

INFORME CONCENTRACIÓN NAVIDAD 2012 PNTD



ALMUDENA ROLDÁN

En esta concentración han sido convocados doce jugadores, seis de cada género, junto con cinco entrenadores, por lo que la información será mucho más focalizada al igual que la atención hacia los niños.

La llegada se realizó a partir de las cinco de la tarde como estaba prevista, tanto jugadores como entrenadores nos instalamos y un tiempo antes de la cena fuimos al pabellón para tener una primera toma de contacto con la sala y explicar las líneas generales que queríamos llevar durante estos días.

Tras la cena tuvimos una reunión únicamente los entrenadores para realizar la planificación exacta de la concentración.

DÍA 1

MAÑANA

A las 8 de la mañana hemos quedado con los niños para salir a trotar un rato por la playa, han realizado estiramientos y hemos ido a desayunar. Esta rutina la seguimos todos los días

A las 9 nos hemos reunido con ellos en el pabellón, comenzando con una sesión de servicios. Los fallos más resaltados que encontramos e intentamos solventar son:

- posición respecto a la mesa
- tras el saque muchos de los jugadores no toman la distancia adecuada, algunos se quedan parados hasta que la bola bota en su campo
- falta de concentración
- velocidad de ejecución. (Algunos de ellos incluso tenían varias bolas en la mano mientras realizaban el servicio, dando la sensación de que ganaba el que más saques hiciera)

FÍSICO

Al finalizar ésta sesión hemos comenzado con el físico, en el que se ha trabajado principalmente la coordinación, ya que consideramos que es fundamental en nuestro deporte y en muchos clubes está bastante abandonada. La sesión se ha distribuido de la siguiente forma:

- En primer lugar hemos realizado dos circuitos idénticos, en los cuales se repartían los jugadores en partes iguales:
 - La salida se hacía desde dos conos, entre los cuales el jugador estaba “temblando” hasta escuchar la palmada,
 - De ahí pasaba a realizar movimientos laterales entre vallas
 - Posteriormente realizaba zancadas laterales impulsándose con una pierna y lanzando la otra (lo más rápido posible)
 - Carrera de espaldas
 - Saltos intercalados con piernas abiertas y “pata coja” avanzando

- Llegada a la pared y rotaciones de cintura
- En segundo lugar se han colocado por parejas y hemos trabajado movimientos irregulares adelante y atrás y laterales de la siguiente forma: un jugador lanzaba una bola con más o menos intensidad hacia los lados y el otro debía cogerla con la mano más cercana, llegando primero con las piernas. Tras 6 lanzamientos corrían hacia una pared y volvían a realizar lo mismo.
- Posteriormente hemos trabajado la propiocepción por parejas: uno de los dos jugadores daba ordenes alternativamente a su compañero:
 - 1= carrera hacia delante
 - 2= carrera hacia atrás
 - 3=carrera lateral hacia la derecha
 - 4=carrera lateral hacia la izquierda
- Por último han realizado estiramientos y nos hemos dirigido a las mesas



ENTRENAMIENTO EN MESA

Al ser el primer día hemos querido trabajar ejercicios sencillos cuyo principal objetivo era meter muchas bolas dentro de la mesa. Hemos dividido a los jugadores por géneros, encargándose Valeri, Salinas y Raúl del grupo masculino y Dani y yo del femenino. Los entrenadores efectuábamos también trabajo de sparrings cuando lo considerábamos necesario.

Quiero matizar que en cada sesión de entrenamiento se hizo un descanso en el que los jugadores debían comerse una pieza de fruta que cogieron del comedor (esto se ha repetido en todos los entrenamientos)

El grupo de las niñas ha empezado cortando por toda la mesa y posteriormente han calentado durante 15 minutos libre. Los niños han calentado directamente.

Grupo femenino



Los ejercicios de las niñas se han centrado en movimientos laterales y adelante y atrás, estando la mayoría integrados por bloqueos y top de derecha, rápidos y cerca de la mesa en su mayoría. Algunos ejemplos:

- 2D-2R (siempre paralelo)
- 2 top D cerca de la mesa, 2 un poco más alejados y 2 revés paralelos
- Top al medio, top a la derecha, bloqueo de revés diagonal.

