista. Después del remate, irá al lado contrario y cogerá una bola que el monitor le lanzará para volver a realizar el ejercicio.



# EJERCICIOS COMBINADOS: SAQUE, VOLEA, BANDEJA, REMATE

## Ejercicio 0854

**Golpes: Sq – V – Bd – Rm**

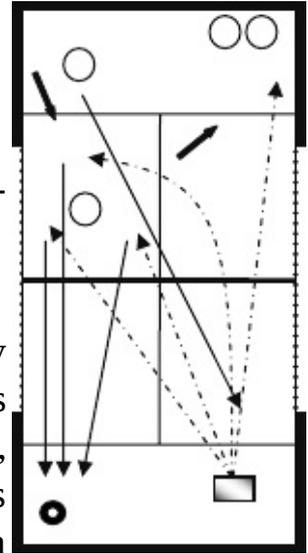
**Objetivo:** Combinación de golpes después de saque australiana

**Secuencia de golpes:** Saque – VD// - VR// - Bd// - VD// - VR// - Rm//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a su lado de la red donde harán la combinación de golpes siguiente; volea de derecha paralela, volea de revés paralela, bandeja paralela, volea de derecha paralela, volea de revés paralela y remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después del último golpe, el monitor le tirará una bola para que saque de nuevo cuando le toque.



## Ejercicio 0855

**Golpes: Sq – V – Bd – Rm**

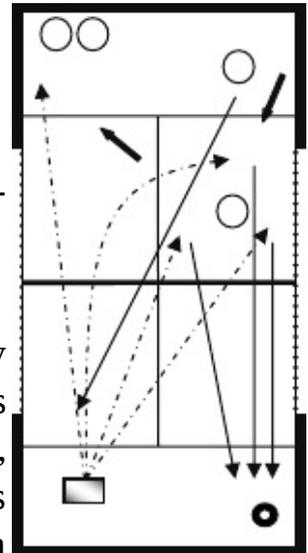
**Objetivo:** Combinación de golpes después de saque australiana

**Secuencia de golpes:** Saque – VD// - VR// - Bd// - VD// - VR// - Rm//

### Descripción:

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a su lado de la red donde harán la combinación de golpes siguiente; volea de derecha paralela, volea de revés paralela, bandeja paralela, volea de derecha paralela, volea de revés paralela y remate paralelo, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después del último golpe, el monitor le tirará una bola para que saque de nuevo cuando le toque.



## Ejercicio 0856

**Golpes: Sq – V – Bd – Rm**

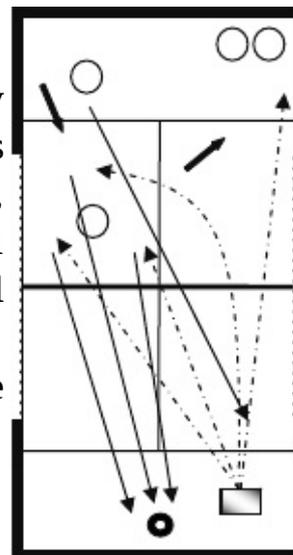
**Objetivo:** Combinación de golpes después de saque australiana

**Secuencia de golpes:** Saque – VD medio – VR medio – Bd medio – VD medio – VR medio – Rm medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a su lado de la red donde hará la combinación de golpes siguiente; volea de derecha al medio, volea de revés al medio, bandeja al medio, volea de derecha al medio, volea de revés al medio y remate al medio, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después del último golpe, el monitor le tirará una bola para que saque de nuevo cuando le toque.

**Ejercicio 0857****Golpes: Sq – V – Bd – Rm**

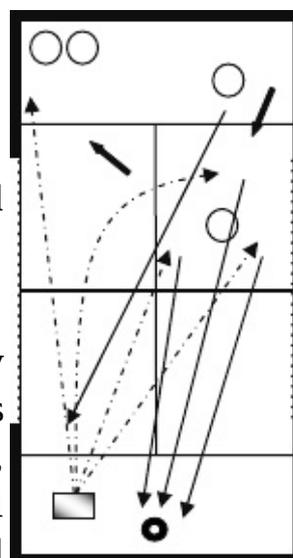
**Objetivo:** Combinación de golpes después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VD medio – VR medio – Bd medio – VD medio – VR medio – Rm medio

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a su lado de la red donde hará la combinación de golpes siguiente; volea de derecha al medio, volea de revés al medio, bandeja al medio, volea de derecha al medio, volea de revés al medio y remate al medio, con el objetivo de la marca situada en el fondo de la pista.

Después del último golpe, el monitor le tirará una bola para que saque de nuevo cuando le toque.

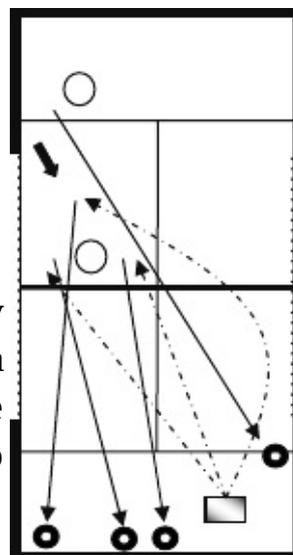
**Ejercicio 0858****Golpes: Sq – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes tras saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VD// – VR// – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red donde realizará una volea de derecha paralela, una volea de revés paralela y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista, tras lo cual irá al lado contrario donde el monitor le tirará otra bola para repetir el ejercicio.

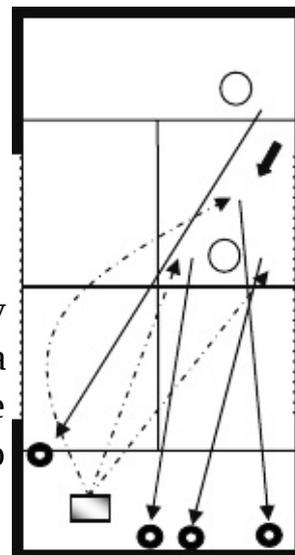


**Ejercicio 0859**  
**Golpes: Sq – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes tras saque  
**Secuencia de golpes:** Saque – VD// – VR// – Rm//

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red donde realizará una volea de derecha paralela, una volea de revés paralela y un remate paralelo, con el objetivo de las marcas situadas en la pista, tras lo cual irá al lado contrario donde el monitor le tirará otra bola para repetir el ejercicio.



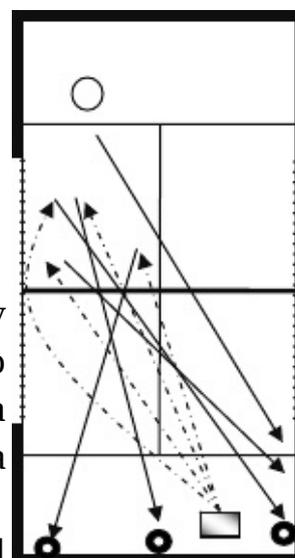
**Ejercicio 0860**  
**Golpes: Sq – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes tras saque  
**Secuencia de golpes:** Saque – D medio – VDX – VR// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red con una bola corta de derecha al medio. Ya situado en la red, realizará una volea de derecha cruzada al medio y una volea de revés paralela, para terminar con un remate de potencia cruzado.

Una vez terminado el ejercicio, el jugador irá al otro lado y el monitor le tirará una bola para que repita el ejercicio cuando le toque.



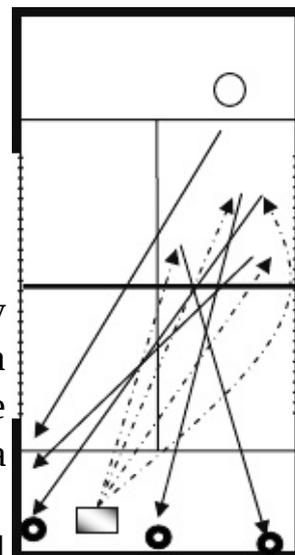
**Ejercicio 0861**  
**Golpes: Sq – V – Rm**

**Objetivo:** Combinación de golpes tras saque  
**Secuencia de golpes:** Saque – R medio – VRX – VD// - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red con una bola corta de revés al medio. Ya situado en la red, realizará una volea de derecha paralela y una volea de revés cruzada al medio, para terminar con un remate de potencia cruzado.

Una vez terminado el ejercicio, el jugador irá al otro lado y el monitor le tirará una bola para que repita el ejercicio cuando le toque.



---

**Ejercicio 0862**  
**Golpes: Sq – V – Rm**

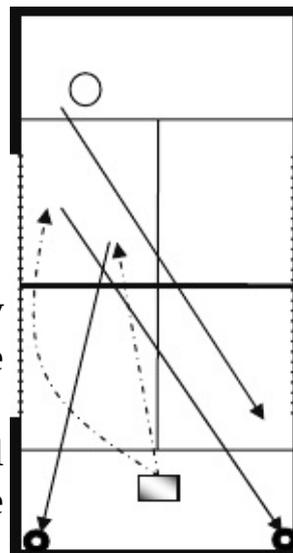
**Objetivo:** Combinación de golpes tras saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VR// – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red para hacer una volea de revés paralela y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Una vez terminado el ejercicio, el jugador irá al otro lado y el monitor le tirará una bola para que repita el ejercicio cuando le toque.



---

**Ejercicio 0863**  
**Golpes: Sq – V – Rm**

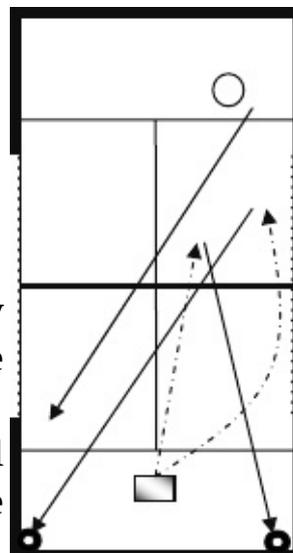
**Objetivo:** Combinación de golpes tras saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VD// – RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a la red para hacer una volea de revés paralela y un remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Una vez terminado el ejercicio, el jugador irá al otro lado y el monitor le tirará una bola para que repita el ejercicio cuando le toque.



---

**Ejercicio 0864**  
**Golpes: Sq – V – Bd – Rm**

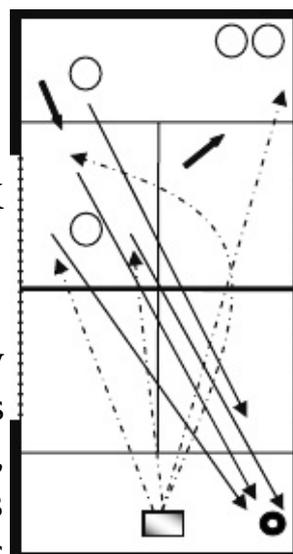
**Objetivo:** Combinación de golpes después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VDX - VRX - BdX - VDX - VRX - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a su lado de la red donde hará la combinación de golpes siguiente: volea de derecha cruzada, volea de revés cruzada, bandeja cruzada, volea de derecha cruzada, volea de revés cruzada y remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después del último golpe, el monitor les tirará una bola para que saque de nuevo cuando le toque.



**Ejercicio 0865**  
**Golpes: Sq – V – Bd – Rm**

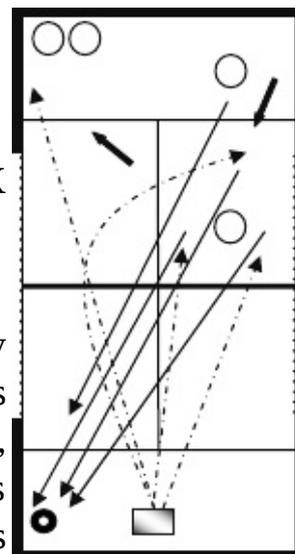
**Objetivo:** Combinación de golpes después de saque

**Secuencia de golpes:** Saque – VDX - VRX - BdX - VDX - VRX - RmX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un saque y subirá a su lado de la red donde hará la combinación de golpes siguiente: volea de derecha cruzada, volea de revés cruzada, bandeja cruzada, volea de derecha cruzada, volea de revés cruzada y remate cruzado, con el objetivo de las marcas situadas en la pista.

Después del último golpe, el monitor les tirará una bola para que saque de nuevo cuando le toque.



# EJERCICIOS COMBINADOS: RESTO, VOLEA, BANDEJA

## Ejercicio 0866

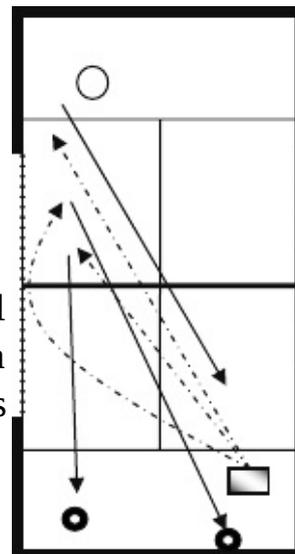
**Golpes:** Resto – V – Bd

**Objetivo:** Resto y ganar la red

**Secuencia de golpes:** Resto – VD// – BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un resto al saque del monitor, subirá a la red para hacer una volea de derecha paralela y una bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



## Ejercicio 0867

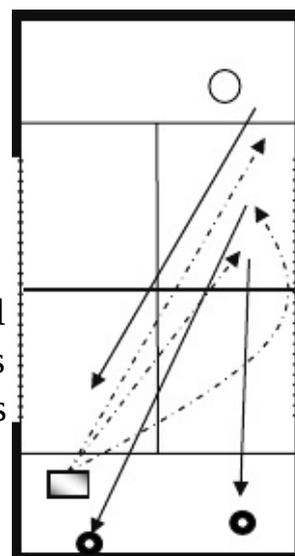
**Golpes:** Resto – V – Bd

**Objetivo:** Resto y ganar la red

**Secuencia de golpes:** Resto – VR// – BdX

**Descripción:**

Ubicado el jugador en el fondo de la pista, realizará un resto al saque del monitor, subirá a la red para hacer una volea de revés paralela y una bandeja cruzada, con el objetivo de las marcas situadas en el fondo de la pista.



## Ejercicio 0868

**Golpes:** Resto – V

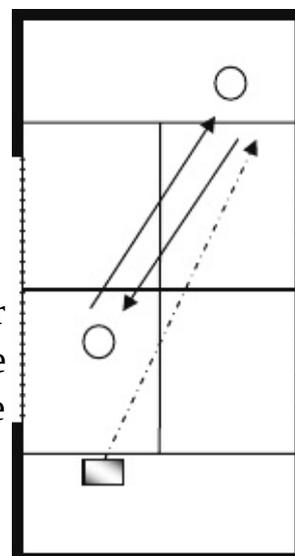
**Objetivo:** Resto y volea

**Secuencia de golpes:** Resto – V

**Descripción:**

Con dos jugadores en pista, un jugador restará en diagonal por abajo el saque del monitor para que su compañero volee fuerte e intente ganar el punto. Se continúa el juego en diagonal hasta que se termine el punto.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0869**  
**Golpes: Resto – V**

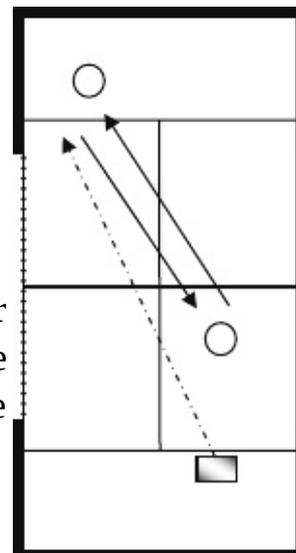
**Objetivo:** Resto y volea

**Secuencia de golpes:** Resto – V

**Descripción:**

Con dos jugadores en pista, un jugador restará en diagonal por abajo el saque del monitor para que su compañero volee fuerte e intente ganar el punto. Se continúa el juego en diagonal hasta que se termine el punto.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



# EJERCICIOS VARIOS

## Ejercicio 0870

**Objetivo:** Trabajo con 5 alumnos

**Descripción:**

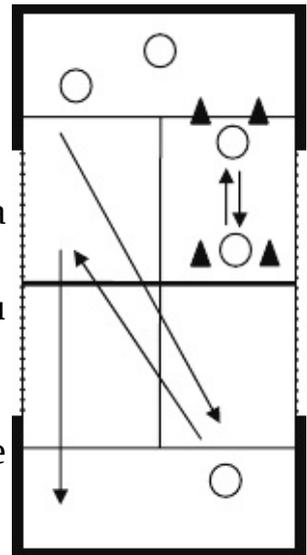
Un alumno junto al carro de bolas, realizará saque y subirá a la red para hacer volea paralela.

Otro alumno restará sólo en cruzado buscando la volea de su compañero.

2 alumnos realizarán control de volea entre conos.

1 alumno realizará ejercicios propioceptivos (sentadillas, goma de brazos,...) según las indicaciones del monitor.

Después de 1' se alterna la posición de los jugadores.



## Ejercicio 0871

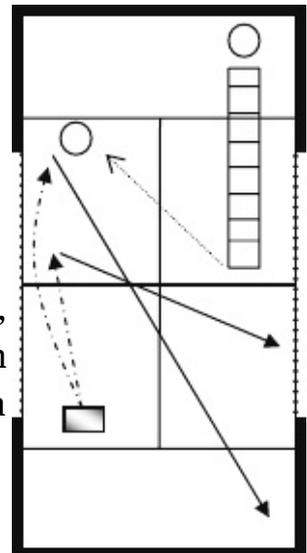
**Golpes:** Escalera – Bd – V

**Objetivo:** Coordinación de movimientos

**Secuencia de golpes:** Escalera – BdX – VDX corta

**Descripción:**

Ubicado el jugador al lado de la escalera de coordinación, realizará los movimientos sobre ella y al final de ella correrá en diagonal a la otra pista para realizar una bandeja cruzada y una volea de derecha. cruzada corta a la reja.



