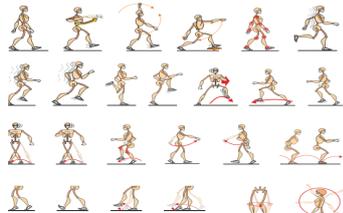
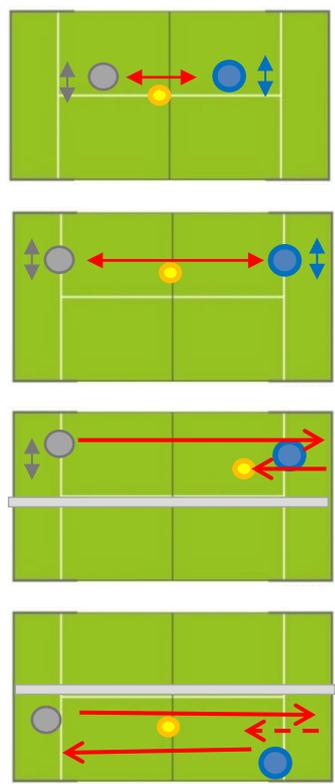


OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL FONDO DE PARED DE DERECHA Y DE REVES CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	<ol style="list-style-type: none"> Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales 		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.)	50-70% de la capacidad personal de esfuerzo	<ol style="list-style-type: none"> Ubicados en paralelo jugador 1 y jugador 2 cerca de la red. Peloteo suave tanto de derecha como de revés. 5' Colocados los dos jugadores en la línea de fondo, en paralelo. Golpear tanto de derecha como de revés. Utilizar sólo el cuadro de saque sin golpear a mayor profundidad de la línea de saque. Sumar los golpes seguidos intentado llegar a 20. 10' Punto tras secuencia de peloteo. Ubicados en la misma posición que el ejercicio anterior, J1 golpea buscando profundidad y J2 golpea tras tocar la bola la pared de fondo toda aquella pelota que le llega profunda. Cuando J2 ha realizado 3 paredes de fondo se disputa un punto libre en el paralelo. Variantes: lo mismo de revés y rotando los dos jugadores. 5'y cambiar de rol. Total 20' Partido a 5 puntos. Ubicados en el fondo de la pista. Se juega en el paralelo. J1 saca lanzando una bola profundidad para que J2 tenga que devolver una pared de fondo. A partir de ahí se empieza a jugar punto libre. Terminado el primer partido saca J2 y se juega otro partido. 5' 		Palas 6 pelotas Guante para la mano no dominante
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 40-60% de acierto. Si fallas más prueba a reducir la velocidad de golpeo, o incluye más botes extra al practicar la recepción de la bola. No te olvides de hacer una terminación amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión de mejora de pared de fondo, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			