



OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS DE PARED DE FONDO.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 a 40 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.)	60 -70 % de la capacidad personal de esfuerzo	1. Recepciones de pared de derecha: A 2mts. entre J1 y J2. El J1 tirará sus 3 bolas consecutivas con su mano no dominante (con guante) a la derecha del J2. La bola debe botar en el suelo y en la pared de fondo. El J2 atrapará las bolas con el cono invertido (con su mano dominante), evitando que la bola vuelva a tocar el suelo tras tocar la pared de fondo. 5´ y cambio de rol. 2. Salidas de pared de derecha: El J1 tirará sus 3 bolas consecutivas a la derecha del J2. La bola debe botar en el suelo y en la pared de fondo antes de que el J2 las golpee con su pala, para pasarlas al J1. 5´ y cambio de rol. 3. Recepciones de pared de revés: Mismo ejercicio que el ejercicio 1 pero lanzamos la bola al revés del J2. J1 lanzará la bola para que bote por detrás de la línea de saque y después golpee en la pared de fondo. J2 recepcionará la pelota con el cono por su lado de revés. 5´ y cambio de rol. 4. Salida de pared de revés: Mismo ejercicio que el ejercicio 2 pero lanzamos la bola al revés del J2. 5´ y cambio de rol.	1.	2 conos y máximo 6 bolas.
JUGADOR 1 	JUGADOR 2 	PELOTA 	TÉCNICO 	MAT. AUX
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	20 a 30 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30 min.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 40-80% de acierto. Si fallas más del 40% de los golpes intentados, 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 trabajado una sesión para mejorar el golpeo de pared de fondo tanto de derecha como de revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60 % al 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			