Grupo masculino



Los ejercicios del grupo masculino han estado enfocados a los cambios de ritmo y a la variedad de colocación de bola por una zona concreta, siempre con un cierto grado de incertidumbre:

- $\frac{3}{4}$ partes de derecha (bloqueo de derecha)
- $\frac{3}{4}$ partes de revés (bloqueo de revés)
- 2 ó 1 al revés, medio o derecha. La tercera bola de derecha diagonal y libre

ALMUERZO:

- Ensalada de pasta o habas con jamón
- Merluza a la plancha con alubias o salchichas de pollo con verdura
- Fruta o yogur

TARDE

Después de comer han tenido una hora de descanso, una de estudio y a las cuatro nos hemos reunido con ellos en el salón de actos para explicarles las nociones básicas de técnica, táctica y preparación física. Al final de la charla han escrito en un papel los fallos que ellos consideran que tienen en cada uno de estos aspectos, añadiendo también los errores psicológicos que pasaremos a Eduardo el miércoles.

FÍSICO

La sesión de la tarde ha seguido la misma línea de la mañana, basándose en coordinación y propiocepción:

- Se dividen en dos grupos, el primero realiza movimientos laterales con cambios de ritmo y el resto, formando una fila india tras él, debe intentar seguirlo, cada cierto tiempo el que “manda” pasa a ser el último de la fila y comienza a mandar el siguiente.
- Se colocan por parejas, uno realiza movimientos en todas direcciones, acompañados con gestos técnicos y el compañero lo debe imitar
- Trabajo de propiocepción en mesa. Los jugadores se colocan a cierta distancia de la mesa y comienza a “temblar”, a la voz de 1 tienen que simular cortar corto y hacer un top de derecha, a la voz de 2 hacer un flip de revés y top de revés y a la voz de tres un flip de derecha y un top de derecha
- Movimientos regulares de piernas en mesa sin pala
- En parejas intentar tocar al otro detrás de las rodillas
- En parejas, se colocan en cuclillas con el peso hacia delante, deben intentar hacer que el otro pierda el equilibrio
- Juego de perros y gatos: se forman dos grupos y se colocan en dos filas enfrentadas espalda con espalda. A la voz de perros! Los perros tienen que girarse y pillar a los gatos que puedan antes de que toquen la pared y viceversa.



ENTRENAMIENTO EN MESA

Grupo femenino

Han empezado el entrenamiento cortando libre por toda la mesa y posteriormente han comenzado el calentamiento. En esta ocasión las hemos grabado para que mañana en la charla colectiva puedan verse en vídeo y comprobar así si estaban acertadas en los errores que escribieron que consideraban que tenían.



Ejercicios:

- 1-1 con bloqueo de revés. El que bloquea debe variar la amplitud y la intensidad al golpear.
- 3-3, 2-2, 1-1 y libre. Bloqueo de derecha, hay que intentar terminar el punto en dos o tres bolas después de la bola libre
- A partir de ahora introducimos la incertidumbre con una variante; una o dos a la derecha y una al revés
- Una bola al medio y otra a las esquinas.
- Jugaron un partido al mejor de tres

Grupo masculino

La sesión de tarde de chicos ha comenzado centrándose en el juego corto y posteriormente se han realizando combinaciones de derecha y revés, trabajándose esto mediante los siguientes ejercicios:

- saque corto y buscar flip
- saque corto y cortar corto contando los puntos, si la bola salía había que entrar
- 2-2 todo de derecha, dos revés y bola al medio. Bloqueo de revés
- Media hora de servicios mediante juegos
- Ejercicio libre

CENA

1. ensalada
2. crema de verduras o empanada de pavo y queso
3. pollo con puré de patatas o tortilla de espinacas
4. fruta o yogur

