***SISTEMA CHARP***

***“ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO COGNITIVO”***

***EDC***

**CALENTAMIENTO**

***FASE I***

***EJERCICIOS DE DESARROLLO PROPICEPCION:***

1. ***Posición de tus distintas partes del cuerpo***
2. ***Sensación de amplitud y rango de movimiento ( exagerar movimiento)***
3. ***Sensación de eliminar aire de la boca***
4. ***Sensación de empujar con los pies***

***EJERCICIOS DESARROLLO CONCENTRACION:***

1. ***Respiración al momento de golpear e inspirar cuando el otro golpea***
2. ***Respirar botando y corto cuando pelota cae al otro lado***
3. ***Escuchar el ruido de pies***
4. ***Escuchar el golpe de la pelota***

**DESARROLLO DE TAREAS**

***FASE II***

***EJERCICIOS DE CONCENTRACION***

1. *Posición , volver al círculo de excelencia*
2. *Pelota cae en zona saque, 3/ 4 y cerca línea , distintos desplazamientos*
3. *En tríos pelota cae en distintas zonas se realiza sombra dependiendo donde caiga la pelota*
4. *Pelota cae cerca de la t acelero pelota, si cae sobre línea fondo profundidad*
5. *Mantenerse en 15 y subir , si cae en servicio menos 1 punto, para sumar uno 6, 7, 8, etc a zona de fondo*

***EJERCICIOS DE CONCENTRACION, TOMA DE DECIONES Y FOCO DE ATENCION CON PUNTOS***

1. *Si la pelota cae en cuadrado de servicio se abre el punto de cruzado, ambos lados*
2. *Movilidad de mandar con derecha hacia un sector de cancha , si no cae en ese sector se abre el punto ( 7 minutos por lado)*
3. *La x pero después de 6 pelotas se juega punto.*
4. ***E****n tríos se abre la pelota si cae corta el que esta solo, juega en singles y los otros dos en dobles, van rotando.*

***EJERCICIOS DE PRESION Y RESOLUCION DE PROBLEMAS***

1. *3 Minutos sin error solo con derecha*
2. *3 minutos sin error solo con revés*
3. *3 minutos sin error ambos golpes*
4. *5 minutos el se mueve solo golpea derecha en toda la cancha*
5. *Utilización de variable del silencio, del pensamiento hablado etc.*

***EJERCICIOS MODIFICADOS EN REALIDAD DE JUEGO:***

**REALIDAD DE JUEGO**

1. *4 Juegos el que sirve va 0/30*
2. *Un set con un solo servicio*
3. *3 juegos en donde solo es válido el punto con la derecha y dos errores seguidos punto*
4. *Puntos solo se ganan en volea y remache*
5. *Ejercicio de evento único durante un jugo especifico*
6. *Se debe ganar el punto antes de 8 pelotas para quien vaya sacando*
7. *Realizar pronostico del partido y publico*

***EJERCICIOS DE VISUALIZACION PARA SERVICIO:***

1. *Posicionamiento del lugar de saque, reboto*
2. *Siento firmeza desde los pies*
3. *Boteo pelota*
4. *Exhalo*
5. *Visualizo donde quiero mandarla*

**RUTINAS, RITUALES**

1. *Sirvo*
2. *Me activo*
3. *Sombra de aproach, ataque, de retroceso, de salir de encima …..*
4. *Jugar set con zonas*

***EJERCICIOS DE DEVOLUCION:***

1. *Visualizo donde y con qué voy a devolver*
2. *Tomo una postura*
3. *Me activo cuando el otro saca*
4. *Me adelanto a buscar el servicio*
5. *Boto al momento de golpear*