## Ejercicio 0872

**Golpes:** SF – SDP – V – Bd

**Objetivo:** Gesto de los golpes - Calentamiento

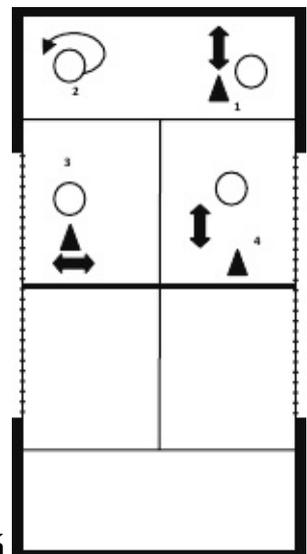
**Secuencia de golpes:** SF – SDP – V – Bd

**Descripción:**

Con cuatro alumnos trabajaremos a la vez en distintas posiciones:

- 1.- Salida de fondo de derecha, salida de fondo de revés
- 2.- Salida de doble pared con giro a ambos lados
- 3.- Volea de derecha y volea de revés con desplazamiento
- 4.- Bandeja y vuelta a la red

Primero lo realizaremos sin bola y luego el monitor lo realizará con cada alumno en todas las posiciones.



Después de 1' se alterna la posición de los jugadores.

### Ejercicio 0873

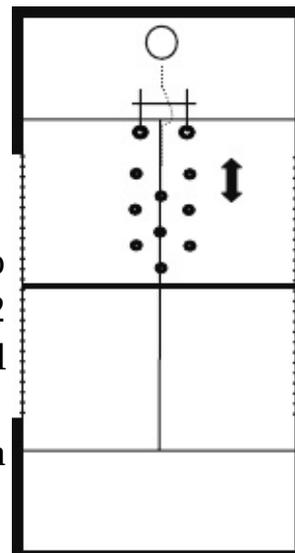
**Objetivo:** Ejercicio de pliometría y valla

**Secuencia de golpes:** Salto – 2-1-2-1-2-1 y vuelta

**Descripción:**

Ejercicio de pliometría con valla. Ubicado el jugador en el fondo de la pista, comienza con salto de valla y realiza salto sobre 2 conos, luego sobre 1,... con la secuencia 2 – 1 – 2 – 1 – 2 – 1 y al volver salta con una sola pierna sobre cada cono.

Cuando se domine, se realizará golpeando una volea en cada salto.



# EJERCICIOS DE COMPETICIÓN

## Ejercicio 0874

**Golpes: Sq**

**Objetivo:** Ganar la red después de saque y continuar

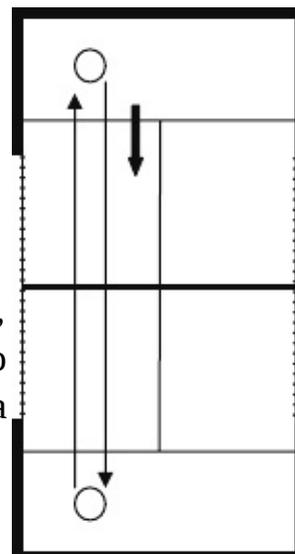
**Secuencia de golpes:** Saque y jugar

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en paralelo desde el fondo de la pista, un jugador realizará un saque en paralelo y continuará el punto con el jugador que resta. Los jugadores se limitarán a media pista y después de 10 puntos se cambia el saque.

El primero en llegar a 20 puntos gana.

Lo haremos igual en el lado contrario.



## Ejercicio 0875

**Golpes: Sq**

**Objetivo:** Ganar la red después de saque y continuar

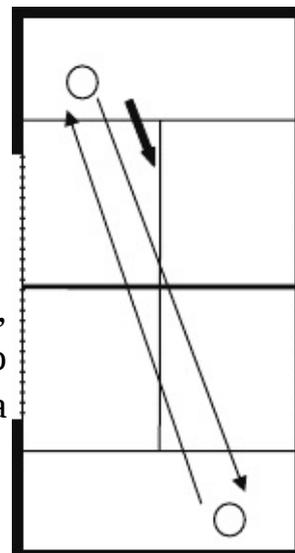
**Secuencia de golpes:** Saque y jugar

### Descripción:

Enfrentados dos jugadores en cruzado desde el fondo de la pista, un jugador realizará un saque en cruzado y continuará el punto con el jugador que resta. Los jugadores se limitarán a media pista que les corresponde y después de 10 puntos se cambia el saque.

El primero en llegar a 20 puntos gana.

Lo haremos igual en la diagonal contraria.



## Ejercicio 0876

**Golpes: R – Bd**

**Objetivo:** Reacción ante una situación

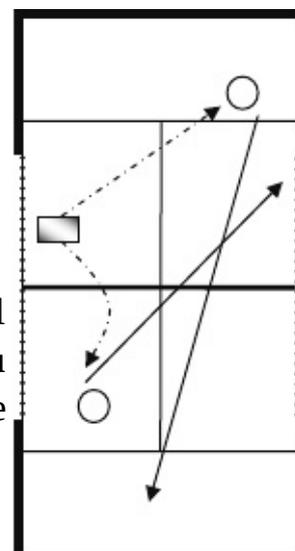
**Secuencia de golpes:** R – Bd

### Descripción:

Con dos jugadores en pista, un jugador golpeará una bola al medio y luego intentará devolver la bandeja sobre la reja de su compañero. Se continúa el juego en diagonal hasta que se termine el punto.

El primero en llegar a 10 gana y se alterna la posición.

Se repetirá el ejercicio en el lado contrario.



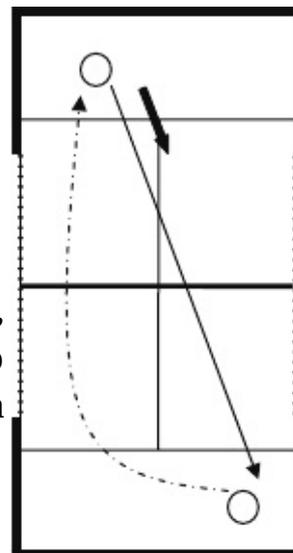
### Ejercicio 0877

**Golpes: Sq**

**Objetivo:** Ganar la red después de saque y continuar  
**Secuencia de golpes:** Saque – Resto con globo y jugar

**Descripción:**

Enfrentados dos jugadores en cruzado desde el fondo de la pista, un jugador realizará un saque en cruzado, el jugador que resta lo hará con globo y continuarán el punto. Los jugadores se limitarán a media pista cruzada y después de 10 puntos se cambia el saque. El primero en llegar a 20 puntos gana.



### Ejercicio 0878

**Golpes: V**

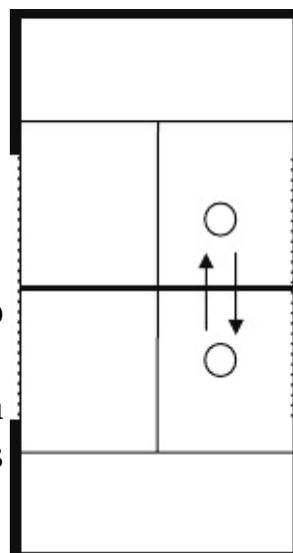
**Objetivo:** Coordinación gesto - ocular

**Secuencia de golpes:** Cadete, cadete doble, cadete por abajo,...

**Descripción:**

Dos jugadores enfrentados golpearán la bola tras bote, realizando tan solo cadete, cadete doble, o cadete por abajo.

Cuando se domine por ambos jugadores, podrán realizar batalla de golpes en el que implementarán golpes y el contrario los tendrá que repetir.



### Ejercicio 0879

**Golpes: Sq – Resto – V**

**Objetivo:** Ganar la red después de saque y continuar

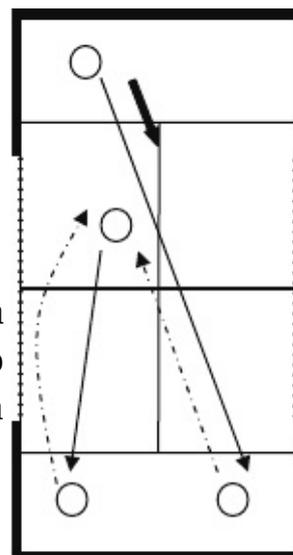
**Secuencia de golpes:** Saque – Resto – Volea y jugar

**Descripción:**

El jugador de arriba realizará un saque en cruzado y subirá a volear paralelo el resto del jugador de abajo que lo hará cruzado por abajo y continuarán el punto. Los jugadores se limitarán a la media pista del jugador que saca.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.

Luego se puede hacer en el lado contrario.



### Ejercicio 0880

**Golpes: D**

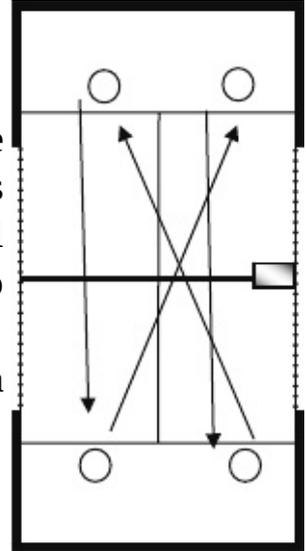
**Objetivo:** Mantener en juego la bola

## Secuencia de golpes: D

### Descripción:

Partido a 11 puntos entre cuatro jugadores que golpean libremente desde el fondo de la pista. El objetivo es que los jugadores golpeen hasta 10 golpes de derecha y luego se puede ganar el punto. No importa que se hagan golpes de revés, pero no contarán. Es un ejercicio cooperativo.

Después de llegar a 11 puntos los jugadores rotan su posición a la izquierda. Luego se hace solo de revés.



### Ejercicio 0881

#### Golpes: Sq – Resto – G

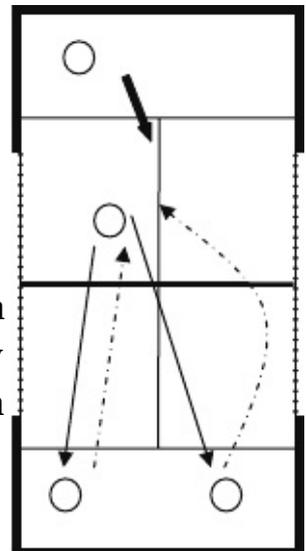
**Objetivo:** Ganar la red después de saque y continuar

**Secuencia de golpes:** Saque – Resto - Globo y jugar

### Descripción:

El jugador de arriba realizará un saque en cruzado y subirá a la red a golpear paralelo el resto en globo del jugador de abajo y continuarán el punto. Los jugadores se limitarán a la media pista del jugador que saca.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0882

#### Golpes: Sq – Resto – G

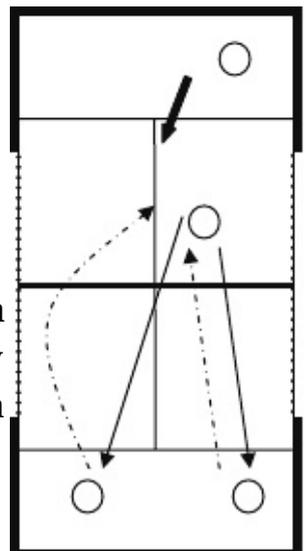
**Objetivo:** Ganar la red después de saque y continuar

**Secuencia de golpes:** Saque – Resto - Globo y jugar

### Descripción:

El jugador de arriba realizará un saque en cruzado y subirá a la red a golpear paralelo el resto en globo del jugador de abajo y continuarán el punto. Los jugadores se limitarán a la media pista del jugador que saca.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0883

#### Golpes: Sq - V

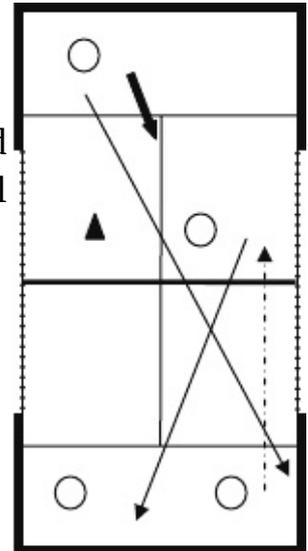
**Objetivo:** Ganar la red después de saque australiana

**Secuencia de golpes:** Saque – volea y jugar

**Descripción:**

El jugador de arriba realizará un saque australiana a la pared lateral y subirá a la red a golpear al medio el resto paralelo del jugador que resta y continuarán el punto.

Los jugadores se limitarán a la media pista del jugador que saca. Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0884**

**Golpes:** Sq – V

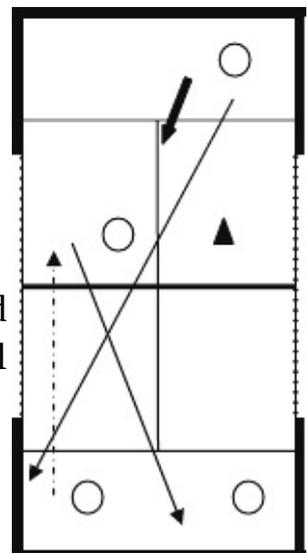
**Objetivo:** Ganar la red después de saque australiana

**Secuencia de golpes:** Saque – volea y jugar

**Descripción:**

El jugador de arriba realizará un saque australiana a la pared lateral y subirá a la red a golpear al medio el resto paralelo del jugador que resta y continuarán el punto.

Los jugadores se limitarán a la media pista del jugador que saca. Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0885**

**Golpes:** Sq – V

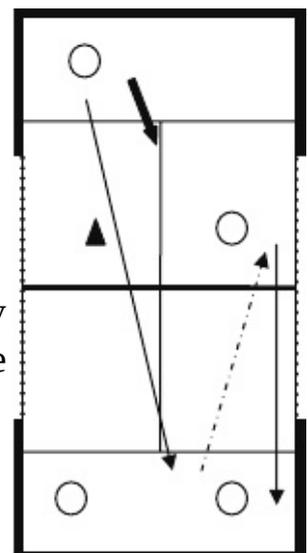
**Objetivo:** Ganar la red después de saque australiana

**Secuencia de golpes:** Saque – volea y jugar

**Descripción:**

El jugador de arriba realizará un saque australiana al medio y subirá a la red a golpear paralelo el resto paralelo del jugador que resta y continuarán el punto.

Los jugadores se limitarán a la media pista del jugador que saca. Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0886**

**Golpes:** Sq – V

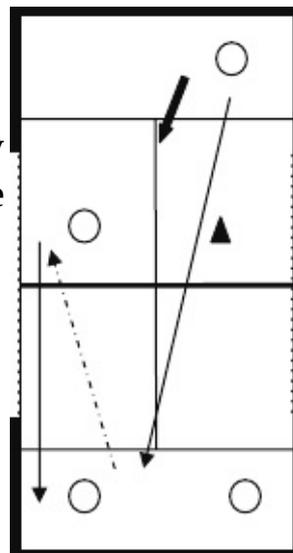
**Objetivo:** Ganar la red después de saque australiana

**Secuencia de golpes:** Saque – volea y jugar

**Descripción:**

El jugador de arriba realizará un saque australiana al medio y subirá a la red a golpear paralelo el resto paralelo del jugador que resta y continuarán el punto.

Los jugadores se limitarán a la media pista del jugador que saca. Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0887**  
**Golpes: Sq – Resto**

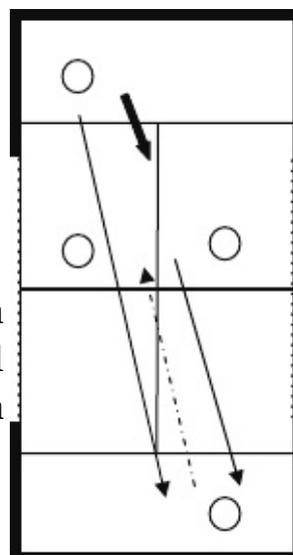
**Objetivo:** Saque australiana

**Secuencia de golpes:** Saque y jugar

**Descripción:**

El jugador de arriba realizará un saque australiana y subirá a la red a cubrir su zona y continuar el punto junto a su compañero. El restador lo hará a la zona que quiera y continuará el punto contra los dos jugadores de la red.

Los jugadores se limitarán a la media pista del jugador que resta. Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores. Luego se puede hacer del lado contrario.



**Ejercicio 0888**  
**Golpes: Libre**

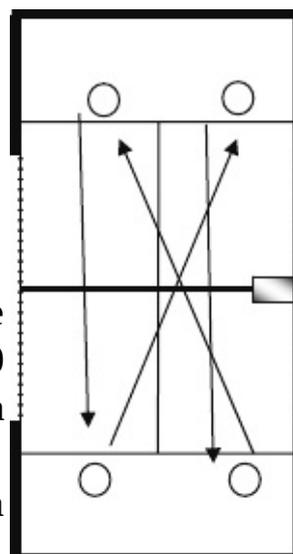
**Objetivo:** Mantener en juego la bola

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Partido a 11 puntos entre cuatro jugadores que golpean libremente desde el fondo de la pista. El objetivo es que la bola pase 20 veces sin fallos por la red y luego se puede ganar el punto. Es un ejercicio cooperativo.

Después de llegar a 11 puntos los jugadores rotan su posición a la izquierda.



**Ejercicio 0889**  
**Golpes: SF**

**Objetivo:** Bajada de pared

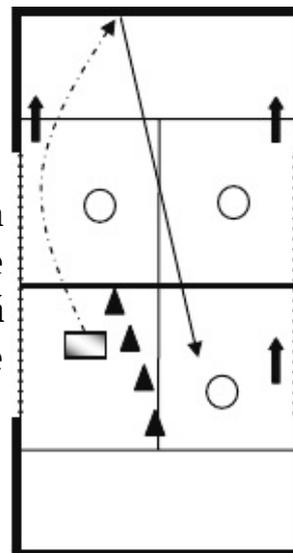
**Secuencia de golpes:** Bajada pared y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores cerca de la red, el monitor lanzará un globo para que ejecuten una bajada de pared contra el jugador que está solo en la red. Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.

Luego se hace desde el otro lado.