DÍA 2

MAÑANA

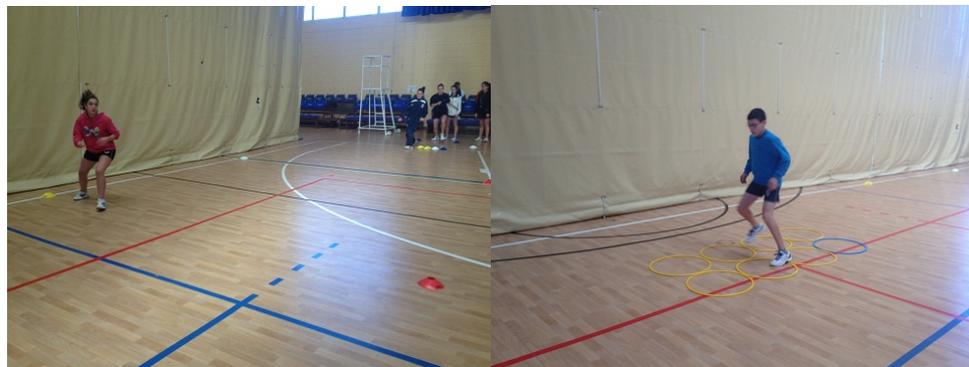
La sesión ha comenzado con trabajo de servicio al igual que el día anterior. En este caso los jugadores han estado mucho más concentrados y ya había un ambiente de situación de partido.



FÍSICO

1. circuito de coordinación:

- skipping en el sitio
- realizar movimientos en ocho con las piernas ayudando a tomar las distancias mediante conos
- dentro de un cuadrado de dimensiones considerablemente amplias, se realiza carrera lateral y los laterales y carrera continua en las diagonales
- pasos rápidos con piernas ligeramente abiertas introduciendo los pies en aros al avanzar
- pasos en posición tanden avanzando con saltos verticales
- carrera de espaldas
- sprint



2. se colocan por parejas de altura similar. De dos en dos se desplazan con pasos laterales en una línea recta, enfrentados cara a cara y al escuchar la palmada, deben saltar con los brazos arriba y chocar ambas manos en el aire

- igual pero ahora se desplazan enfrentando espalda con espalda
- en posición base de tenis de mesa, se desplazan de espaldas dando saltitos con las piernas abiertas algo más que la anchura de los hombros. El tronco debe estar flexionado y el peso hacia delante el brazo también delante del cuerpo simulando sostener la pala.
- igual pero al escuchar la palmada giran y hacen un sprint
- igual pero al escuchar la palmada realizan dos saltos girando el cuerpo 90° hacia un lado y hacia el otro.

3. vuelta a la calma y estiramientos

ENTRENAMIENTO EN MESA

Grupo femenino

La sesión del día dos la dedicamos a corregir errores individuales mediante multibolas. Ya que lo consideramos un sistema interesante para trabajar focalizando la atención en gestos específicos.

Han comenzado cortando por toda la mesa como habitualmente, y posteriormente han calentado, finalizando esta primera parte de la sesión con un ejercicio regular de derecha (derecha-medio-derecha-revés) ya que consideramos que bastantes de las jugadoras tienen errores en el top de derecha (bajan la pala, no usan el antebrazo para acelerar, hacen el gesto demasiado largo...)

Posteriormente hemos repartido a las jugadoras por mesas; en dos de ellas se realizaban multibolas centrándonos en la corrección de errores técnicos y en la tercera mesa trabajaban mediante ejercicios dichas correcciones con un sparring. Todas rotaban por las distintas mesas

Grupo masculino

Han comenzado realizando un calentamiento atípico en el que a la voz de cambio! Tenían que pasar de revés a derecha y viceversa. Lo han hecho tanto diagonal como paralelo

Tras el calentamiento han comenzado con ejercicios regulares en mesa y basados en el juego corto y primeras entradas:

- derecha revés haciendo el 8 desde el medio y revés.

- Top de derecha en forma de pirámide ascendente, es decir, uno hace un top el otro dos el otro tres...posteriormente la han hecho descendente partiendo desde diez
- Saque corto y juego corto buscando hacer flip
- Revés-medio-revés-derecha
- Top cruzado, de derecha y revés, el otro siempre bloquea paralelo
- Fakember
- Contra top de derecha, al quinto, libre
- Revés-revés y el que quiera pivota o abre a la derecha cambiando el ritmo.



EJERCICIOS DE MULTIBOLAS:

- dos bolas en la derecha, una mas corta que otra para que las jugadoras aprendan a mantener el codo y la pala hacia delante y se muevan adelante y atrás
- lo mismo cambiando entre la derecha y el medio
- igual en el revés
- lo mismo alternando derecha y revés
- bolas cortadas seguidas de bolas rápidas bloqueadas.

