

TRABAJO PRACTICO N° 1 - PLANILLA DE AUTOEVALUACION

NOMBRE

LANZAMIENTOS

ACIERTOS

Tipo volea Tipo Bandeja

DESDE LA RED

Alambre

2 BOLAS A CADA LUGAR

Pared lateral 1ra parte

TOTAL DE 28 BOLAS

2 paredes- lateral/fondo

Rincón

2 paredes -fondo/lateral

Pared fondo (giro encierro)

medio

total parcial sobre 28

14 + 14

0

0

DESDE EL FONDO

Al alambre cruzada

2 BOLAS A CADA LUGAR

A la volea de revés

TOTAL DE 16 BOLAS

A la volea de derecha

Al medio para recuperar

Globo para smash por 4 mts

Globo corto smash potencia

Globo pasado para bandeja

Globo muy pasado recuperar

TOTAL

0

CON LA MANO

Pared Lateral 1

2 BOLAS A CADA LUGAR

Pared Lateral 2

TOTAL DE 10 BOLAS

Pared Lateral 3

Al medio con poco rebote

Al medio con mayor rebote

TOTAL

0

TRABAJOS DE CONTROL DE BOLA

Instructor de fondo - Alumno en el fondo

TOTAL DE BOLAS

54

Instructor de fondo - Alumno en la red

MÍNIMO REQUERIDO

40

Instructor en la red - Alumno en el fondo

PUNTAJE OBTENIDO

0

CALIFICACION PARA LOS EJERCICIOS DE CONTROL DE BOLA CON EL ALUMNO

E: Excelente / MB: Muy bien / B: Bien / R: Regular / M: Mal