---

### Ejercicio 0890

**Golpes:** Rm / Bd

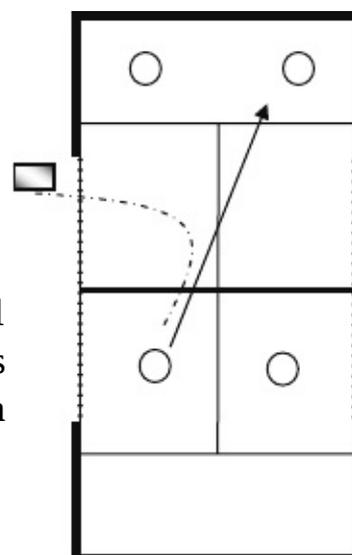
**Objetivo:** Remate / Bandejas sin ver el origen

**Secuencia de golpes:** Remate o Bandeja

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en la red y dos en el fondo, el monitor tirará bolas desde fuera de la pista para que los jugadores realicen una bandeja o un remate, y continuarán hasta terminar el punto.

Después de 10 puntos se alterna la posición de los jugadores.



---

### Ejercicio 0891

**Golpes:** SF

**Objetivo:** Anticipo a un remate a pared de fondo

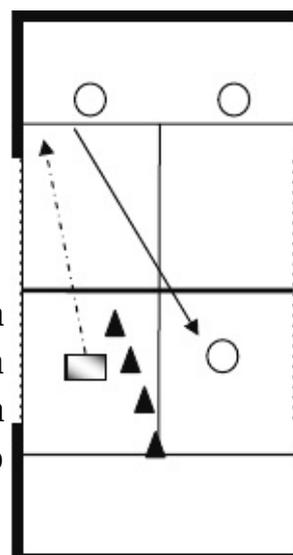
**Secuencia de golpes:** Bajada pared y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un remate contra la pared de fondo para que realicen una devolución contra el jugador que está solo en la red. Después de ésta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.

Luego se hace desde el otro lado.



---

### Ejercicio 0892

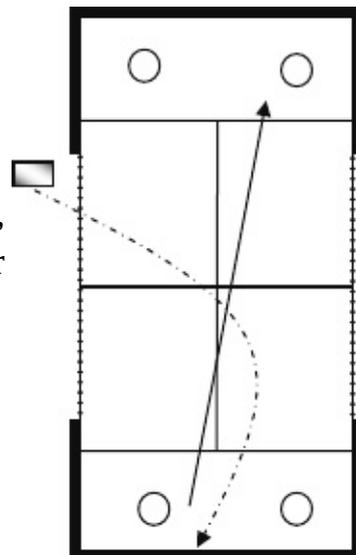
**Golpes:** SF

**Objetivo:** Salida de pared sin ver el origen

**Secuencia de golpes:** SF

**Descripción:**

Enfrentados los cuatro jugadores en el fondo de la pista, realizarán salidas de pared a las bolas tiradas por el monitor desde fuera de la pista, y continuarán hasta terminar el punto. Después de 10 puntos se alterna la posición de los jugadores.



---

### Ejercicio 0893

**Golpes:** SF

**Objetivo:** Anticipo a un remate a pared lateral-fondo

**Secuencia de golpes:** Bajada pared y jugar

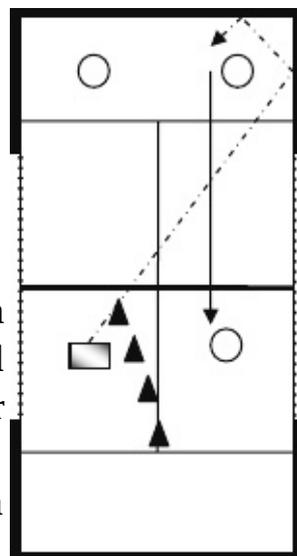
**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un remate buscando el rebote en la pared lateral-fondo para que realicen una devolución contra el jugador que está en la red solo.

Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.

Luego se hace desde el otro lado.



---

### Ejercicio 0894

**Golpes:** Bd o Rm

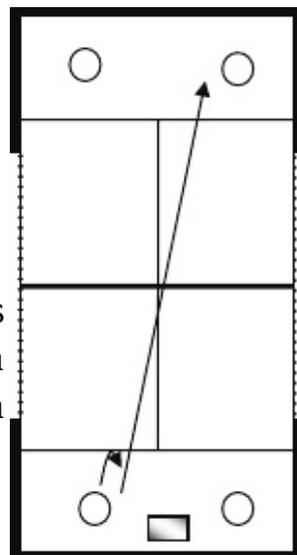
**Objetivo:** Bd o Rm a bolas que se tiran los jugadores

**Secuencia de golpes:** Bd o Rm

**Descripción:**

Enfrentados los cuatro jugadores en el fondo de la pista, los jugadores que están al lado del monitor se tirarán una bola contra el suelo para que tenga un bote alto y realizarán una bandeja cruzada o un remate cruzado y continuarán el juego.

Después de 10 puntos se alterna la posición de los jugadores.



---

### Ejercicio 0895

### Golpes: Rm

**Objetivo:** Anticipo a un remate con rebote alto

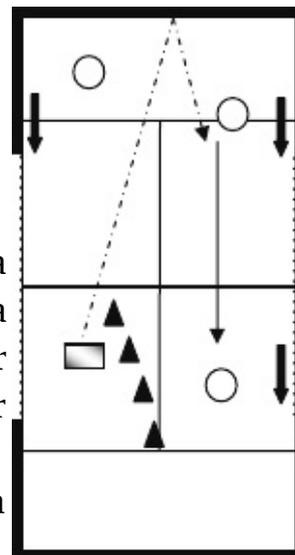
**Secuencia de golpes:** Bajada pared y jugar

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un remate buscando el rebote alto en la pared de fondo para que realicen una devolución contra el jugador que estaba en la red y ha bajado al fondo de la pista para intentar devolver.

Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0896

#### Golpes: Rm

**Objetivo:** Anticipo a un remate con rebote alto

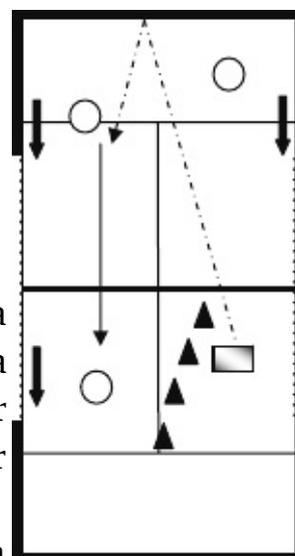
**Secuencia de golpes:** Bajada pared y jugar

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un remate buscando el rebote alto en la pared de fondo para que realicen una devolución contra el jugador que estaba en la red y ha bajado al fondo de la pista para intentar devolver.

Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0897

#### Golpes: Rm

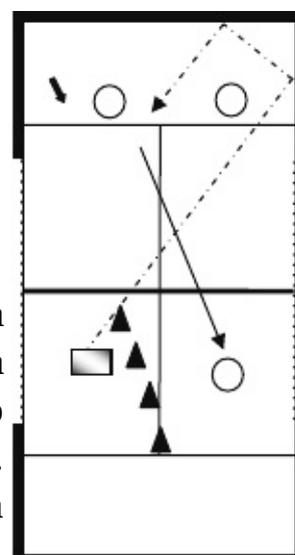
**Objetivo:** Ayuda a un remate de lateral-fondo

**Secuencia de golpes:** Bajada pared y jugar

#### Descripción:

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un remate buscando el rebote largo en la pared lateral-fondo para que se realice la ayuda del compañero que devolverá contra el jugador que se encuentra en la red. Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0898**  
**Golpes: Rm**

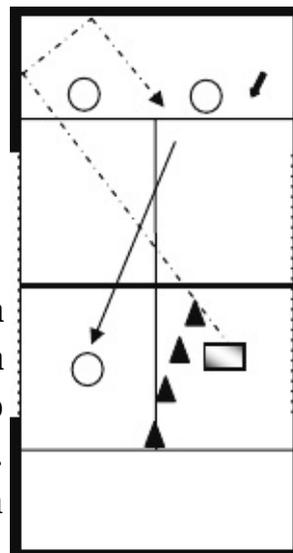
**Objetivo:** Ayuda a un remate de lateral-fondo

**Secuencia de golpes:** Bajada pared y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un remate buscando el rebote largo en la pared lateral-fondo para que se realice la ayuda del compañero que devolverá contra el jugador que se encuentra en la red. Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0899**  
**Golpes: CP**

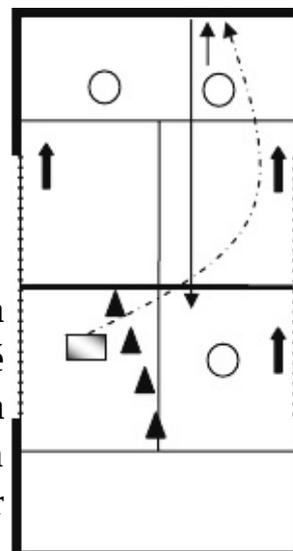
**Objetivo:** Contra pared paralela

**Secuencia de golpes:** Contra pared y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un golpe para que el jugador esté obligado a realizar una contra pared paralela que devolverá contra el jugador que se encuentra en la red. Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0900**  
**Golpes: CP**

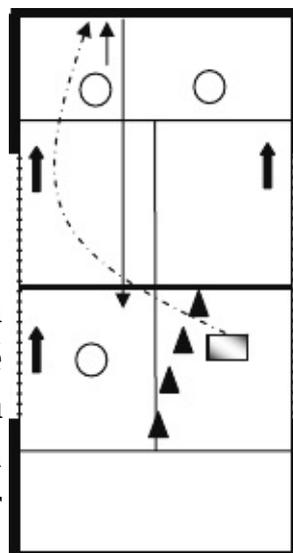
**Objetivo:** Contra pared paralela

**Secuencia de golpes:** Contra pared y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un golpe para que el jugador esté obligado a realizar una contra pared paralela que devolverá contra el jugador que se encuentra en la red. Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0901

**Golpes: CP**

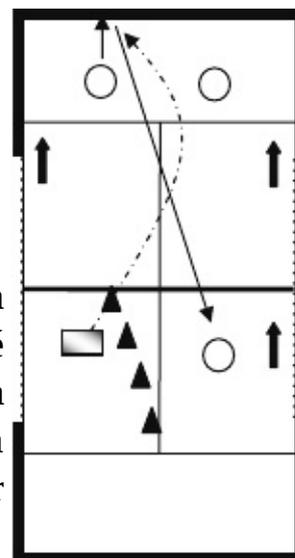
**Objetivo:** Contra pared cruzada

**Secuencia de golpes:** Contra pared y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un golpe para que el jugador esté obligado a realizar una contra pared cruzada que devolverá contra el jugador que se encuentra en la red. Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0902

**Golpes: CP**

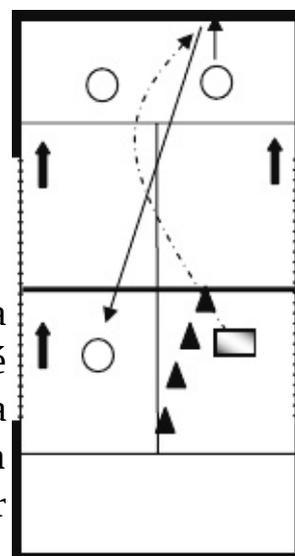
**Objetivo:** Contra pared cruzada

**Secuencia de golpes:** Contra pared y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista y otro cerca de la red, el monitor ejecutará un golpe para que el jugador esté obligado a realizar una contra pared cruzada que devolverá contra el jugador que se encuentra en la red. Después de esta devolución se continuará jugando respetando la mitad de la pista del jugador que se encuentra solo.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0903

**Golpes: Todos**

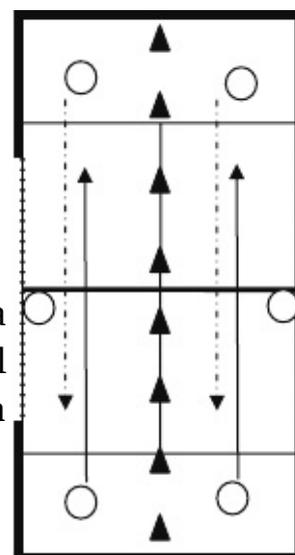
**Objetivo:** Partidos individuales en paralelo media pista

**Secuencia de golpes:** Saque y golpeo libre

**Descripción:**

Teniendo 6 jugadores en pista, los separamos en dos equipos para que jueguen partidos individuales en paralelo en media pista. Al tener 6 jugadores, quien pierde el partido individual sale y entra uno de los jugadores de la red.

Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



### Ejercicio 0904

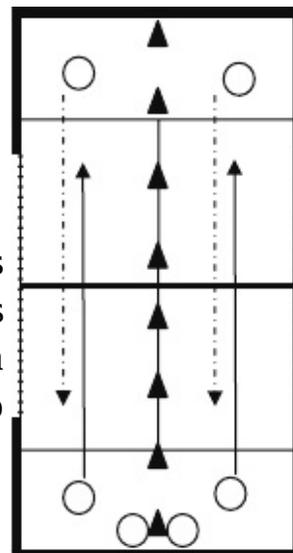
### **Golpes: Todos**

**Objetivo:** Partidos individuales en paralelo media pista

**Secuencia de golpes:** Rey de la pista

#### **Descripción:**

Partidos individuales en paralelo en media pista. Los jugadores que atacan deberán hacer dos puntos con alguno de los jugadores que defienden y no podrán jugar dos veces seguidas con un mismo adversario. El saque tendrá que entrar dentro del cuadrado de saque.



### **Ejercicio 0905**

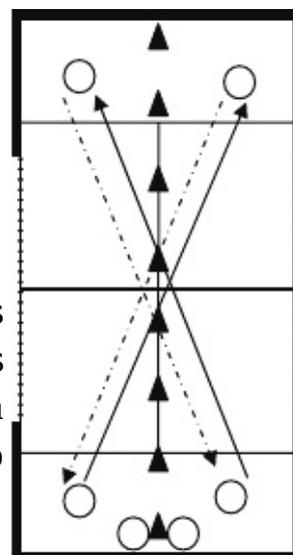
#### **Golpes: Todos**

**Objetivo:** Partidos individuales en cruzado media pista

**Secuencia de golpes:** Rey de la pista

#### **Descripción:**

Partidos individuales en cruzado en media pista. Los jugadores que atacan deberán hacer dos puntos con alguno de los jugadores que defienden y no podrán jugar dos veces seguidas con un mismo adversario. El saque tendrá que entrar dentro del cuadrado de saque.



### **Ejercicio 0906**

#### **Golpes: CP**

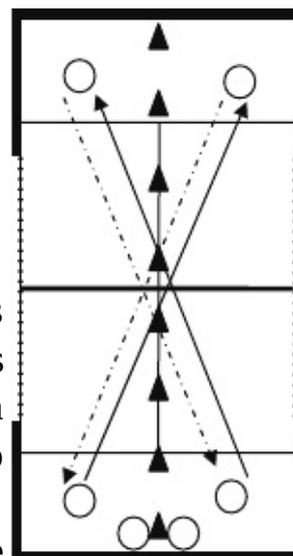
**Objetivo:** Partidos individuales en paralelo media pista

**Secuencia de golpes:** Rey de la pista sin bote

#### **Descripción:**

Partidos individuales en diagonal en media pista. Los jugadores que atacan deberán hacer dos puntos con alguno de los jugadores que defienden y no podrán jugar dos veces seguidas con un mismo adversario. El saque tendrá que entrar dentro del cuadrado de saque.

El jugador que ataca no puede dejar botar la bola, así que realizará sólo voleas y bandejas.



### **Ejercicio 0907**

#### **Golpes: Todos**

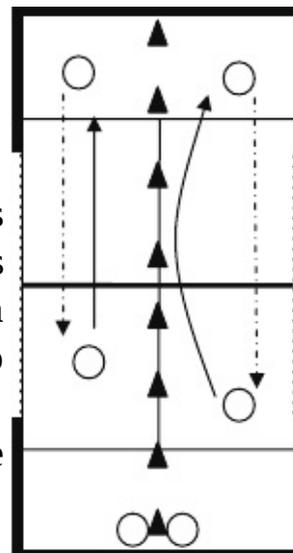
**Objetivo:** Partidos individuales en paralelo media pista

**Secuencia de golpes:** Rey de la pista paralelo sin bote

**Descripción:**

Partidos individuales en paralelo en media pista. Los jugadores que atacan deberán hacer dos puntos con alguno de los jugadores que defienden y no podrán jugar dos veces seguidas con un mismo adversario. El saque tendrá que entrar dentro del cuadrado de saque.

El jugador que ataca no puede dejar botar la bola, así que realizará sólo voleas y bandejas.



---

**Ejercicio 0908**

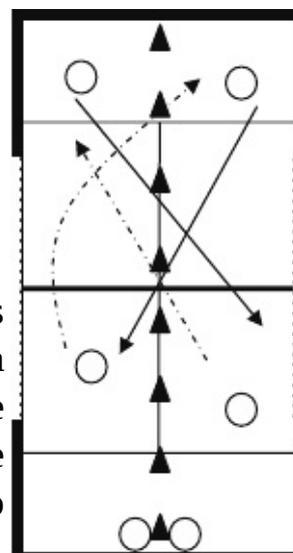
**Golpes:** Todos

**Objetivo:** Ganar la red

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Partidos individuales en cruzado en media pista. Los jugadores que atacan deberán hacer que los que defienden no ganen nunca la red. Quien gana la red o el punto, gana. Los jugadores que atacan deberán hacer dos puntos con alguno de los jugadores que defienden y no podrán jugar dos veces seguidas con un mismo adversario.