ALMUERZO

- paella o puré de puerros
- filete empanado o salmón a la plancha con revuelto de guisantes
- fruta o yogur

Tras el almuerzo los jugadores, como cada día; han tenido una hora de descanso, otra de estudio y por último, se han instalado en el salón de actos. Una vez allí hemos proyectado los vídeos que grabamos el día anterior, en los que hemos intentado captar los errores individuales, para que así puedan verse y con nuestra ayuda (aprendizaje guiado) intentar que ellos mismos lleguen a la conclusión de sus propios fallos.

TARDE

FÍSICO

- Han comenzado calentando de forma libre mediante carrera continua y movilidad articular.
- Posteriormente han jugado a las cuatro esquinas por grupos. Se desplazaban cogidos de la mano
- Por último han hecho carreras de relevos variadas (uno se tumba, el siguiente lo salta y también se tumba; se van colocando en fila adelantándose unos a otros indicando la distancia a la que se debe colocar su compañero con el brazo estirado hacia delante...)

ENTRENAMIENTO EN MESA

Grupo femenino

Han calentado como cada día, incluyendo un ejercicio regular, que en este caso ha sido: 2 top de derecha cerca y dos lejos desde $\frac{3}{4}$ partes de derecha a la derecha, para seguir insistiendo en los errores detectados, que en su mayoría son en la derecha.

Posteriormente hemos realizado un interval training. El interval training consiste en realizar ejercicios sencillos a máxima intensidad en un periodo de tiempo corto. En este caso hemos trabajado durante cuatro minutos seguidos, con dos de descanso entre ejercicio.

Cada minuto se cambiaba el ejecutante. Las jugadoras no paran a buscar bolas hasta que pasan los 4 minutos, hay una caja en cada mesa. Los ejercicios han sido los siguientes:

- Revés-derecha-medio al revés
- Derecha-medio-derecha-revés a la derecha
- Fakember

- Desde el centro un top a cada lado
- 1-1 al revés
- 2-2 a la derecha

Tras el interval hemos considerado oportuno trabajar ejercicios de derecha medio, ya que las jugadoras no tenían muy claro como deben moverse en estas situaciones (lo hacían de forma totalmente paralela) y este es un ejercicio sencillo que les puede ayudar a mejorar sus movimientos laterales.

- derecha medio con saque, bloqueando de derecha. (muchas jugadoras son muy inseguras en la primera entrada)
- $\frac{3}{4}$ partes de derecha con saque.
- Para finalizar han jugado un par de set en “sube y baja”.

Grupo masculino

El grupo masculino ha comenzado realizando un calentamiento normal, introduciendo el juego paralelo y buscando meter el mayor número de bolas en la mesa. Posteriormente han realizado ejercicios con una variante para ayudar a mantener el codo delante del cuerpo:

- 2 al revés, 1 ó 2 a la derecha. (Bloqueo de revés)
- Igual pero el que bloquea sirve largo libre, para trabajar el ataque al servicio
- 1 bola al centro y una libre (bloqueo de derecha) comenzando con saque corto por el atacante o saque largo por el bloqueador

Seguidamente han realizado un trabajo de propiocepción sin pala en la mesa. El entrenador decía números; a cada número le correspondía una información (1 cortar corto de derecha, 2 top de revés, 3 flip de derecha...) mientras esperaban la orden los jugadores hacían skipping a cierta distancia de la mesa.

Tras este trabajo se ha insistido en el juego corto para practicar movimientos de entrada y salida de la mesa y primera entrada mediante los siguientes ejercicios:

- saque corto, resto corto y juegan corto hasta que uno de los dos busque un corte profundo
- ejercicio contando los puntos: con saque juegan corto, cuando uno de los dos quiera juega profundo intentando dar al rival en el cuerpo; si lo consigue, gana el punto, si el otro evita ser tocado por la bola o hace top, ganará él.
- Saque por la banda, resto atacando y libre.



