

## CUADERNO EJERCICIOS PADEL

### Ejercicios de volea de derecha con tres alumnos de competición

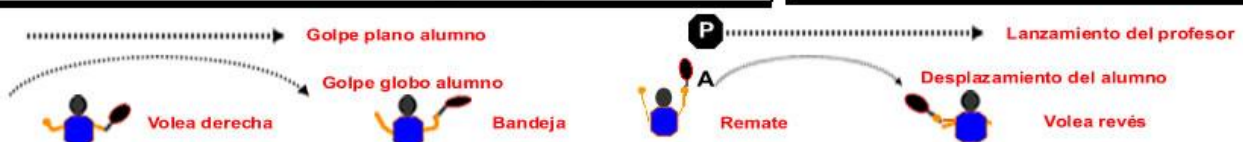
<b>EJERCICIO:</b> Nº 1. Volea derecha. Tres alumnos competición	
<b>OBJETIVO:</b> Buscar profundidad en cruzado de volea de derecha	
<b>DESCRIPCIÓN:</b> Colocamos un cono justo en la T, el que volea pasa por detrás del cono y pasa a la otra fila. Hincapié en saltito y parada equilibrada con los pies a la altura de los hombros	

Juan Luis Galiano - La Roda - Albacete



<b>EJERCICIO:</b> Nº 2. Volea de derecha.	
<b>OBJETIVO:</b> Volea de derecha después de globo buscando la malla	
<b>DESCRIPCIÓN:</b> Doble pared que cierra o que abre, salida en globo y subo a la red a volaar de derecha a la malla. Se cambia de fila por detrás del cono.	

Juan Luis Galiano - La Roda - Albacete



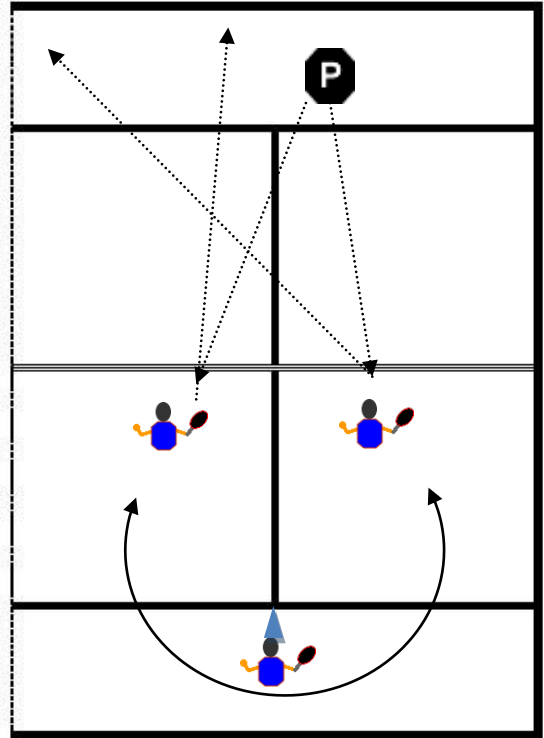
**EJERCICIO:** Nº 3. Volea de derecha.

**OBJETIVO:** Volea de derecha a la T y volea derecha buscando esquina.

**DESCRIPCIÓN:**

Desde el revés se busca la T y desde el drive se busca la esquina cruzada buscando doble que abre o que cierra. Se cambia de fila pasando por detrás del cono.

Juan Luis Galiano - La Roda - Albacete



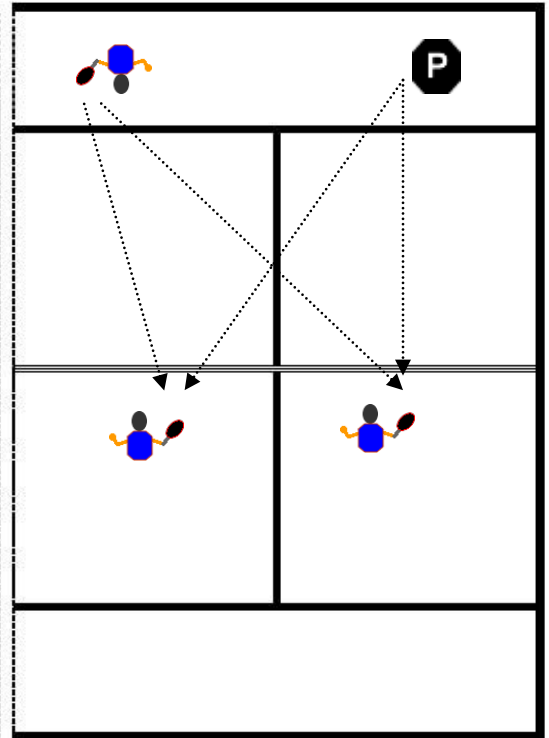
**EJERCICIO:** Nº 4. Volea de derecha.

