

BLOQUE 1: CÓMO ENTRENAR JUGADORES DE COMPETICIÓN EN LA DEFENSA

EL SIGNIFICADO DE “DEFENDER”

- Las zonas de la pista
- La relación entre altura y distancia a la red

EL CONCEPTO EN LA DEFENSA

- **Abrir y cerrar la pista:**
 - Concepto y ejemplo de cómo abrir la pista
 - Ejercicios
 - Concepto y ejemplo de cómo cerrar la pista
 - Ejercicios
- **La velocidad en el fondo de la pista:**
 - El manejo de la velocidad, ejemplos
 - Ejercicios para bajar la velocidad sin globo (objetivo defensivo)
 - Ejercicios para bajar la velocidad usando el globo (objetivo defensivo)
 - Ejercicios para aumentar la velocidad (Objetivo defensivo)
- **Posiciones en el fondo de la pista:**
 - Cómo moverte con tu compañero
 - Ejercicios para moverte con tu compañero
 - Jugar escalonado
 - Ejercicios para jugar escalonado

EL CONCEPTO DE PÁDEL EN LA RED

- **Abriendo y cerrando la pista en la red**
 - Concepto y ejemplos de cómo abrir la pista en la red
 - Ejercicios
 - Concepto y ejemplos de cómo cerrar la pista en la red
 - Ejercicios
- **La velocidad en la red:**
 - El manejo de la velocidad, ejemplos
 - Ejercicios para bajar el ritmo en la red
 - Ejercicios para aumentar la velocidad
 - Practicando las ubicaciones en la red
 - Cómo moverte con tu compañero en la red
 - Ejercicios para moverte con tu compañero
 - El juego escalonado en la red
 - Ejercicios para jugar escalonado en la red

TIROS DEFENSIVOS

- **EN EL FONDO**
 - Chiquita (objetivo defensivo)
 - Ejercicios para chiquita
 - Globo pinchado (objetivo defensivo)
 - Ejercicios para globo pinchado
 - Globo rápido (objetivo defensivo)
 - Ejercicios para el globo rápido
 - Defendiendo fuerte al cuerpo
 - Ejercicios para defender firme al cuerpo.
 - El bote pronto para defender
 - Ejercicios para defender mejor con bote pronto
 - Contra pared
- **MEDIA PISTA**
 - El concepto en media pista y la teoría del semáforo
 - Ejercicios para practicar el juego en media pista
- **TIROS AÉREOS**
 - Bandeja a la lateral, o gancho.
 - Ejercicios
 - Remate con efecto a la lateral, “Rulo”
 - Ejercicios

BLOQUE 2: CÓMO ENTRENAR JUGADORES DE COMPETICIÓN EN EL ATAQUE

EL SIGNIFICADO DE ATACAR

- Las zonas de la pista
- La relación entre la altura y la distancia a la red, “ la regla del segundo bote”

EL CONCEPTO DE ATACAR DESDE EL FONDO

- **Abrir y cerrar la pista atacando desde el fondo**
 - Concepto y ejemplos de cómo abrir la pista desde el fondo atacando
 - Ejercicios
 - Concepto y ejemplos de cómo cerrar la pista desde el fondo atacando
 - Ejercicios
- **Ganando la red**
 - Ganando la red sin globo en un solo tiempo
 - Ejercicios
 - Ganando la red en dos tiempos sin globos, la chiquita
 - Ejercicios
 - Jugando escalonado con chiquita
 - Ejercicios para jugar escalonado con chiquita

EL CONCEPTO DE ATACAR EN LA RED

- **Conceptos sobre profundidad**
 - Profundidad cuando se ataca en cruzado
 - Ejercicios
 - Profundidad cuando se ataca en paralelo
 - Ejercicios
 - Profundidad cuando se ataca al centro de la pista
 - Ejercicios
- **La velocidad en la red:**
 - El manejo de las velocidades
 - Ejercicios
 - Cómo cubrir a tu compañero, los cruces
 - Ejercicios
 - Trabajando las distancias a la red y las transferencias
 - Ejercicios
 - La primera volea
 - Ejercicios

TIROS DE ATAQUE

- **EN EL FONDO**

- La chiquita
- Ejercicios para la chiquita
- El globo pinchado e ir a presionar la bandeja
- Ejercicios para jugar globo pinchado y subir a presionar
- Globo rápido y presionar la bandeja
- Ejercicios para jugar globo rápido y subir a presionar
- El saque
- Ejercicios para mejorar el saque
- Contrapared de ataque

- **VOLEAS**

- Cómo volear con efecto cortado
- Ejercicios
- Cómo hacer el planazo de volea
- Ejercicios

- **TIROS AÉREOS**

- Bandeja ofensiva
- Ejercicios
- La víbora
- Ejercicios
- El remate a traerla por altura
- Ejercicios
- El remate por 3
- Ejercicios
- La dejada
- Ejercicios

- **CONTRAGOLPES**

- Ejercicios para correr a los remates
- Cómo salir por la puerta, primeros pasos
- Tipos de salida de pista, posibles soluciones