Por último han realizado una sesión de estiramientos

CENA

- ensalada
- macarrones con tomate o sopa de pollo
- chuletas de cordero con patatas o rosada a la plancha con espinacas
- fruta o yogur

DÍA 3

MAÑANA

FÍSICO

La preparación física de la mañana ha estado más enfocada a la diversión, por lo que hemos realizado juegos motores con pelota

Como de costumbre, han empezado calentando de forma individual mediante la carrera y movilidad articular, pasando posteriormente a los juegos:

- se formaron dos equipos mixtos y jugaron un partido de baloncesto adaptado en el que no podían botar y solo podían dar dos pasos con el balón en las manos
- juego de los diez pases: cada equipo debe conseguir dar diez pases:
 - El balón debe pasar por todos los integrantes del equipo.
 - El jugador que tenga el balón no puede desplazarse hasta que no se desprenda del mismo
 - El equipo que consiga dar diez pases ganará un punto
- Estiramientos y vuelta a la calma



ENTRENAMIENTO EN MESA

Hoy hemos decidido mezclar a niños y niñas para que varíen con distintas formas de juego y para que entrenen con gente de nivel similar, ya que hay jugadores de los distintos géneros que destacan por tener un mayor nivel.

El comienzo ha sido con calentamiento diagonal y paralelo y seguidamente se han realizado los siguientes ejercicios:

- medio-derecha-medio-revés (bloqueo de derecha)
- top de derecha desde la derecha, top de derecha desde el medio, revés y derecha pivotando. Las dos primeras bolas van a la derecha y las dos segundas al revés
- igual pero introducimos una variante, la última bola del bloqueador puede repetirse en el revés o abrir a la derecha
- saque largo al medio, o saque “pupa”, el otro ataca con efecto a media mesa y el que ha sacado hace contra de derecha encima de la mesa; ahí se termina la jugada.
- Dos revés diagonales, dos top de derecha paralelos, dos revés diagonales, dos top de derecha diagonales y el que bloquea, en el segundo top diagonal, el que

bloquea tiene la opción de bloquear libre o hacer contra de derecha encima de la mesa

- Igual pero con saque corto y resto profundo al revés, en este caso el jugador que ha sacado tiene la opción de subir de revés o de pivotar.
- Partidos por equipos, chicos contra chicas a un punto.
- Para finalizar han hecho estiramientos y vuelta a la calma.

ALMUERZO

- ensalada
- canelones de atún o revuelto de verdura
- bistec de ternera ó merluza a la marinera con patatas asadas o verdura
- fruta o yogur

Tras finalizar la hora de estudio, todos nos hemos reunido con el psicólogo Eduardo Lázaro, que ha llegado hoy

miércoles al centro, aprovechando así que él de la charla de la tarde a los jugadores.



TARDE

FÍSICO

Esta sesión se ha dedicado al trabajo de la coordinación y estabilización, terminando con un juego de pelota para amenizar la misma.

1. COORDINACIÓN

Se formaron dos filas paralelas, los jugadores iban saliendo de dos en dos obedeciendo las órdenes del entrenador, las cuales cumplían solo a la ida, utilizando la vuelta para recuperar trotando:

- carrera acelerando progresivamente la velocidad
- avanzan mediante saltitos levantando una rodilla en cada paso

- igual pero levantamos rodilla contraria
- igual pero levantamos las dos rodillas alternativamente
- levantamos siempre la misma rodilla y damos una palmada por encima y otra por debajo de la pierna
- igual con la otra pierna
- igual de forma alternativa, añadiendo una palmada más por detrás de la espalda
- corren llevando los talones a los glúteos contrarios y se tocan los pies con las manos por detrás de la espalda
- desplazamiento con rodillas arriba y girando 180° lentamente a la vez que avanzan
- igual añadiendo palmadas por delante y por detrás del cuerpo
- salto adelante con pies juntos, salto lateral y flexión de rodilla, así sucesivamente, alternando una pierna y otra

2. ESTABILIZACIÓN CINTURA (trabajo isométrico)

3. ESTABILIZACIÓN GLÚTEOS (trabajo excéntrico y concéntrico)

TRABAJO EN MESA

Al igual que esta mañana, el grupo ha entrenado de forma conjunta, mezclando niños y niñas. Hemos aumentado el nivel de dificultad en los ejercicios introduciendo una o dos variantes y el juego libre tras meter ciertas bolas en la mesa:



- sin saque y al revés, una o dos bolas al revés, medio o derecha. La tercera bola que se toca de derecha se dirige diagonal cambiando el ritmo y se juega libre.
- Saque corto libre, resto profundo a las esquinas y 1 ó 2 a cada lado. La segunda vez que vengan dos bolas al revés, se pivota en la segunda y libre