**OBJETIVO:** Crear situaciones reales de juego en la volea de derecha

**DESCRIPCIÓN:**

Un alumno forma pareja con el monitor, 2 x 2 ,el punto empieza con saque y subida a la red para volear, no valen globos y la pareja que defiende debe buscar la volea derecha de los rivales. A partir de tres voleas sin demasiada intensidad se juega a definir el punto desde la volea

Juan Luis Galiano - La Roda - Albacete



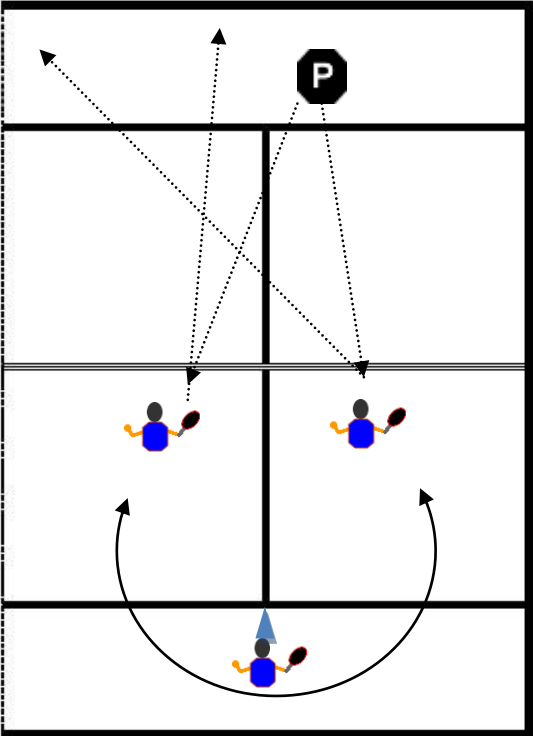
**EJERCICIO:** Nº 5. Volea de derecha.

**OBJETIVO:** Bloquear voleas bajas al fondo de la pista

**DESCRIPCIÓN:**

El monitor lanzará voleas bajas a la derecha, el alumno debe flexionar y bloquear la bola que viene suave y enviarla al fondo de la pista. El del revés juega al fondo de la T y el del drive buscando doble cruzada

Juan Luis Galiano - La Roda - Albacete

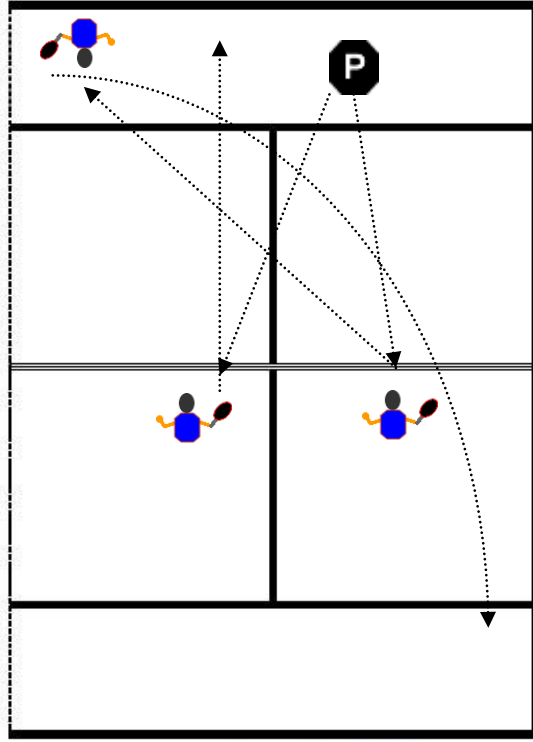


**EJERCICIO:** Nº 6. Volea de derecha.

**OBJETIVO:** Volea derecha cruzada y paralela y defensa de esta

**DESCRIPCIÓN:**

Voleas cruzadas desde el drive y a la T desde el Revés. El jugador que está en posición de defensa debe salir con globo cruzado. 10 voleas y se rota a derecha. Grafico



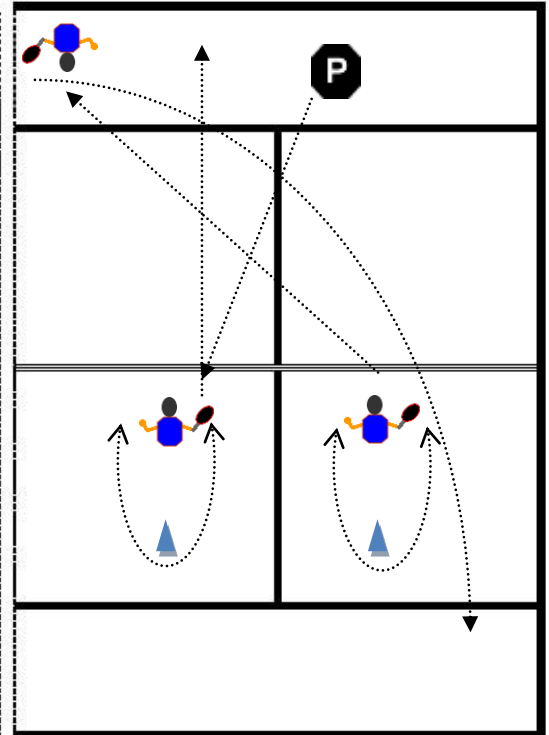
**EJERCICIO:** Nº 7. Volea de derecha.