---

**Ejercicio 0909**

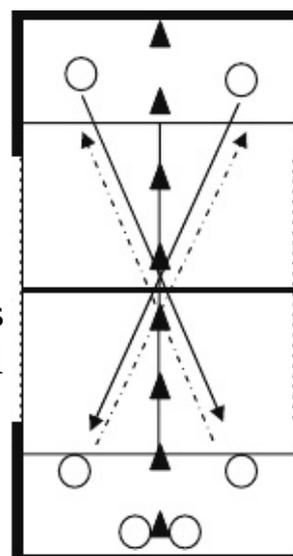
**Golpes:** Todos

**Objetivo:** Partidos individuales en cruzado media pista

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Partidos individuales en cruzado en media pista. Los jugadores que ganan el punto, sacan y se colocan en la pista de arriba. El saque tendrá que entrar dentro del cuadrado de saque.



---

**Ejercicio 0910**

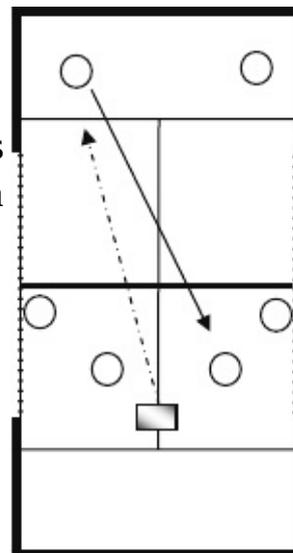
**Golpes:** Libre

**Objetivo:** Defensa y ataque

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Teniendo al menos 6 jugadores en pista, separamos a los jugadores por parejas. La pareja que gana dos puntos o hace un “winner”, defiende en el fondo de la pista y cambia de pista.



---

**Ejercicio 0911**

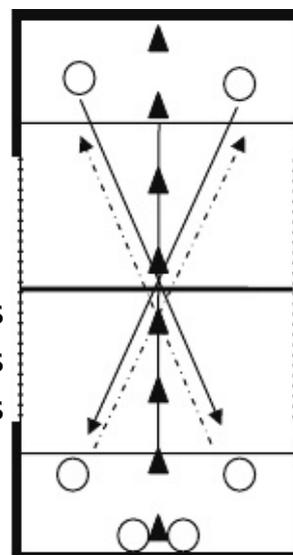
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Partidos individuales en cruzado media pista

**Secuencia de golpes:** Rey de la pista cruzado contando

**Descripción:**

Partidos individuales en cruzado en media pista. Los jugadores contarán los golpes que realicen. Si gana el jugador que ataca, los sumará y el primero que llegue a 100 con alguno de los jugadores, gana la pista.



---

**Ejercicio 0912**

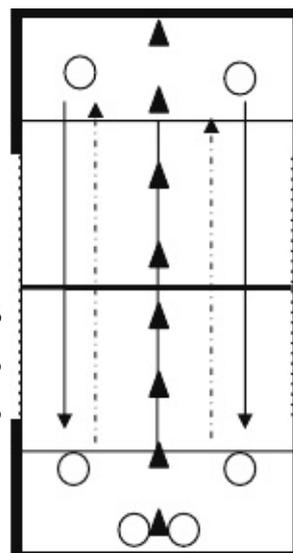
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Partidos individuales en paralelo media pista

**Secuencia de golpes:** Rey de la pista paralelo contando

**Descripción:**

Partidos individuales en paralelo en media pista. Los jugadores contarán los golpes que realicen. Si gana el jugador que ataca, los sumará y el primero que llegue a 100 con alguno de los jugadores, gana la pista.



---

**Ejercicio 0913**

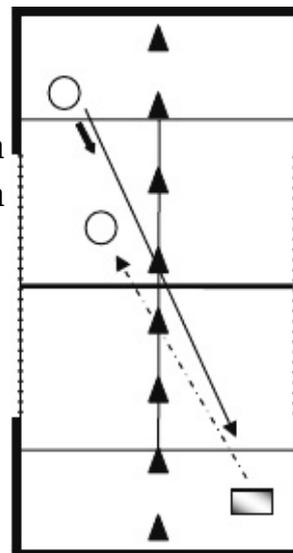
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Ganar la red después de saque y continuar

**Secuencia de golpes:** Saque y jugar

**Descripción:**

Con el carro de bolas junto a los jugadores, éstos realizarán un saque al monitor y continuarán el punto en cruzado hasta terminarlo. Sólo podrán jugar en la mitad de pista marcada.



**Ejercicio 0914**

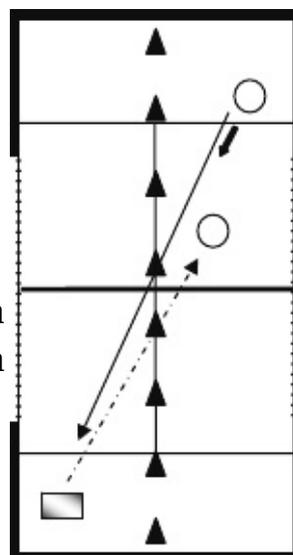
**Golpes:** Todos

**Objetivo:** Ganar la red después de saque y continuar

**Secuencia de golpes:** Saque y jugar

**Descripción:**

Con el carro de bolas junto a los jugadores, éstos realizarán un saque al monitor y continuarán el punto en cruzado hasta terminarlo. Sólo podrán jugar en la mitad de pista marcada.



**Ejercicio 0915**

**Golpes:** D – R – SF – SL – SDP

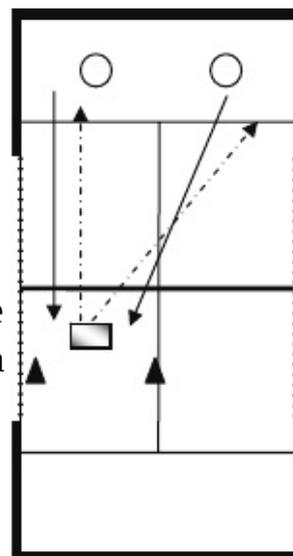
**Objetivo:** Defender el fondo

**Secuencia de golpes:** Libre

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en el fondo de la pista, se defenderán de las bolas lanzadas por el monitor direccionando sus bolas a la zona marcada en la pista.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.



**Ejercicio 0916**

**Golpes:** Todos

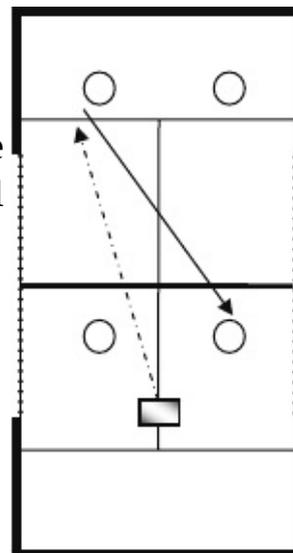
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** DX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con un golpe de derecha cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



**Ejercicio 0917**

**Golpes: Todos**

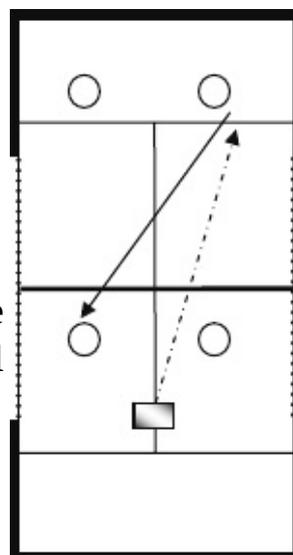
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** RX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con un golpe de revés cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



**Ejercicio 0918**

**Golpes: Todos**

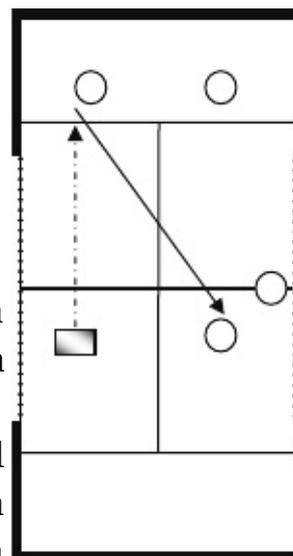
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** DX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con un golpe de derecha cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



**Ejercicio 0919**

**Golpes: Todos**

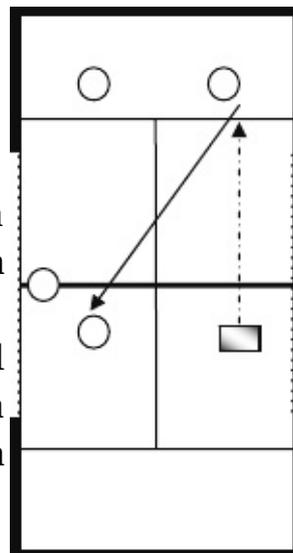
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** RX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con un golpe de revés cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la izquierda se sale fuera, el de la derecha ocupa la posición izquierda y el que entra, lo hace en lado derecho.



**Ejercicio 0920**

**Golpes: Todos**

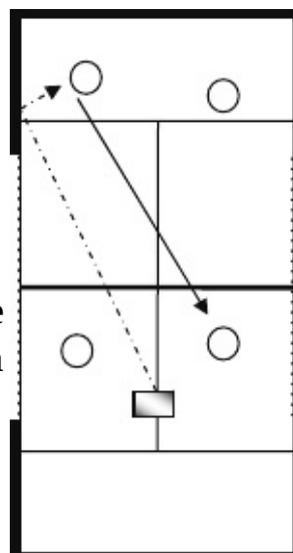
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SLDX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una salida de lateral de derecha cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



**Ejercicio 0921**

**Golpes: Todos**

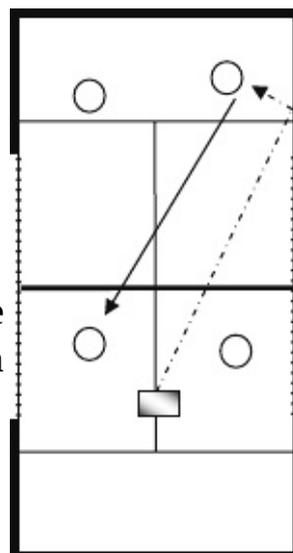
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SLRX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una salida de lateral de revés cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



**Ejercicio 0922**

**Golpes: Todos**

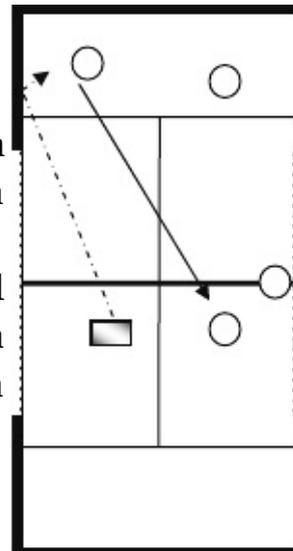
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

## Secuencia de golpes: SLDX - Libre

### Descripción:

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con una salida de lateral de derecha cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



## Ejercicio 0923

### Golpes: Todos

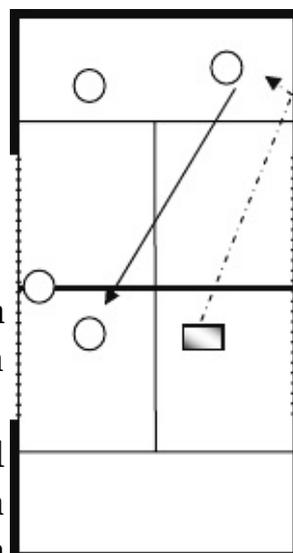
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SLRX - Libre

### Descripción:

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con una salida de lateral de revés cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la izquierda se sale fuera, el de la derecha ocupa la posición izquierda y el que entra, lo hace en lado derecho.



## Ejercicio 0924

### Golpes: Todos

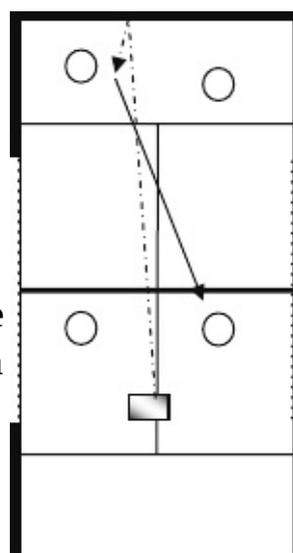
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SFRX - Libre

### Descripción:

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una salida de fondo de revés cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



## Ejercicio 0925

### Golpes: Todos

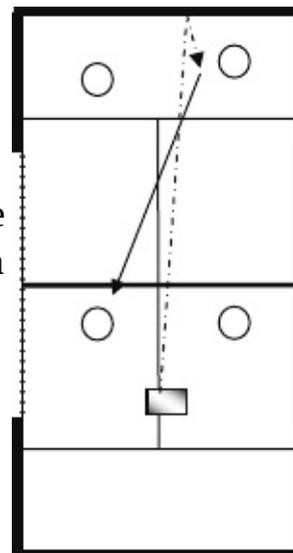
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SFDX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una salida de fondo de derecha cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



---

**Ejercicio 0926**

**Golpes: Todos**

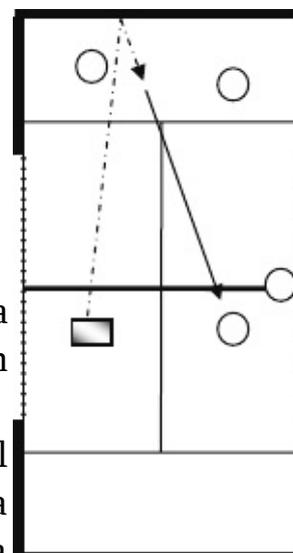
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SFRX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con una salida de fondo de revés cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



---

**Ejercicio 0927**

**Golpes: Todos**

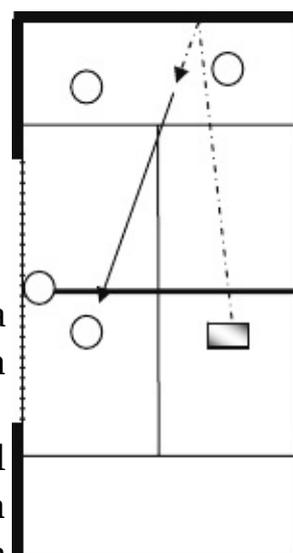
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SFDX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con una salida de fondo de derecha cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, pero nunca haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la izquierda se sale fuera, el de la derecha ocupa la posición izquierda y el que entra, lo hace en lado derecho.



---

**Ejercicio 0928**

### **Golpes: Todos**

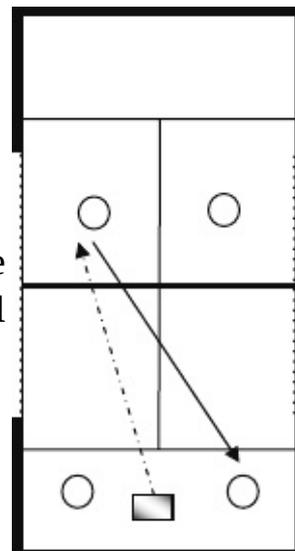
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** VDX - Libre

#### **Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una volea de derecha cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



### **Ejercicio 0929**

#### **Golpes: Todos**

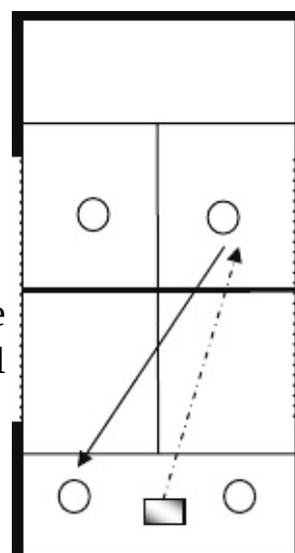
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** VRX - Libre

#### **Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una volea de revés cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



### **Ejercicio 0930**

#### **Golpes: Todos**

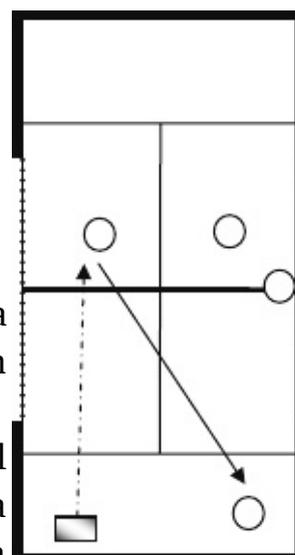
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** VDX - Libre

#### **Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con una volea de derecha cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



### **Ejercicio 0931**

#### **Golpes: Todos**

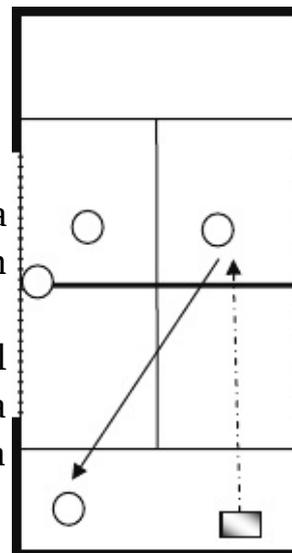
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** VRX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con una volea de revés cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



**Ejercicio 0932**

**Golpes:** Todos

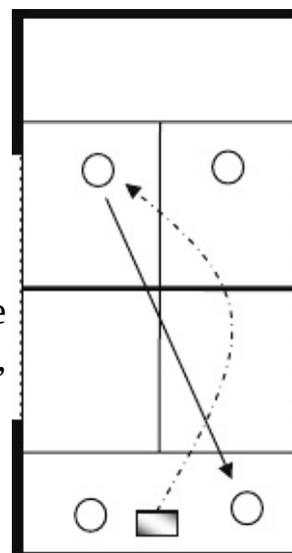
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** RmX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con un remate cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



**Ejercicio 0933**

**Golpes:** Todos

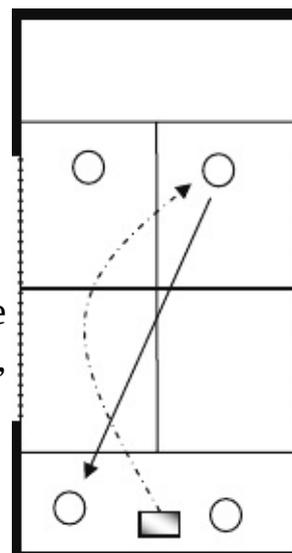
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** RmX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con un remate cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



