

PROGRESION DE EJERCICIOS CONTENIDOS SBC SUB11 Y SUB13



PROGRESION DE EJERCICIOS CONTENIDOS SBC SUB11 Y SUB13

OBJETIVOS:

1.- Elegir un golpeo a entrenar

Guía SBC

2.- Explicación de para qué sirve ese golpeo y repaso de la ejecución técnica

Dejar al jugador experimentar las consecuencias de su golpeo. Si es una dejada cortada en red, motivar al jugador a que el volante gire en todos los sentidos, y orientar su atención hacia las posibilidades de devolución del contrario (cuestionarle no decirle). Establecer desde el principio vínculos de utilidad de los golpes.

3.- Realización de ejercicios analíticos

Traducción al idioma del jugador los movimientos de los golpes.
MUY UTIL: utilizar símiles.

4.- Realización de ejercicios *semiglobales* con descubrimiento guiado

Encadenar los golpes gracias a la intención táctica del golpeo previo.

5.- Juego global con objetivos

Complicado en la iniciación temprana.
Los juegos deben estar adaptados al nivel y madurez de los jugadores.

PROGRESION DE EJERCICIOS CONTENIDOS SBC SUB11 Y SUB13

OBJETIVOS:

1.- Elegir un golpeo a entrenar

El jugador deberá practicar todos los golpeos existentes con un objetivo fundamental, desarrollar el entendimiento táctico de por qué realiza ese golpeo. Asimismo, la ejecución deberá de ser correcta para cumplir dicho objetivo táctico.

PROGRESION DE EJERCICIOS CONTENIDOS SBC SUB11 Y SUB13

OBJETIVOS:

2.- Repaso del gesto técnico

Dar el nombre. Es importante que los jugadores reconozcan el golpeo que el entrenador les mencionará desde ese momento en adelante.

Traducir al lenguaje del jugador la ejecución del gesto técnico que va a ser el objetivo del ejercicio y vincularlo a un objetivo táctico (CD de contenidos).

El jugador debe de comprender desde el principio para qué se hace ese golpeo y que podemos conseguir si se ejecuta correctamente

Questionar al jugador sobre la calidad de sus ejecuciones. Despertar la consciencia de si lo está haciendo bien o mal.

Animar a persistir cuando no salga bien y motivar cuando salga bien

PROGRESION DE EJERCICIOS CONTENIDOS SBC SUB11 Y SUB13

OBJETIVOS:

3.- Realización de ejercicios analíticos

Realizar ejercicios donde el único objetivo técnico es realizar el gesto técnico y golpeo sin movimiento (progresión CD de contenidos).

Sin desplazamiento, no necesitamos coordinación entre el miembro superior e inferior de nuestro cuerpo.

Nos centramos en la posición del cuerpo y de los brazos, así como en la ejecución técnica del golpeo.

PROGRESION DE EJERCICIOS CONTENIDOS SBC SUB11 Y SUB13

OBJETIVOS:

4.- Realización de ejercicios *semiglobales* con descubrimiento guiado (cuestionamiento).

Realizamos ejercicios con desplazamiento progresivamente.

Comenzamos a dejar que el jugador elija la mejor opción de golpeo cuestionando si la solución ha sido la más correcta o si hubiera habido una elección mas apropiada. Es importante dirigir la atención a las consecuencias del golpeo ejecutado

En función de las decisiones más o menos correctas del jugador a la hora de elegir un golpeo, vamos orientando el desarrollo táctico en el ejercicio.

Como última opción. vamos a decirle explícitamente al jugador la mejor solución.

Cada vez, vamos incrementando el nivel de dificultad de los ejercicios con el objetivo de que sean capaces fundamentalmente de PENSAR mientras juegan.

!!!NO pensar en el cómo sino en el QUÉ!!!

PROGRESION DE EJERCICIOS CONTENIDOS SBC SUB11 Y SUB13

OBJETIVOS:

6.- Juego global con objetivos.

Es el final de la progresión en ejercicios de pista entera. El jugador debe de elegir el golpeo que nos marcamos como objetivo en el momento apropiado y con el objetivo propio del mismo

PROGRESION DE EJERCICIOS CONTENIDOS SBC SUB11 Y SUB13

Progresión metodológica:

- 1.- Explicación técnica.
- 2.- Ejercicios analíticos: Multivolantes (técnica+táctica).
- 3.- Ejercicios semiglobales: encadenamiento con otros golpes, desplazamientos o acciones tácticas.
- 4.- Ejercicios técnico-tácticos: juego (toma de decisiones).
- 5.- Juegos modificados: Añadiendo reglas, valorando con más puntuación los puntos conseguidos con golpeo-objetivo o las zonas buscadas.