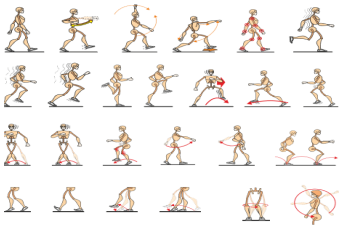











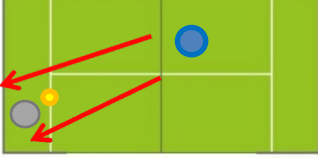

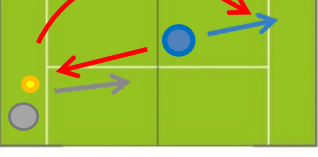
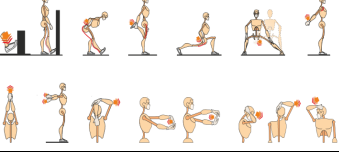


OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO RED CONTRA FONDO Y FONDO CONTRA RED.			
CONTENIDOS	DESARROLLO DE LOS GOLPES DE FONDO EN CRUZADO (DERECHA Y REVÉS CON Y SIN PARED) Y DE RED (VOLEA Y BANDEJA) CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE 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.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D  → 1I  → PAREJA 2 (2D y 2I) 2D  → 2I  → PELOTA  → TÉCNICO  MAT. AUX    	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	<ol style="list-style-type: none"> Colocados ambos en el fondo de la pista, pelotear de fondo en cruzado (lado de la derecha) (5'). Golpea suave marcando bien el movimiento. Se trata de mantener la bola. Colocado uno en la red y otro en el fondo, pelotear en cruzado. J2 mantiene más flexión de piernas mientras que espera la volea e intercala golpes hacia la pared lateral y la pared de fondo (intenta hacer 2 lateral y 2 fondo). J1 siempre juega hacia el J2 para que pueda tener continuidad en las voleas. 7' y cambio de rol. Puntos en el cruzado. Colocado J1 en el fondo y J2 en la red utilizando solo la mitad derecha de la pista, pelotear en cruzado, siguiendo este orden: 2 voleas y 1 bandeja. Tras ejecutar la bandeja de juego punto libre (10', cambiando el rol a los 5'). Puntos en el cruzado tras peloteo. Colocado J2 en la red y J1 en el fondo, pelotear en cruzado, intentando ganar la red con globo. A partir de ahí comienza el punto libre. Empieza en la red quien acaba en ella el intercambio anterior (10'). 	<ol style="list-style-type: none">     	Palas 6 pelotas (guante para la mano no dominante)
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	10-20.% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para recuperar el ritmo. La sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			