**OBJETIVO** Parada y volea de derecha

**DESCRIPCIÓN:**

Ídem que el ejercicio Nº 6, pero ahora los alumnos que están en la red van a hacer dos voleas, la 1ª como en el ejercicio Nº 6 y después tendrán que rodear un cono situado 2m detrás, volver a la red, saltito y volea. Se rota después de 6 voleas cada uno.

Juan Luis Galiano - La Roda - Albacete

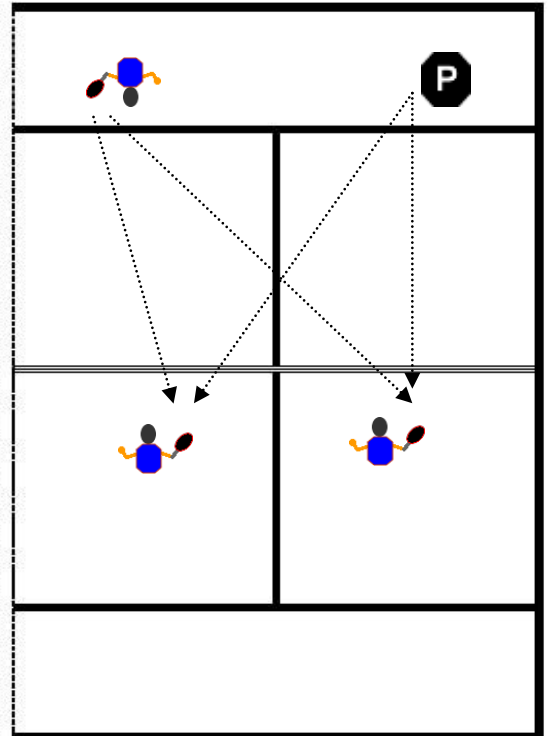


**EJERCICIO:** Nº 8. Volea de derecha.

**OBJETIVO:** Situaciones de juego

**DESCRIPCIÓN:**

Juego normal comenzando desde saque. La única salvedad es que la pareja que consiga un punto desde volea de derecha contará doble. Ej.: si el tanteo es 15-15, la pareja que consiga punto con volea de derecha se pondrá con 40-15



**EJERCICIO:** Nº 9. Volea de derecha.

**OBJETIVO:** Táctica en voleas

**DESCRIPCIÓN:**

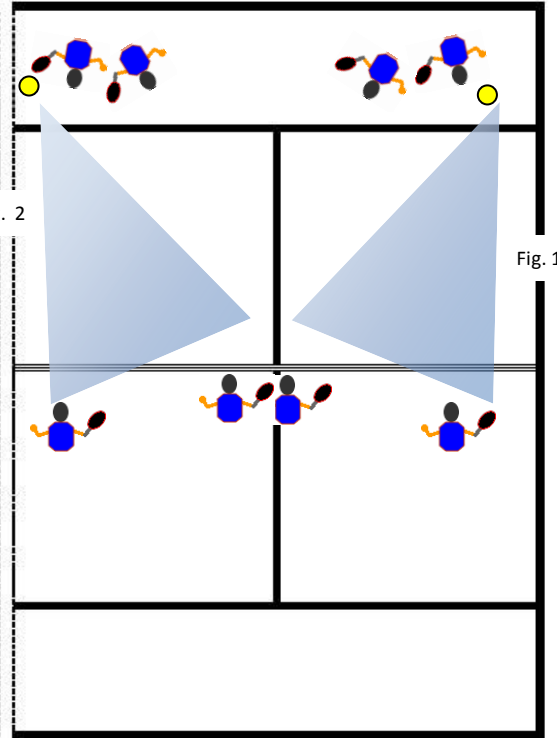
Los atacantes deberán desplazarse "haciendo la goma" en función de la situación de la pelota en campo contrario.

1) Si la pelota está en la esquina del revés: el atacante del drive cierra el paralelo y el compañero cierra el centro de la pista estando pegado a la red para cerrar el ángulo cruzado. Fig. 1.

2) Si la pelota está en la esquina del drive: el atacante del revés cierra el paralelo y el compañero cierra el centro estando adelantado para cerrar el ángulo cruzado. Fig. 2

Se juegan puntos reales haciendo hincapié en este aspecto.

Juan Luis Galiano - La Roda - Albacete



**EJERCICIO:** Nº 10. Volea de derecha.

**OBJETIVO:** Mejorar velocidad de reacción después de volea de derecha

**DESCRIPCIÓN:**

Juego real empezando con saque, misma premisa que antes, punto conseguido desde volea de derecha vale doble, pero ahora el jugador que ha voleado, tanto de derecha como revés, tiene que tocar la malla lateral y volver a colocarse. Los adversarios buscaran el hueco dejado después de volear y el jugador que ha voleado debe estar rápido y reaccionar con eficacia. Buscamos mejorar velocidad de reacción, y resistencia anaeróbica y velocidad gestual. No valen globos hasta que el monitor lo ordene.