**Ejercicio 0934**

**Golpes:** Todos

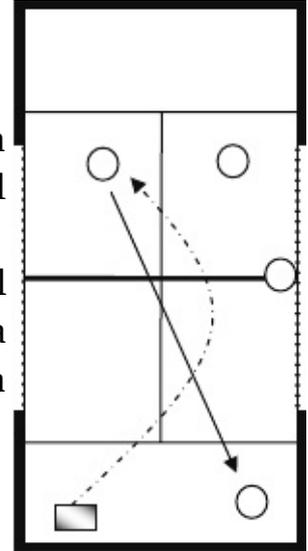
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** RmX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con remate cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



---

**Ejercicio 0935**

**Golpes: Todos**

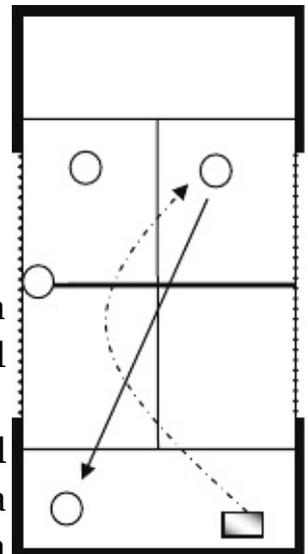
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** RmX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con remate cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



---

**Ejercicio 0936**

**Golpes: Todos**

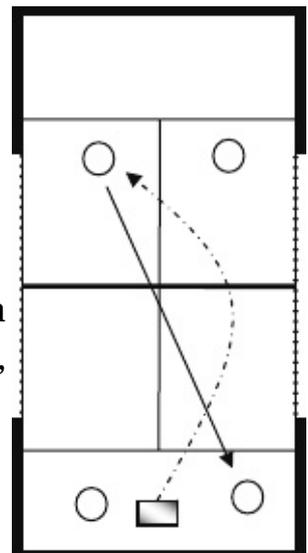
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** BdX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una bandeja cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



---

**Ejercicio 0937**

**Golpes: Todos**

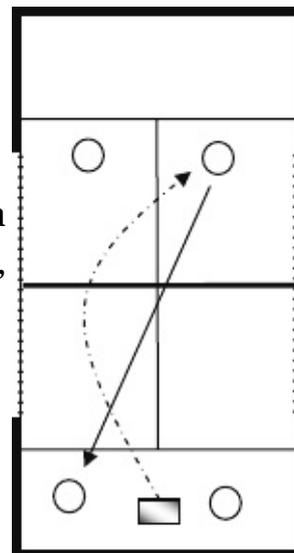
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** BdX - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una bandeja cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



---

### Ejercicio 0938

**Golpes:** Todos

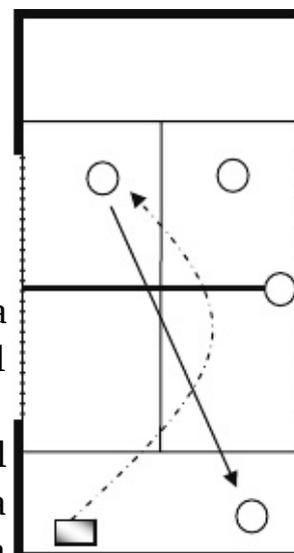
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** BdX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con una bandeja cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



---

### Ejercicio 0939

**Golpes:** Todos

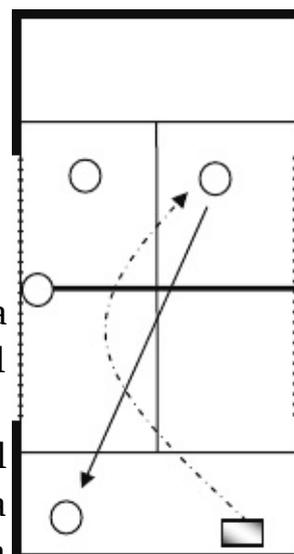
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** BdX - Libre

**Descripción:**

Mini partido al mejor de 5 puntos, en el que se comienza con una bandeja cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Si el jugador que juega con el monitor pierde, se sale y entra el compañero que está fuera. Si es al contrario, el jugador de la derecha se sale fuera, el de la izquierda ocupa la posición derecha y el que entra, lo hace en lado izquierdo.



---

### Ejercicio 0940

### Golpes: Todos

**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

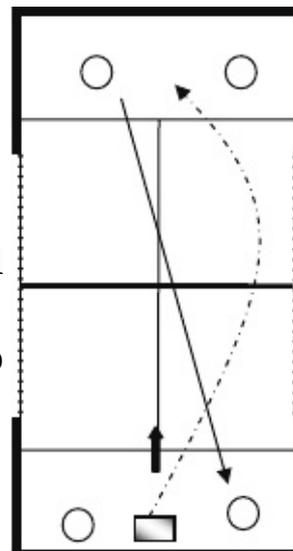
**Secuencia de golpes:** Bola alta X - Libre

#### Descripción:

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con un globo del monitor y se contesta con un golpe cruzado.

Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



### Ejercicio 0941

#### Golpes: Todos

**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

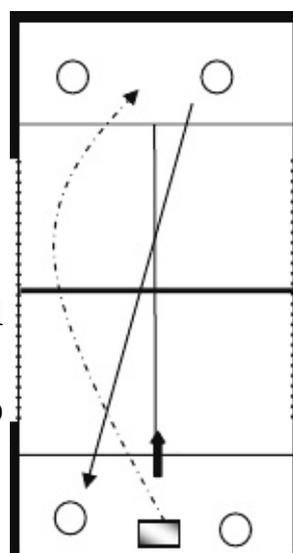
**Secuencia de golpes:** Bola alta X - Libre

#### Descripción:

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con un globo del monitor y se contesta con un golpe cruzado.

Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



### Ejercicio 0942

#### Golpes: Todos

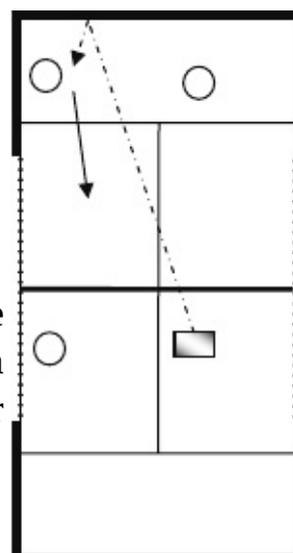
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SFR// - Libre

#### Descripción:

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una salida de fondo de revés paralela por abajo. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos. Pueden jugar incluso contra el monitor.

Después de llegar a 11 puntos, los jugadores rotan la posición.



### Ejercicio 0943

#### Golpes: Todos

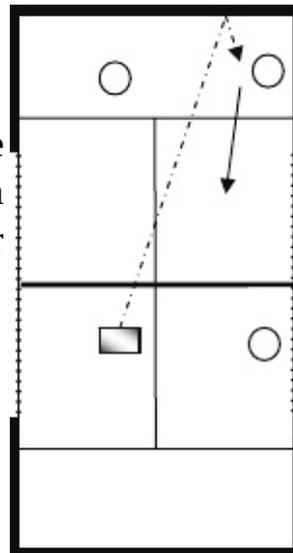
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SFD// - Libre

**Descripción:**

Mini partido a 11 puntos, en el que se comienza con una salida de fondo de derecha paralela por abajo. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos. Pueden jugar incluso contra el monitor.

Después de llegar a 11 puntos, los jugadores rotan la posición.



---

**Ejercicio 0944**

**Golpes: Todos**

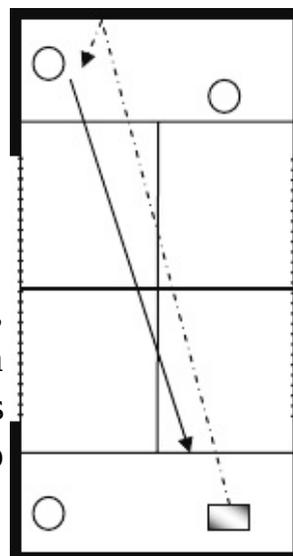
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SFRX - Libre

**Descripción:**

Ubicados los jugadores y el monitor en el fondo de la pista, jugaremos mini partidos a 11 puntos, en el que se comienza con una salida de fondo de revés cruzada contra el monitor. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos, pero no en la primera bola.

Después de llegar a 11 puntos, los jugadores rotan la posición.



---

**Ejercicio 0945**

**Golpes: Todos**

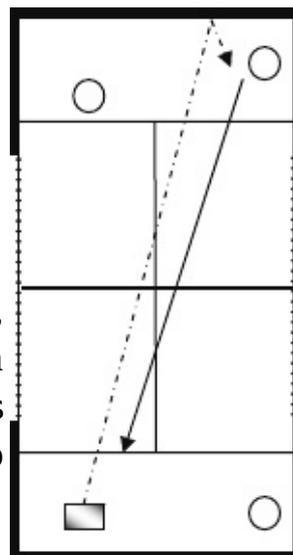
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** SFDX - Libre

**Descripción:**

Ubicados los jugadores y el monitor en el fondo de la pista, jugaremos mini partidos a 11 puntos, en el que se comienza con una salida de fondo de derecha cruzada contra el monitor. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos, pero no en la primera bola.

Después de llegar a 11 puntos, los jugadores rotan la posición.



---

**Ejercicio 0946**

**Golpes: Todos**

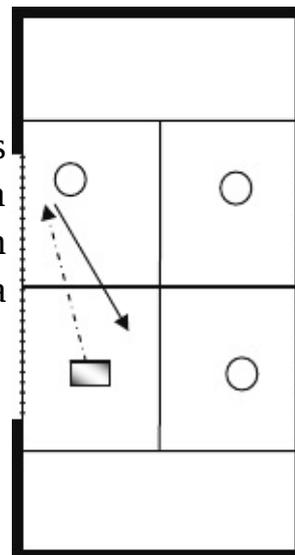
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** Bola baja DX - Libre

**Descripción:**

Ubicados los jugadores y el monitor cerca de la red, jugaremos mini partidos a 11 puntos, en el que se comienza con una bola baja de derecha cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos, pero no en la primera bola.

Después de llegar a 11 puntos, los jugadores rotan la posición.



**Ejercicio 0947**

**Golpes: Todos**

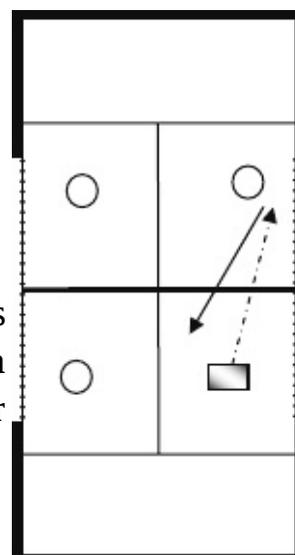
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** Bola baja RX - Libre

**Descripción:**

Ubicados los jugadores y el monitor cerca de la red, jugaremos mini partidos a 11 puntos, en el que se comienza con una bola baja de revés cruzada. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos, pero no en la primera bola.

Después de llegar a 11 puntos, los jugadores rotan la posición.



**Ejercicio 0948**

**Golpes: Todos**

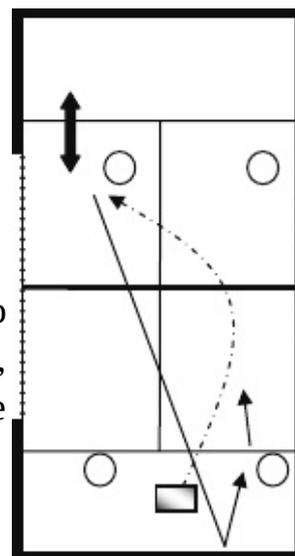
**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

**Secuencia de golpes:** RmX - Libre

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores cerca de la red y el monitor y otro jugador en el fondo de la pista, jugarán mini partidos a 11 puntos, en el que se comienza con un remate cruzado. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



**Ejercicio 0949**

**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial



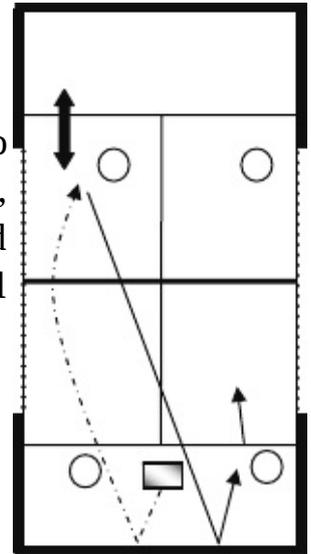
**Secuencia de golpes:** BdX - Libre

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores cerca de la red y el monitor y otro jugador en el fondo de la pista, jugarán mini partidos a 11 puntos, en el que se comienza con una bandeja cruzada a la contra pared que hace el monitor. Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.

Luego se puede realizar tirando la bandeja al jugador del revés.



**Ejercicio 0953**

**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Partido de Vóley

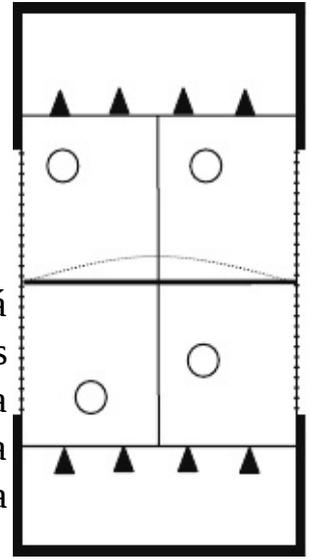
**Secuencia de golpes:** Saque y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en cada lado de la pista, la cual estará delimitada por las líneas de saque, jugarán un partido con las reglas del vóley, pasando la bola por encima de la cadena situada por encima de la red. Al pasar la red, la bola puede ser golpeada un máximo de 3 veces entre los compañeros antes de ser devuelta al campo contrario.

El que gana el punto, saca.

A 11 puntos se cambia de parejas.



**Ejercicio 0954**

**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Ganar el punto a partir de una posición inicial

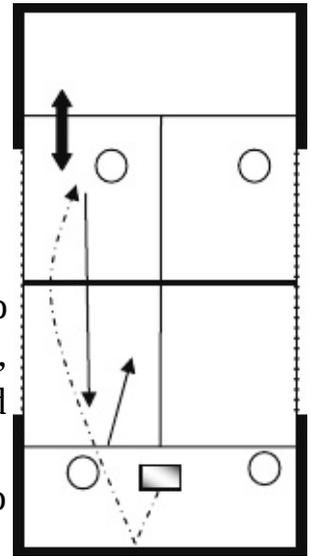
**Secuencia de golpes:** Bd// - Libre

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores cerca de la red y el monitor y otro jugador en el fondo de la pista, jugarán mini partidos a 11 puntos, en el que se comienza con una bandeja paralela a la contra pared que hace el monitor.

Los jugadores que defienden pueden ganar el punto, incluso haciendo globos.

Una vez llegado a 11, los jugadores rotarán a la izquierda.



### Ejercicio 0955

**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Velocidad tras golpeo

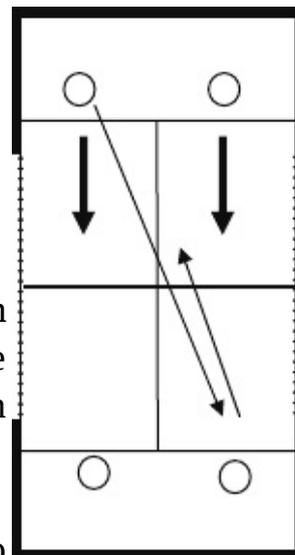
**Secuencia de golpes:** Saque y jugar

**Descripción:**

Ubicados dos jugadores en cada lado de la pista, jugarán un partido en el cual la pareja que saca debe tocar la red antes de que la bola les vuelva. Si tocan la bola antes de tocar la red, no podrán ganar el punto. Una vez tocada la red, podrán ganarlo.

A los 11 puntos, se alterna la posición de los jugadores

Luego se hace con los restadores, que no pueden ganar el punto hasta que tocan los dos jugadores la red.



### Ejercicio 0956

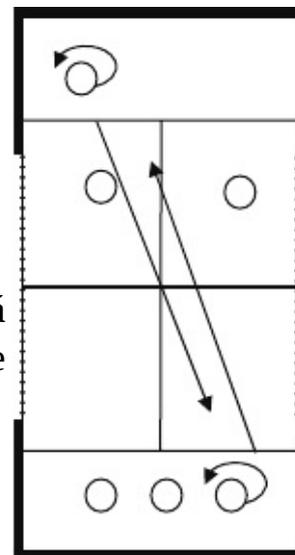
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Golpeo y movimiento

**Secuencia de golpes:** Saque – Libre

**Descripción:**

Partidos 3 contra 3 a toda pista en el que un jugador no podrá repetir golpeo, por lo tanto, golpeará y se moverá para que uno de sus compañeros cubra su zona. Es un trabajo cooperativo.



### Ejercicio 0957

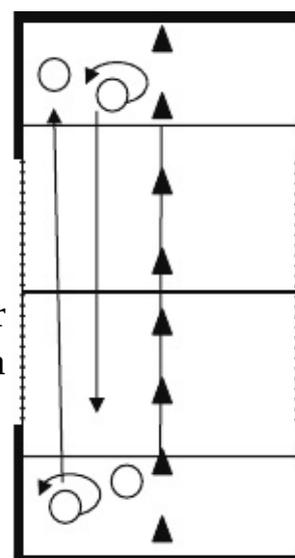
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Golpeo y movimiento

**Secuencia de golpes:** Saque – Libre

**Descripción:**

Partidos 2 contra 2 a media pista en paralelo en el que un jugador no podrá repetir golpeo, por lo tanto, golpeará y se moverá para que su compañero cubra su zona. Es un trabajo cooperativo.