- Saque profundo al medio o corto a la derecha. Si es profundo al medio; el que resta hace top al revés y el que bloquea 1 ó 2 al centro y una a las esquinas. Si el saque es corto a la derecha, el que resta corta profundo al centro y el otro jugador es el que realiza el ejercicio. Cuando el que ataca quiera cambia a la derecha y libre
- Juegan partidos en “sube y baja” al mejor de tres, si quedan 1-1, empiezan el tercer juego desde 10-10

Estiramientos y vuelta a la calma

Para finalizar la sesión Eduardo Lázaro les ha dado una charla a los niños sobre las ventajas de practicar ejercicios de relajación. Teníamos pensado llevarlo a la práctica pero la baja temperatura no lo ha permitido.

CENA

- ensalada
- macarrones o crema de calabacín
- chuletas de cerdo con tomate o salmón acompañados de patatas cocidas o coliflor
- fruta o yogur

DÍA 4

MAÑANA

Como cada día los jugadores han salido a trotar sobre las 8, antes del desayuno. Posteriormente han descansado 30 minutos y han ido a la sala para comenzar la sesión de saques

FÍSICO

En primer lugar han calentado de forma individual y hemos comenzado con un juego de relevos en los que la posición de salida iba variando:

- de espaldas
- tumbados en el suelo
- en cuclillas
- en cuclillas de espaldas
- sentados con los pies cruzados
- sentados de espaldas con piernas estiradas
- de rodillas de espaldas

Juego específico de tenis de mesa: se hacen equipos de tres y hacen relevos de la siguiente forma:

- Los jugadores deben desplazarse de forma lateral, con el peso hacia delante, piernas y tronco flexionado
- Las mesas deben estar colocadas en línea recta
- El jugador debe tocar todas las esquinas de las mesas con la mano dominante de la siguiente forma: primera esquina, segunda, primera, tercera, primera, cuarta, primera, quinta, sprint y al llegar a la fila chocará la mano a su compañero y saldrá éste

Por último han jugado al mate (juego de pelota por equipos), han realizado estiramientos y vuelta a la calma.

ENTRENAMIENTO EN MESA

Tras la preparación física y durante el entrenamiento de la mañana, Eduardo Lázaro ha ido sacando a los jugadores del entrenamiento para hablar con ellos individualmente.

En esta sesión hemos vuelto a mezclar ambos grupos. El entrenamiento ha empezado con un juego de propiocepción. Uno de la pareja hace rodar o votar la bola sobre la mesa en distintas direcciones. A cada dirección o movimiento le corresponde una orden que deberá seguir el otro componente de la pareja. Después se cambian los papeles.

Posteriormente hemos comenzado con ejercicios regulares y con incertidumbre y servicio

- derecha desde el medio, revés, derecha desde el medio, derecha desde el revés. Ejercicio regular con bloqueo de revés. Hemos insistido mucho en que no jueguen como robots, es decir, que intenten ser creativos, realizando diferentes efectos y desde distintas distancias en el top y variando la intensidad de bloqueo.
- Seguidamente han trabajado los desplazamientos hacia delante y hacia atrás: bloqueo a media mesa y bloqueo profundo en la derecha, en el centro y en el revés. El que ataca lo hace sobre el revés
- Tras unos minutos de descanso, hemos trabajado el ejercicio con más componente libre de los realizados hasta ahora, y por tanto, el que más simula una situación de partido: saque corto, resto largo profundo y libre al revés; cuando el que ataca quiere cambia el ritmo a la derecha y libre. Hay que intentar ganar el punto con las menores bolas posibles. Hemos seguido insistiendo en la variedad de top y bloqueo.

