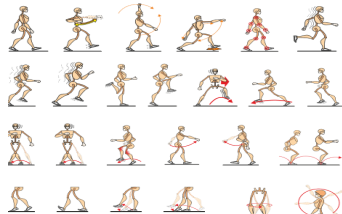

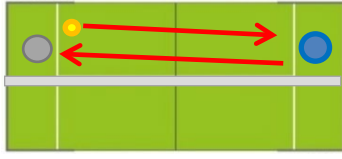
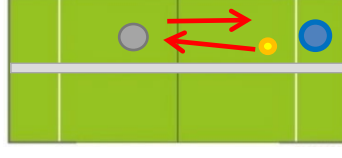
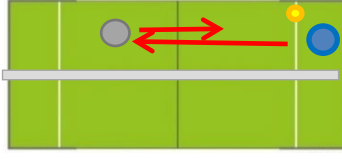



OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO-VOLEA Y VOLEA-FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DE LA DERECHA Y REVES DE FONDO, Y VOLEA DE DERECHA Y REVES CON ACTITUD TACTICA NEUTRA Y OFENSIVA. EJERCICIOS DE CONDICIÓN FISICA. DESARROLLO DE LA FUERZA DEL MIEMBRO INFERIOR			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10min.)	30/40% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos.</p> <p>2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales</p>		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.)	60/80% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Intercambio de golpes de fondo en paralelo sin pared. Primero procuramos que todos los golpes sean de derecha, (4'), después de revés (4'). Empieza peloteando próximo a la red y ve progresando hacia línea de fondo. Seguido de ejercicio de piernas. Paso lateral más sentadilla combinando a izquierda y derecha. 20 repeticiones.</p> <p>2. Ejercicio 1 con modificación, a partir de 6 golpes se permite jugar el punto, pero siempre desde el fondo. El jugador que falla pone en juego la bola 8'.</p> <p>Seguido de ejercicio de piernas. Split o zancada con flexión de rodillas alternas 20 repeticiones.</p> <p>3. Intercambio de golpes de fondo/volea en paralelo sin pared. Procuramos que todos los golpes sean de derecha, (4') y después de revés desde el fondo (4'), desde la volea libre con profundidad corta, con bote antes de la línea de saque. Seguido de ejercicio de piernas: sentadilla 20 repeticiones</p> <p>4. Repetimos el ejercicio anterior. Modificación, a partir de 6 golpes se permite apretar la bola para intentar ganar el intercambio, pero siempre desde el sitio (volea larga pierde. El jugador que falla pone en juego la bola 5' cambio posición 5'.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p> 	2 palas y 4 pelotas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20/30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener intercambios largos de bola. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios con golpes más suaves (bajar la velocidad de bola)			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para el trabajo de fluidez de bola e introducción al recuerdo de los golpes de volea, la sensación de trabajo debería haber sido de entre el 60-80% de tu capacidad máxima de esfuerzo			