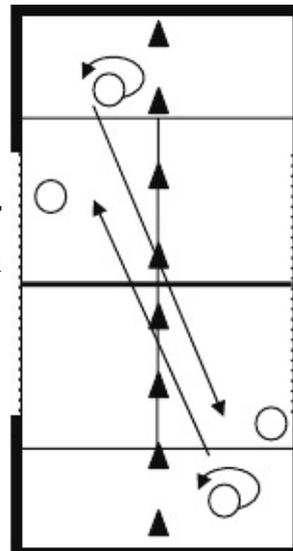
### Ejercicio 0958

**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Golpeo y movimiento  
**Secuencia de golpes:** Saque – Libre

**Descripción:**

Partidos 2 contra 2 a media pista en cruzado en el que un jugador no podrá repetir golpeo, por lo tanto, golpeará y se moverá para que su compañero cubra su zona. Es un trabajo cooperativo.

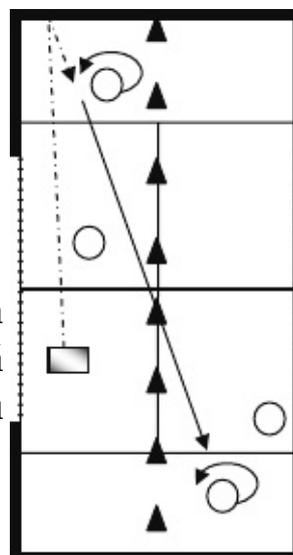


**Ejercicio 0959**  
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Golpeo y movimiento  
**Secuencia de golpes:** SFDX – Libre

**Descripción:**

Partidos 2 contra 2 a media pista en cruzado que se comienza con salida de fondo de derecha cruzada, en el que un jugador no podrá repetir golpeo, por lo tanto, golpeará y se moverá para que su compañero cubra su zona. Es un trabajo cooperativo.

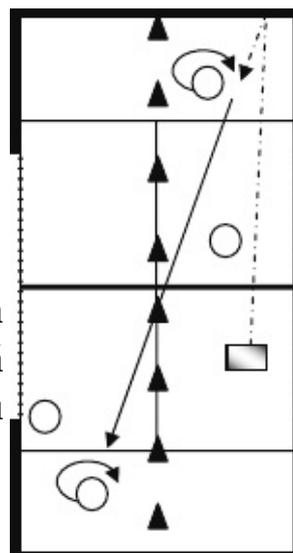


**Ejercicio 0960**  
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Golpeo y movimiento  
**Secuencia de golpes:** SFRX – Libre

**Descripción:**

Partidos 2 contra 2 a media pista en cruzado que se comienza con salida de fondo de revés cruzada, en el que un jugador no podrá repetir golpeo, por lo tanto, golpeará y se moverá para que su compañero cubra su zona. Es un trabajo cooperativo.



**Ejercicio 0961**  
**Golpes: Todos**

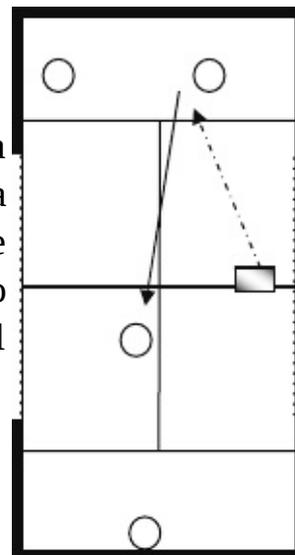
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** D - libre

**Descripción:**

Partidos 2 contra 1 a toda pista, donde la primera bola es jugada contra los jugadores que están en defensa y deberán ir contra la volea del jugador que se encuentra solo. A partir de esa bola, se podrá jugar a cualquier zona del campo. El que pierda el punto pierde la posición. Si gana el que está solo, se va al fondo con el otro jugador.

Luego se puede hacer en la otra zona de volea.



---

**Ejercicio 0962**

**Golpes:** Todos

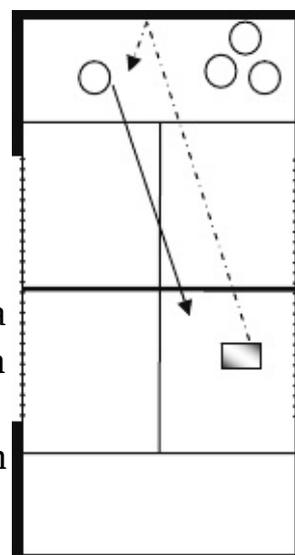
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** SFRX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de salida de fondo de revés cruzada. La primera bola debe ir por abajo, a partir de esa devolución se pueden hacer incluso globos.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0963**

**Golpes:** Todos

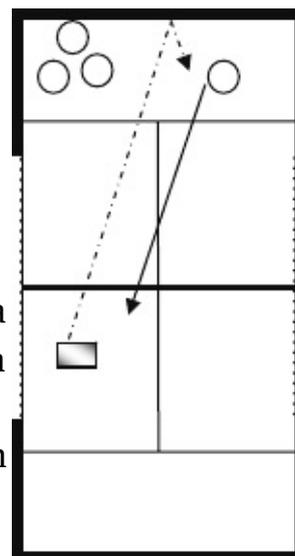
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** SFDX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de salida de fondo de derecha cruzada. La primera bola debe ir por abajo, a partir de esa devolución se pueden hacer incluso globos.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0964**

**Golpes:** Todos

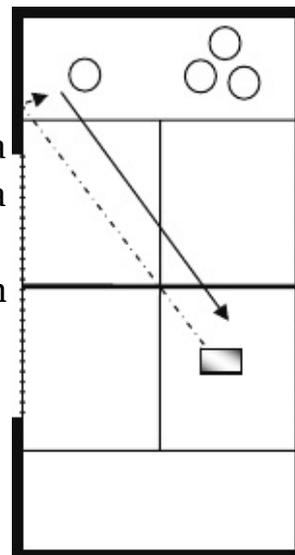
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** SLDX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de salida de lateral de derecha cruzada. La primera bola debe ir por abajo, a partir de esa devolución se pueden hacer incluso globos.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0965**

**Golpes: Todos**

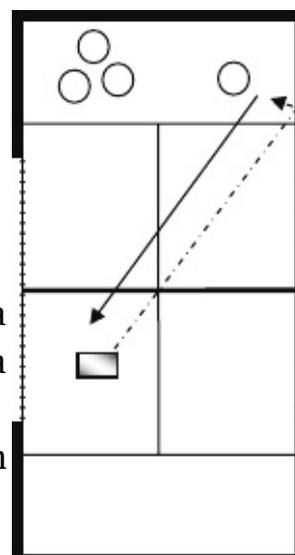
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** SFRX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de salida de lateral de revés cruzada. La primera bola debe ir por abajo, a partir de esa devolución se pueden hacer incluso globos.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0966**

**Golpes: Todos**

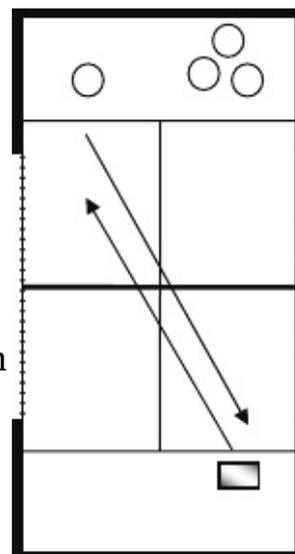
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** Saque - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de saque.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0967**

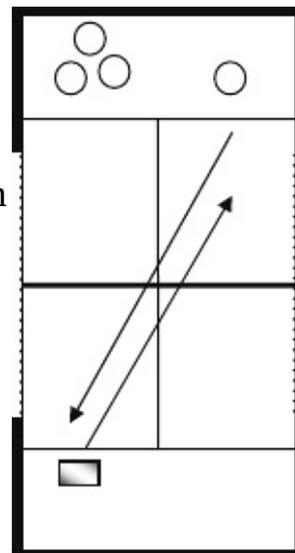
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** Saque - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de saque. El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



**Ejercicio 0968**

**Golpes: Todos**

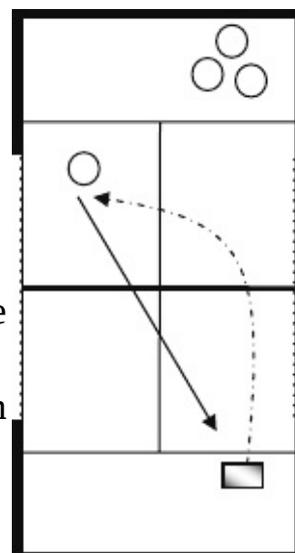
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** BdX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de bandeja cruzada.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



**Ejercicio 0969**

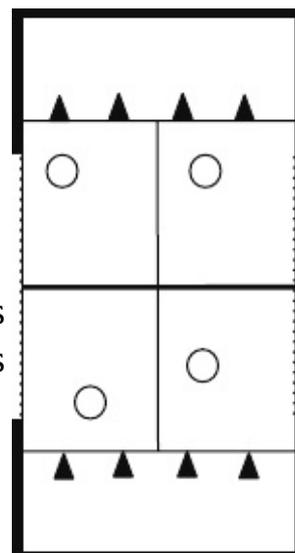
**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Partido con reducción de la zona

**Secuencia de golpes:** Saque y jugar

**Descripción:**

Partidos 1 contra 1 o 2 contra dos, en las zonas limitadas por los conos. Se puede golpear antes de botar. El saque se realiza detrás de la línea de saque.



**Ejercicio 0970**

**Golpes: Todos**

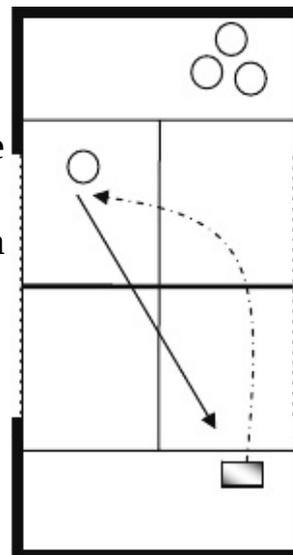
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** RmX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de remate cruzado.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0971**

**Golpes:** Todos

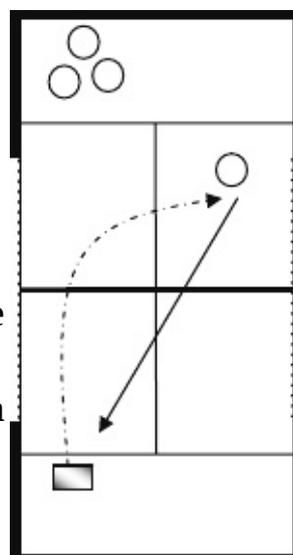
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** RmX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de remate cruzado.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0972**

**Golpes:** Todos

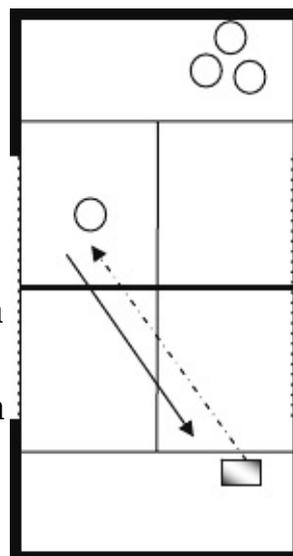
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** VDX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de volea de derecha cruzada.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0973**

**Golpes:** Todos

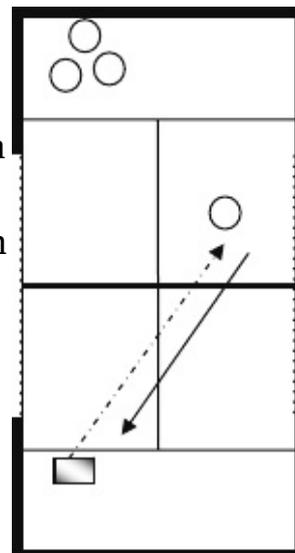
**Objetivo:** Enfocar el juego

**Secuencia de golpes:** VRX - libre

**Descripción:**

Partido individual en cruzado contra el monitor después de volea de revés cruzada.

El jugador que consiga hacer antes 3 puntos, ocupará la posición del monitor.



---

**Ejercicio 0974**

**Golpes: Todos**

**Objetivo:** Enfocar el juego

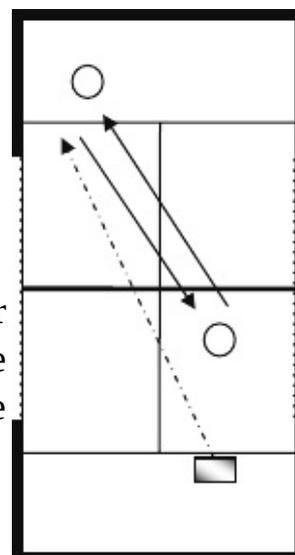
**Secuencia de golpes:** Sq – V y jugar

**Descripción:**

Con dos jugadores en pista, un jugador restará en cruzado por abajo el saque del monitor para que su compañero volee fuerte e intente ganar el punto. Se continúa el juego en cruzado hasta que se termine el punto.

Después de 10 bolas se alterna la posición de los jugadores.

Se puede hacer en el otro lado.



# PEQUE-PÁDEL: EJERCICIOS DE NIÑOS

## Ejercicio 0975 Peque-Pádel

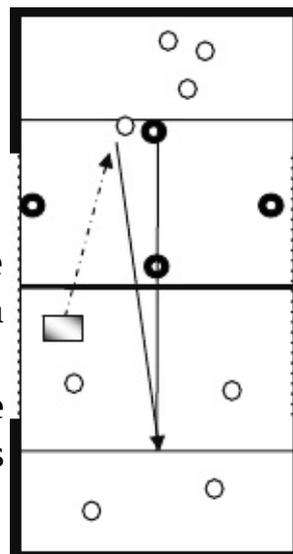
**Objetivo:** Golpes en movimiento

**Nombre del ejercicio:** Beisbol

**Descripción:**

2 Equipos. Un equipo batea la bola que lanza el monitor y tiene que recorrer las bases. El otro equipo tiene que coger la bola para intentar eliminar a los del otro equipo.

No vale la bola a la reja, pared o red. Para eliminar hay que cogerla al aire o meterla en el carro de bolas antes de que los jugadores tomen la base.



## Ejercicio 0976 Peque-Pádel

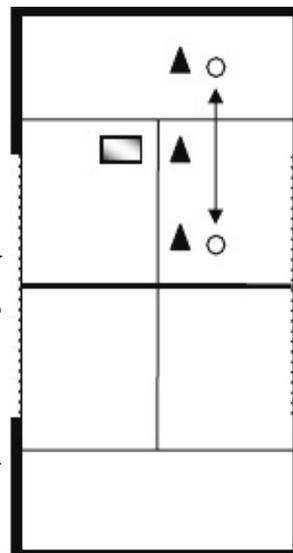
**Objetivo:** Coordinación de golpes

**Nombre del ejercicio:** El Río

**Descripción:**

Juego importante para el aprendizaje de los golpes de derecha y de revés. Un alumno situado frente a otro, con 3 conos entre ambos con la siguiente progresión:

- 1.- Ambos alumnos sin pala, haciendo que bote delante de ellos.
- 2.- Uno con pala y el otro sin ella. Concepto de golpear en posición lateral a la altura de la cintura.
- 3.- Ambos alumnos con pala haciendo botar la bola en la zona marcada.
- 4.- Ambos alumnos con pala pero con la red de por medio.



## Ejercicio 0977 Peque-Pádel

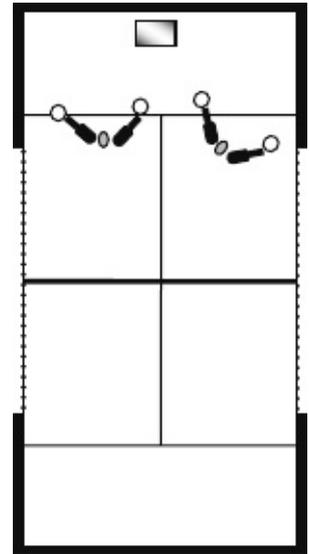
**Objetivo:** Coordinación de movimientos

**Nombre del ejercicio:** El Emparedado

**Descripción:**

Colocamos los niños en parejas y presionan una pelota entre los dos con las palas desplazándose en diferentes sentidos. Si se les cae la pelota vuelven a empezar.

Después de 1' se cambia de pareja entre todos los niños.



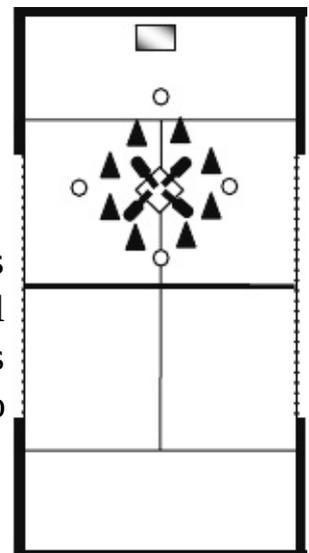
### Ejercicio 0978 Peque-Pádel

**Objetivo:** Psicomotricidad

**Nombre del ejercicio:** El Volcán

**Descripción:**

Situamos el carro en el centro de un círculo que habremos marcado previamente con conos, y los alumnos por fuera del mismo. Desde allí sin entrar en él deben intentar hacer que las palas caigan al suelo tirando bolas contra ellas. Gana el alumno que logre que su pala quede la última en el carro.



### Ejercicio 0979 Peque-Pádel

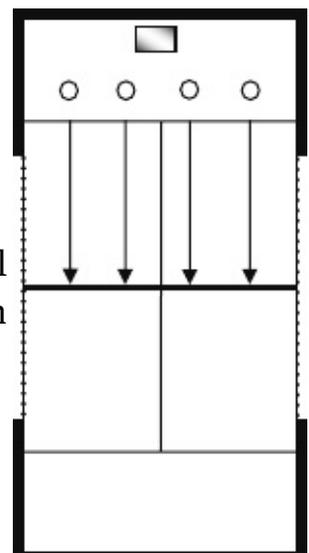
**Objetivo:** Psicomotricidad

**Nombre del ejercicio:** Carrera de bolas

**Descripción:**

Los alumnos se sitúan detrás de la línea de servicio y a la señal del monitor echarán su bola a rodar por el suelo e intentarán llegar a la red cuanto antes empujándola con la pala.