- Para finalizar la sesión hemos realizado ejercicios por mesas, con un mayor grado de diversión, en la que los jugadores van rotando por todas las mesas:
 - Mesa 1: Un jugador hace globos y el otro mata
 - Mesa 2: Un jugador está atacando sobre el revés del otro, el que bloquea se va a alejando progresivamente de la mesa y cuando esté lo suficientemente lejos tendrá tres opciones; pivotar, contra-atacar de revés o cortar y recuperar la posición
 - Mesa 3: Realizan contra de derecha diagonal y cuando uno de los dos jugadores quiera, cambia paralelo e intenta ganar el punto

Para cerrar la sesión se realizaron estiramientos por parejas y vuelta a la calma

ALMUERZO

- ensalada
- lentejas o espaguetis
- lomo o tortilla francesa con espinacas o patatas

La charla de las cuatro ha sido establecida nuevamente por Eduardo Lázaro; en este caso ha hablado sobre las características que debe tener un deportista y posteriormente han experimentado una práctica de relajación

TARDE

FÍSICO

La sesión de tarde ha comenzado con un calentamiento de movilidad articular y estiramientos que han realizado de forma individual. Posteriormente han jugado al baloncesto sin bote, por petición de la mayoría, petición que hemos aceptado por su buen comportamiento en todos los aspectos



Para finalizar han hecho un circuito formado por tres postas en el que en una trabajaban flexiones, en otra abdominales y en la última, desplazamientos laterales

ENTRENAMIENTO EN MESA

Antes de comenzar el calentamiento habitual, realizaron dos ejercicios de corte:

- cortar libre por toda la mesa

- cortar corto revés-revés, cuando uno de los dos quería, cambiaba a la derecha y se volvía al revés

Posteriormente han comenzado a calentar, pero esta vez lo han hecho sirviéndose del saque largo

Ejercicios:

- servicio corto a la derecha, resto profundo a la derecha, entrada en paralelo, bloqueo al revés y libre
- saque corto, resto libre, 1 ó 2 al revés, 1 a la derecha, 1 ó 2 al medio y así sucesivamente
- saque corto, cortamos corto y cuando el que resta quiera, corta fuerte a la derecha; el otro debe atacar a $\frac{3}{4}$ partes de derecha y el primero buscará el contra de derecha
- para terminar han realizado una sesión de estiramientos diferente:
 - han trabajado por parejas
 - se han centrado en la respiración abdominal, para aumentar la relajación
 - se han realizado unos a otros movimientos vibratorios en las extremidades también para ayudar a relajar los músculos

CENA

- ensalada
- arroz a la cubana o sopa de pollo
- filetes de cordero, filetes de ternera o pescado, acompañado de espinacas o patatas

DÍA 5

Como cada día los jugadores han salido a correr unos 15 minutos y posteriormente han realizado estiramientos. Después de desayunar han hecho las maletas, ya que esta es la última sesión y todos regresan a sus respectivas casas después del almuerzo.

A las 9.30 han trabajado el servicio y a las 10.00 comenzaron con la preparación física.

FÍSICO

- Para empezar calentaron por el espacio de forma individual, este caso les hemos pedido que simulen que están en una competición y calienten de la forma que consideran que deben hacerlo.
- Seguidamente realizaron ejercicios de coordinación; habilidad en la que notamos una mejora sorprendente día a día en la mayor parte del grupo
- Para finalizar, han realizado juegos de pelota
- Estiramientos y vuelta a la calma

ENTRENAMIENTO EN MESA

Por ser el último día, hemos dejado que ellos mismos sean los que elijan a su compañero para el calentamiento en mesa. Al inicio han cortado libre y posteriormente han comenzado el calentamiento frecuente

La sesión de hoy la hemos empleado en ejercicios con más componente libre, más parecidos a la competición:

- saque corto, resto largo libre y el que ataca juega libre al revés, hasta que decida cambiar el ritmo en la derecha, a partir de ahí ambos jugadores intentan ganar el punto lo mas rápido que puedan.
- Saque corto, resto corto a la derecha o profundo buscando la cadera y libre. Esta es una situación que se da bastante en los partidos y en la que el niño tiene la oportunidad de elegir entre varias opciones: flip, cortar corto, top con efecto...
- Por último hemos creído conveniente realizar un campeonato mixto para introducir un mayor grado de diversión y para observar como los jugadores se defienden en competición.

Para finalizar me gustaría matizar que el comportamiento, esfuerzo y trabajo de los niños/as ha sido inmejorable, sin excepciones. Este grupo nos ha sorprendido gratamente ya que, en lo que refiere a los temas nombrados anteriormente más educación y compañerismo, no se puede pedir más. Todos se han esforzado al máximo. Estamos muy contentos en este aspecto.

Espero que el informe os sea de utilidad



FELIZ NAVIDAD

Almudena Roldán