Después se hace cogiendo la pala con la mano izquierda.



### Ejercicio 0980 Peque-Pádel

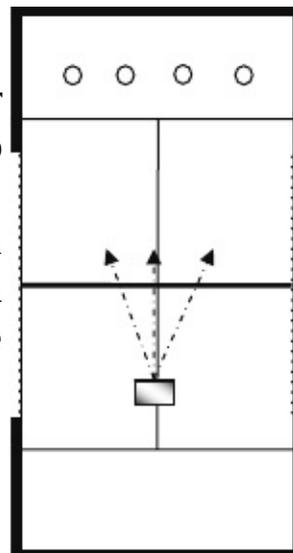
**Objetivo:** Psicomotricidad

**Nombre del ejercicio:** La Sartén

**Descripción:**

Los alumnos se sitúan detrás de la línea de servicio, y el monitor justo al otro lado de la red, con su pala y tantas bolas como número de alumnos menos uno haya.

Lanzará las bolas hacia los alumnos y estos deberán coger cada uno una bola, aquel alumno que se quede sin bola se apunta un fallo, así hasta alcanzar 5 fallos en que quedará eliminado y se quitará una bola para seguir jugando y tener un ganador.



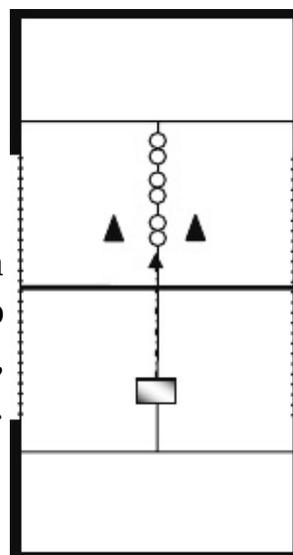
### Ejercicio 0981 Peque-Pádel

**Objetivo:** Psicomotricidad

**Nombre del ejercicio:** Mama Gallina

**Descripción:**

Colocados los alumnos en la línea media en fila india, deberán evitar que la bola toque al alumno que está primero de la fila pero de espaldas, el cual es movido por su compañero. Para ello, agarrándole por la cintura, deben desplazarse por todo el espacio. Ganará aquel alumno que tenga un menos número de fallos.



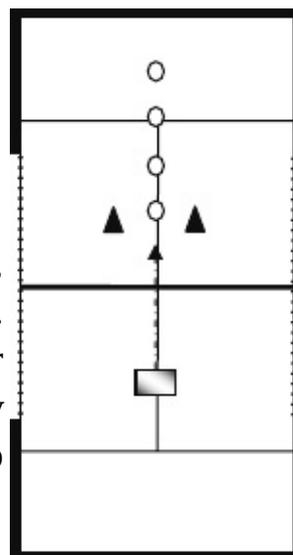
### Ejercicio 0982 Peque-Pádel

**Objetivo:** Psicomotricidad

**Nombre del ejercicio:** Los Marcianitos

**Descripción:**

El monitor se sitúa detrás de la red y los alumnos al otro lado, sobre la línea media del campo (en fila india), y entre dos conos. Estos deben evitar ser tocados con la bola lanzada por el monitor y si son alcanzados deben correr hacia la pared de fondo y situarse el último de la fila. Ganará aquel alumno que cuando no queden bolas en el carro sea el primero de la fila.



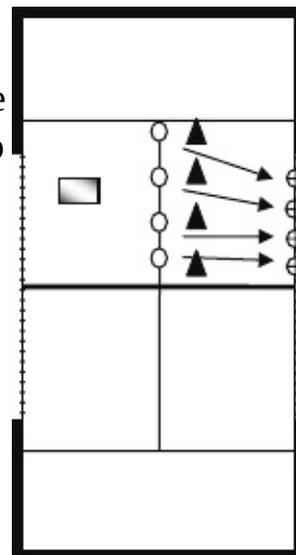
### Ejercicio 0983 Peque-Pádel

**Objetivo:** Puntería y coordinación

**Nombre del ejercicio:** La Diana

**Descripción:**

Todos los niños colocarán su pala en la reja y desde la línea de conos tendrán como objetivo tirar las palas con la bola. No podrán ni acercarse ni tirar más de una bola.  
Gana el dueño de la pala que quede en la reja.

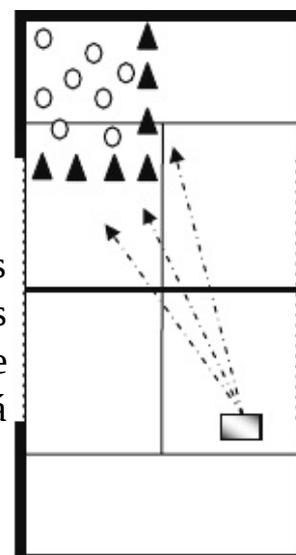
**Ejercicio 0984 Peque-Pádel**

**Objetivo:** Evitar las bolas y ver los rebotes

**Nombre del ejercicio:** Mata Pollos

**Descripción:**

Mata pollos tradicional en el que se acota la zona donde los niños deberán evitar las bolas lanzadas por el monitor, el cual las lanzará directamente o con rebote en las paredes para que se familiaricen con los rebotes. Al niño que la bola le dé, quedará eliminado.

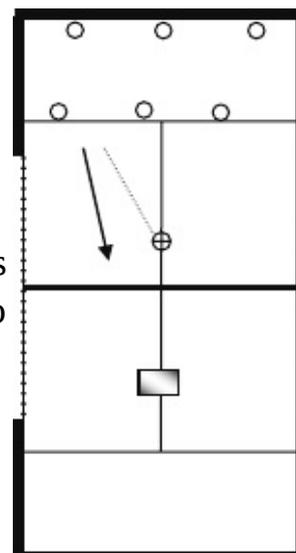
**Ejercicio 0985 Peque-Pádel**

**Objetivo:** Coordinación de golpes

**Nombre del ejercicio:** El Yo-Yo

**Descripción:**

Con una bola con elástico y su soporte, hacer que los alumnos practiquen el golpeo de derecha o de revés, para ver qué alumno logra un mayor número de golpes con un máximo de un bote.

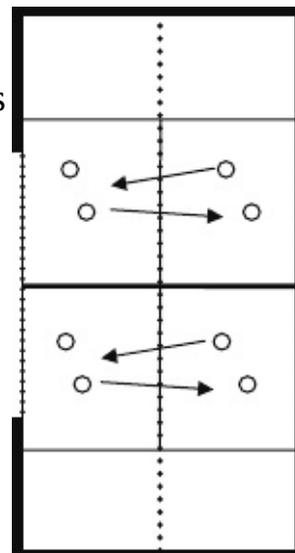
**Ejercicio 0986 Peque-Pádel**

**Objetivo:** Iniciación a los partidos

**Nombre del ejercicio:** Mini Partido de Pádel

**Descripción:**

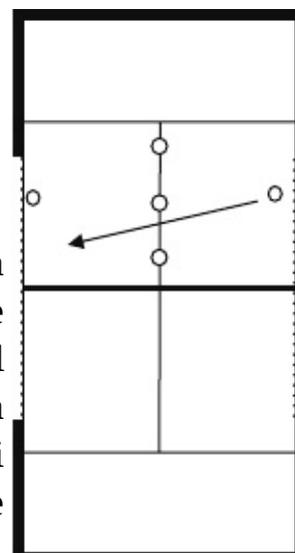
Utilizando una red de mini pádel o una cadena, dividiremos media pista por la línea media y jugaremos partidos dos a dos. Después de 2' se alterna la posición de los jugadores.



---

**Ejercicio 0987 Peque-Pádel****Objetivo:** Coordinación de movimientos**Secuencia de golpes:** El ratón y el gato**Descripción:**

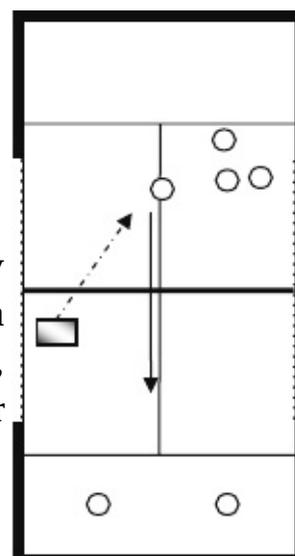
Con una bola mayor que las de pádel, situamos dos alumnos a ambos lados de la línea del medio y el resto de los alumnos sobre ella. Deberán pasarse la bola intentando que los compañeros del centro no intercepten el pase. Será obligatorio dejar botar la pelota una vez rebase la línea formada por los compañeros. Si alguien intercepta el pase, se cambia automáticamente por el que falló.



---

**Ejercicio 0988 Peque-Pádel****Objetivo:** Aprendizaje del golpe de derecha**Secuencia de golpes:** D**Descripción:**

Todos los jugadores menos 2 se sitúan en un lado de la pista y golpean de derecha desde el fondo de la pista intentando que la bola bote en el otro lado de la pista. Si no lo consiguen o fallan, pasan al otro lado. Si los que están recibiendo consiguen golpear la bola antes de que toque el suelo, intercambian la posición.

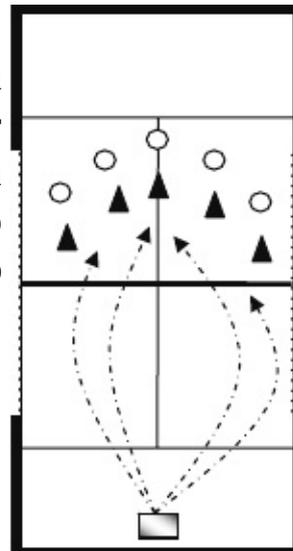


---

**Ejercicio 0989 Peque-Pádel****Objetivo:** Psicomotricidad**Nombre del ejercicio:** Lluvia de Estrellas

**Descripción:**

Cada alumno coge un cono (el cual utiliza a modo de cesta) para coger las bolas que el monitor ha lanzado altas. Podrán coger cualquier bola siempre que estén botando. Cada vez que logren coger una bola, la llevarán junto a su pala que la habrán dejado sobre la línea de servicio. Ganará el alumno que al acabar el carro tenga más bolas en su poder.

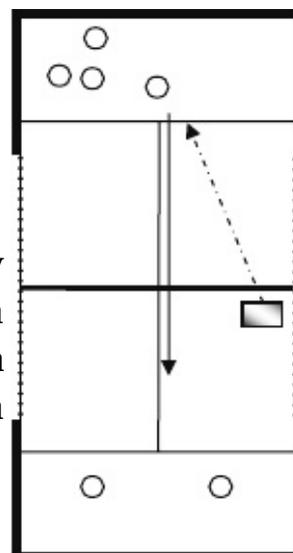
**Ejercicio 0990 Peque-Pádel**

**Objetivo:** Aprendizaje del golpe de revés

**Secuencia de golpes:** R

**Descripción:**

Todos los jugadores menos 2 se sitúan en un lado de la pista y golpean de revés desde el fondo de la pista intentando que la bola bote en el otro lado de la pista. Si no lo consiguen o fallan, pasan al otro lado. Si los que están recibiendo consiguen golpear la bola antes de que toque el suelo, intercambian la posición.

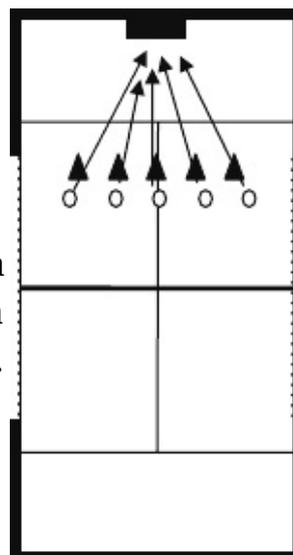
**Ejercicio 0991 Peque-Pádel**

**Objetivo:** Control de lanzamientos con mano

**Nombre del ejercicio:** El Frontón

**Descripción:**

Marcaremos una zona en la pared de fondo y una línea de conos a media pista. Los alumnos, desde esta línea de conos, lanzarán bolas contra la pared de fondo a modo de saque sobre esta zona. El jugador que más aciertos logre, ganará el juego.

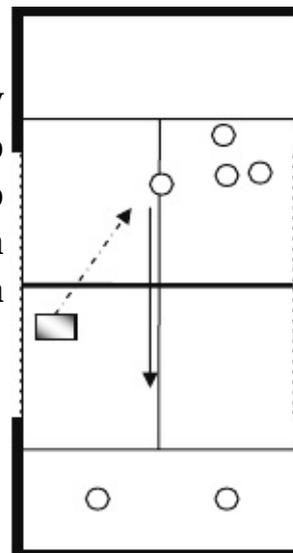
**Ejercicio 0992 Peque-Pádel**

**Objetivo:** Aprendizaje del golpe de volea de derecha

**Secuencia de golpes:** VD

**Descripción:**

Todos los jugadores menos 2 se sitúan en un lado de la pista y golpean de volea de derecha desde la mitad de la pista intentando que la bola bote en el otro lado de la pista. Si no lo consiguen o fallan, pasan al otro lado. Si los que están recibiendo consiguen golpear la bola antes de que toque el suelo, intercambian la posición.



---

**Ejercicio 0993 Peque-Pádel****Objetivo:** Coordinación de movimientos**Nombre del ejercicio:** Carrera de Relevos**Descripción:**

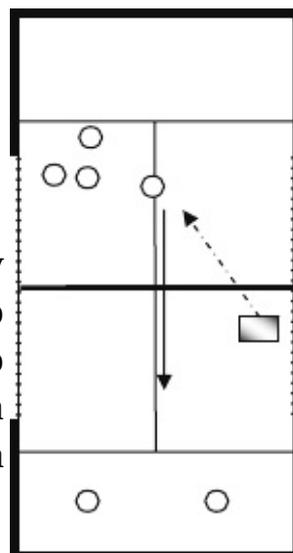
Se trata de una carrera de relevos por equipos, donde los alumnos tendrán marcada con conos la zona de relevos manteniendo la bola sobre la pala. Aquel alumno que la deje caer, comenzará su recorrido desde el inicio. El cambio de bola se realizará también sin que la bola caiga y evitando tocarla con la mano.



---

**Ejercicio 0994 Peque-Pádel****Objetivo:** Aprendizaje del golpe de volea de revés**Secuencia de golpes:** VR**Descripción:**

Todos los jugadores menos 2 se sitúan en un lado de la pista y golpean de volea de revés desde la mitad de la pista intentando que la bola bote en el otro lado de la pista. Si no lo consiguen o fallan, pasan al otro lado. Si los que están recibiendo consiguen golpear la bola antes de que toque el suelo, intercambian la posición.

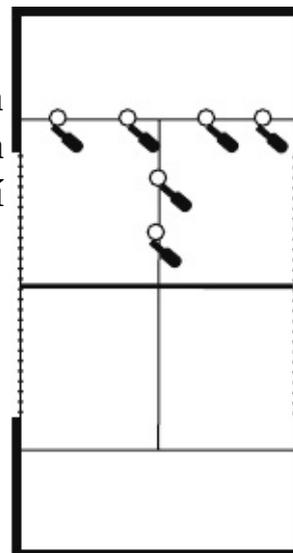


---

**Ejercicio 0995 Peque-Pádel****Objetivo:** Desplazamientos**Nombre del ejercicio:** Comecocos

**Descripción:**

Consiste en desplazarse utilizando como única vía las líneas de la pista, sin salirse de ellas. Cada alumno llevará una pelota sobre la pala y deben mantenerla ahí sin que se caiga al suelo, si fuese así se convierte en el comecocos y tiene que perseguir.

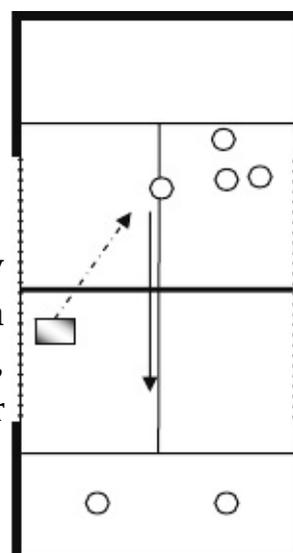
**Ejercicio 0996 Peque-Pádel**

**Objetivo:** Aprendizaje del golpe de bandeja

**Secuencia de golpes:** Bd

**Descripción:**

Todos los jugadores menos 2 se sitúan en un lado de la pista y golpean de bandeja desde la mitad de la pista intentando que la bola bote en el otro lado de la pista. Si no lo consiguen o fallan, pasan al otro lado. Si los que están recibiendo consiguen golpear la bola antes de que toque el suelo, intercambian la posición.

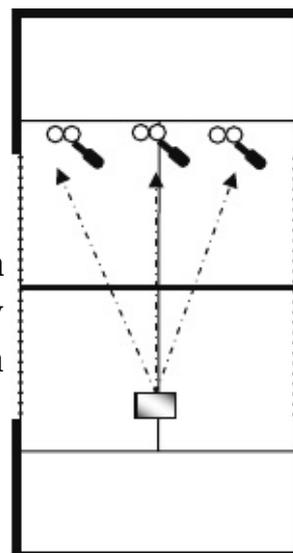
**Ejercicio 0997 Peque-Pádel**

**Objetivo:** Psicomotricidad

**Nombre del ejercicio:** Pasa la Pala

**Descripción:**

Formamos parejas y, agarrados por la mano, le damos una sola pala a cada pareja. El monitor lanzará bolas a las parejas y dependiendo del lado al que vaya la bola, la pareja se pasará la pala para golpear la bola.

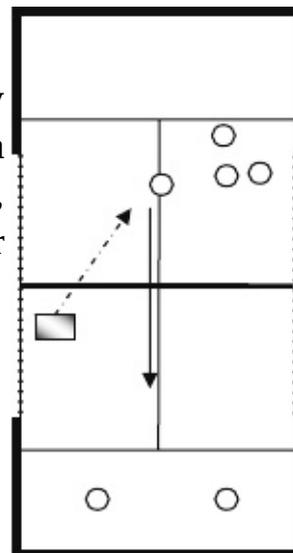
**Ejercicio 0998 Peque-Pádel**

**Objetivo :** Aprendizaje del golpe de remate

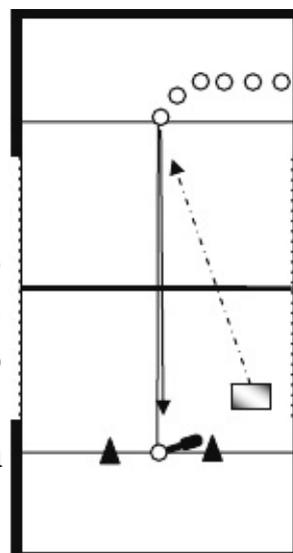
**Secuencia de golpes:** Rm

**Descripción:**

Todos los jugadores menos 2 se sitúan en un lado de la pista y golpean de remate desde la mitad de la pista intentando que la bola bote en el otro lado de la pista. Si no lo consiguen o fallan, pasan al otro lado. Si los que están recibiendo consiguen golpear la bola antes de que toque el suelo, intercambian la posición.

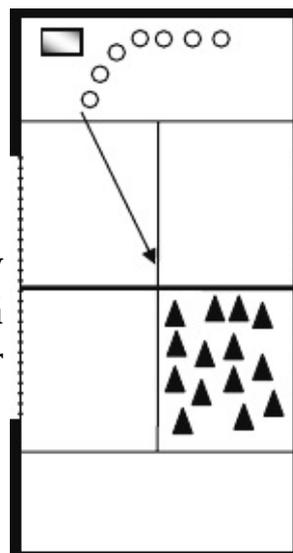
**Ejercicio 0999 Peque-Pádel****Objetivo:** Psicomotricidad**Nombre del ejercicio:** El Portero**Descripción:**

Colocamos una portería sobre la línea de fondo, hacia donde deben dirigirse la volea, derecha o revés del alumno. Estos lanzarán la bola a la portería e intentarán marcar gol. El portero llevará su pala y podrá evitar con ella el gol, pero si no lo evita, deberá abandonar la portería y dejará el puesto al alumno que ha marcado.

**Ejercicio 1000 Peque-Pádel****Objetivo:** Aprendizaje del saque**Nombre del ejercicio:** La diana**Descripción:**

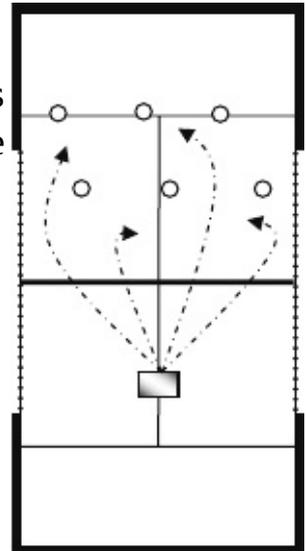
Marcamos diversos objetivos con conos en la zona de saque y haremos que los alumnos realicen saques sobre ellos. Ganará aquel alumno que consiga un mayor número de aciertos al hacer que su saque toque alguno de los conos con o sin bote.

Luego se puede hacer desde el otro lado.

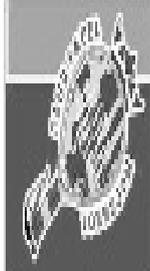
**Ejercicio 1001 Peque-Pádel****Objetivo:** Psicomotricidad**Nombre del ejercicio:** Que no caiga

**Descripción:**

El monitor lanzará bolas hacia arriba a modo de meteoritos y los alumnos deberán golpearlas hacia arriba antes de que dejen de botar para así mantener el mayor número de bolas en el aire.



# HOJA PROGRAMACIÓN DE CLASE



# CLUB PÁDEL TORREJÓN

NOMBRE ALUMNOS

FECHA DE ENTRENAMIENTO

UBICACIÓN



TEMPORADA 2010-2011

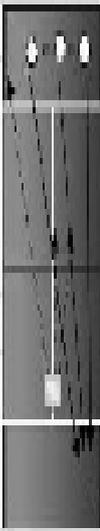
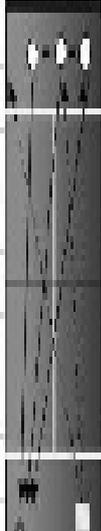
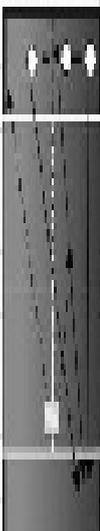
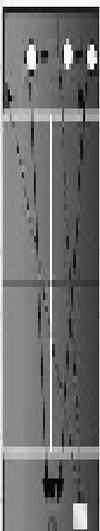
PRIMER TRIMESTRE

NIVEL INICIACIÓN / BÁSICO

ENTRENADOR JUAN JOSÉ RUIZ ANDRÉS

SESIÓN


CONTENIDOS	U1.1	U1.2	U1.3	U1.4	U1.5	U1.6	OBJETIVOS
	<p>1</p>	<p>3</p>	<p>7</p>	<p>11</p>			CONTROL DE VOLANTES DEBIDA A DIFERENCIAS DE ALTURAS Y POSICIONES, MOVIMIENTOS, POSICIONES, LECTURAS Y CONTACTO.
PARTES PRINCIPALES	U1.5	U1.6	U1.7	U1.8	U1.9		OBJETIVOS
	<p>15</p>	<p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón cuando se le devuelve al otro jugador.</p> <p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón.</p>	<p>17</p>	<p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón cuando se le devuelve al otro jugador.</p> <p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón.</p>	<p>21</p>	<p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón cuando se le devuelve al otro jugador.</p> <p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LECTURAS</li> <li>- CONTACTO DE BOLA</li> <li>- CONTACTO DE BOLA</li> <li>- POSICIONES DE CUERPO CON RESPECTO A LA POSICIÓN DE LA BOLA</li> </ul>
	U1.11	U1.12	U1.13	U1.14	U1.15		OBJETIVOS
	<p>240</p>	<p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón cuando se le devuelve al otro jugador.</p> <p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón.</p>	<p>242</p>	<p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón cuando se le devuelve al otro jugador.</p> <p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón.</p>	<p>243</p>	<p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón cuando se le devuelve al otro jugador.</p> <p>El jugador debe estar preparado para recibir el balón.</p>	

	L1.2b		L1.3		L1.5		CONCLUSIONS IN CLAR		
		<p>Diagrama de red que muestra un árbol de red con un nodo raíz en la parte superior y varios nodos hijos conectados por líneas. El diagrama ilustra la estructura de un árbol de red.</p> <p>Diagrama de red que muestra un árbol de red con un nodo raíz en la parte superior y varios nodos hijos conectados por líneas. El diagrama ilustra la estructura de un árbol de red.</p>		<p>Diagrama de red que muestra un árbol de red con un nodo raíz en la parte superior y varios nodos hijos conectados por líneas. El diagrama ilustra la estructura de un árbol de red.</p> <p>Diagrama de red que muestra un árbol de red con un nodo raíz en la parte superior y varios nodos hijos conectados por líneas. El diagrama ilustra la estructura de un árbol de red.</p>		<p>Diagrama de red que muestra un árbol de red con un nodo raíz en la parte superior y varios nodos hijos conectados por líneas. El diagrama ilustra la estructura de un árbol de red.</p> <p>Diagrama de red que muestra un árbol de red con un nodo raíz en la parte superior y varios nodos hijos conectados por líneas. El diagrama ilustra la estructura de un árbol de red.</p>			
	14b		14c		14d				
	E1.1		E1.2		E1.4		MÉTODOS		
		<p>Diagrama de red que muestra un árbol de red con un nodo raíz en la parte superior y varios nodos hijos conectados por líneas. El diagrama ilustra la estructura de un árbol de red.</p> <p>Diagrama de red que muestra un árbol de red con un nodo raíz en la parte superior y varios nodos hijos conectados por líneas. El diagrama ilustra la estructura de un árbol de red.</p>							
	15		16		18				
PARTIAL	E1.1		E1.3		E1.4		CONCLUSIONES		
									
	19		20		20				



## RESEÑAS DE PÁDEL

**Iciar Montes, Campeona del Mundo 2010 y Jugadora nº 3 del PPT:** “Desde fuera, este deporte es muy engañoso, difícil de apreciar el nivel verdadero de los jugadores. Lo que se ve son los golpes vistosos, la plasticidad de ejecución o los “winners” aislados. Pero para saber cómo juega realmente tienes que meterte dentro, sentir la dificultad de sus golpes, si vienen ajustados a la pared, dan poco rebote, qué tipo de efecto y variedad utiliza, cómo vienen sus globos y a qué zona los tira, cómo defiende y pone la bola en las zonas....; todo eso, que desde fuera es tan difícil de apreciar, es lo que te da las verdaderas pistas del nivel del jugador.”

**Patty Llaguno, Campeona del Mundo 2010 y Jugadora nº 3 del PPT:** “Para mí el pádel es un deporte donde me enfrento a diferentes situaciones que me plantea la vida haciendo a la vez lo que me gusta. Por tanto, cada partido es una situación y cada día aprendo algo nuevo.”

**Valeria Pavón, Jugadora nº 5 del PPT:** “Quien teme perder, ya está vencido. Si corres lo que te piden, serás bueno. Si corres el doble, serás mejor.”

**Alejandra Salazar, Jugadora nº 5 del PPT:** “Si no sueñas, nunca encontrarás lo que hay más allá de tus sueños”.

**Vanessa Martínez Zamora, Jugadora nº 16 del PPT:** “No todo se cuece dentro de la pista. Mira partidos, analiza a los jugadores y crea tus estrategias. El pádel no es sólo darle bien a la pelotita.”

**Miguel Lamperti, Jugador nº 5 del PPT:** “Entrena siempre como si fuese el primer día, y más allá de haber ganado o perdido el último partido, cada vez que entres a la pista, exígete al máximo para ser el mejor.”

**Gastón Malacalza, Jugador nº 23 del PPT:** “El Pádel es un deporte, una profesión, un hobby, una diversión y en mi caso, mi vida.... El entrenamiento lo es todo, es la base para una buena carrera.”

**Pitu Losada, Campeón de España 2010 y Jugador nº 25 del PPT:** “El Pádel es un deporte de equipo con lo cual hay que enseñarlo y entenderlo así.”

**Rodrigo Ovide, Entrenador de Pádel:** “El inteligente no es aquel que lo sabe todo sino aquel que sabe utilizar lo poco que sabe.

El Pádel es un deporte mental donde además se juega al pádel.

Consejos fundamentales:

- 1.- Divertirse, ya sea jugando o dando clases.
- 2.- Buscar retos para mantener la motivación.
- 3.- Ganar el último punto del partido.”

**Roby Pampin, Entrenador de Pádel (Argentina):**” Cuando arrancas en este deporte nunca aprendes aunque a ti te parezca, recién aprendes cuando crees que te estancas, quiere decir que empiezo a crecer como jugador.”

**Beatriz Arranz:** “El Pádel es un deporte que cautiva nada más empezar, pero si continúas y lo trabajas, será como tu enamorado..... no sólo te cautivara sino te apasionará y ya no podrás vivir sin él.”

**Joao, Federación Portuguesa de Pádel:** “Debemos jugar siempre con muchas ganas y jugar al máximo en todos los puntos para intentar ganar el partido pero sin olvidar que lo más importante y el mejor camino para llegar allí, es cuando nosotros nos divertimos y nos aprovechamos de nuestra pasión por este deporte para jugar nuestro mejor pádel.”

**Álvaro, ABL Sport:** “De tu velocidad reactiva dependerá anticiparte a la trayectoria, de tu velocidad de ejecución la efectividad de los gestos técnicos, de la resistencia a la velocidad los niveles de competitividad óptimos para ganar el juego.”

**David Cuesta Alonso:** “El Pádel, al igual que el ajedrez, es un juego mental y no solamente físico, requiere tranquilidad y saber jugar tal y como requiere cada jugada.”

**Bjorn Borg, Tenista sueco:** “Mis problemas desaparecen cuando la bola ha pasado la red.” “Ganar o perder un partido depende de las ganas que Ud. tenga de jugar el último tanto.” “Si tienes miedo a perder, no mereces ganar.” “Tienes que perder para saber cómo ganar”

**Pádel Barranqueras:** “Es solo Pádel..... pero me gusta.”

**Pádel Alzira:** ” Rapidez, coordinación, reflejos, picardía y colocación.... Más que un deporte.”

**Juanjo:**”No es problema caer, todos lo hacemos, lo importante es poder levantarse, y cuanto antes, mejor.”

**Matías Díaz Sangiorgio, Jugador nº 5 del PPT:**” Disciplina, Paciencia y Conciencia”

**Hugo Cases Sepúlveda, Jugador PPT:**” Tanto jugadores como docentes deben formarse para poder mejorar, independientemente de la categoría en la que compitan.”

# AGRADECIMIENTO ESPECIAL

A Carolina Navarro, a Ceci Reiter y a Vanessa Zamora por realizar el prólogo y contribuir con su experiencia en la finalización del libro.

A la Empresa Makin'Events, por su apoyo incondicional.



## **Carolina Navarro Björk:**

Actual N°1 del mundo

11 veces campeona de España Absoluta

Campeona del mundo por parejas 2000 y 2006.

Campeona del mundo por selecciones 1998, 2000 y 2010.

6 años Campeona de España por equipos:

2007, 2008, 2009, 2010 y 2011.

Medalla de bronce al merito deportivo, otorgado por la CASA REAL y recogido de manos del Rey D. Juan Carlos I

Medalla de plata en los premios nacionales del deporte (FEP)

Campeona del MASTER PPT 2007, 2008 y 2009.

[www.carolinanavarro.com](http://www.carolinanavarro.com)



## **Cecilia Reiter:**

Actual N°1 del mundo

Campeona del mundo con Argentina Mundial 2004 y 2006.

[www.cecireiter.com](http://www.cecireiter.com)



## **Vanessa Martínez Zamora:**

2010:

Pareja 5 Ranking Pádel Pro Tour

Campeona de España por equipos 1ª Cat. con la Reserva del Higuerón

Seleccionada para representar a España para

Campeonato del Mundo Cancún 2010.

2005 - 2009:

Campeona de España por equipos 1ª Cat. con la



Reserva del Higuera en años 2008 y 2009

Finalista I Torneo AFEP PREMIUM

Semifinalista Campeonato de España en 2005, 2006 y 2007

Semifinalista Internacionales de España 2006

Semifinalista Open Internacional de Melilla 2005

Campeona de España por equipos 1ª Cat. con el Club Torre Bellver en el 2007

Pre-seleccionada para Campeonato del Mundo Murcia 2006

Seleccionada por España para Campeonato de Europa 2005

[www.vanessazamora.com](http://www.vanessazamora.com)

# AGRADECIMIENTOS

A Iciar Montes, Patty Llaguno, Valeria Pavón, Alejandra Salazar, Vanessa Martínez Zamora, Miguel Lamperti, Gastón Malacalza, Pitu Losada, Rodrigo Ovide, Beatriz Arranz, Joao, Álvaro, David Cuesta, Matías Díaz, Hugo Cases y a todos los jugadores anónimos que aportaron con sus consejos un granito de arena en la construcción del libro.

A mis compañeros (Laura, Juan, Carlos, David, Javi, Sergio, Lucas) que de forma directa o indirecta han contribuido a engrandecer este trabajo.

A todos los alumnos que pasaron por mis pistas, con los cuales pude poner en práctica todos y cada uno de mis ejercicios y juegos.

A todos los monitores, jugadores o profesores (Andrés, Chema, Ángel, Chemi, Maxi, Cato), que me enseñaron el camino para progresar y mejorar.

A Ricardo Ráccaro y a S.A.N.E. por su apoyo deportivo.

Al Club Pádel Torrejón (Quique, Ali, Willy, Jose, Pedro, Riki, David), en el que los últimos 3 años he podido poner en práctica mis clases.

Al Club de Pádel Soto Torrejón, por la cesión de las fotos de su Club.

Al fotógrafo José David Sacristán, autor de la foto de portada.



## BIBLIOGRAFÍA

- .- Manuales de apoyo del Curso de Monitor de Pádel por la Federación de Pádel de Madrid.
- .- Libro Curso de Monitor de Pádel Adaptado, impartido por Kiki de la Rocha, Presidenta de la Asociación de Pádel Adaptado.
- .- 400 Juegos y Ejercicios con conos, de José María Cañizares Márquez. Editorial Wanceulen.
- .- Curso de Perfeccionamiento de Pádel con Maxi Castellote.
- .- [www.sportfactor.es](http://www.sportfactor.es) Red social de deportes
- .- [www.esferapadel.com](http://www.esferapadel.com) La web del Pádel
- .- Juanjo Moyano: [juanjo.moyano@gmail.com](mailto:juanjo.moyano@gmail.com)

## FOTOGRAFÍA

- .- José David Sacristán – [www.josedavidsacristan.es](http://www.josedavidsacristan.es) / [info@josedavidsacristan.es](mailto:info@josedavidsacristan.es)



JUANJO MOYANO VÁZQUEZ, monitor y entrenador de pádel, es el autor de los libros *Pádel: sus golpes, entrenamiento y más...*, y *1001 juegos y ejercicios de pádel*.

Es Monitor de Pádel por la Federación Madrileña de Pádel, Monitor de Pádel Adaptado por la Asociación Pádel para Todos (ASPADO), Entrenador de Pádel, Gestor y Coordinador de Centros Deportivos y Juez Árbitro de Pádel.