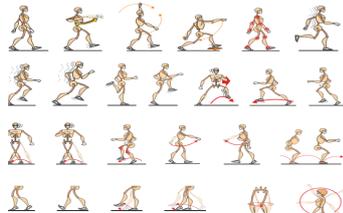
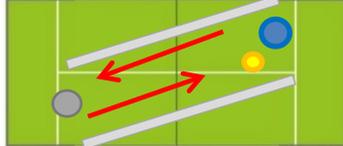
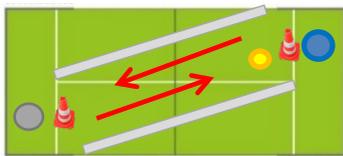
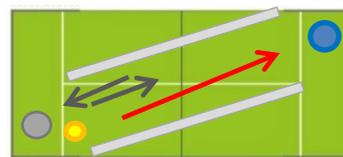


OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min)	30-40% 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"> Desde el centro de cada recuadro y en cruzado, peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés (5'). Ubicados en el fondo de pista y en cruzado. Peloteo a ritmo controlado. J1 y J2 tienen que conseguir golpear el cono del contrario. Cada vez que golpean el cono, suman un punto (10'). Ubicados en el fondo de pista y en cruzado. Peloteo a ritmo controlado durante 10 intercambios. A partir de ahí, J1 puede subir a red para ganar el punto. J2 se defiende desde el fondo (5'). Cambiar los roles (5'). Ubicados en el fondo de pista y en cruzado. J1 saca 2º saque y sube a la red para ganar el punto. J2 resta, pero no puede subir a la red. Se juegan juegos, sacando en cada juego un jugador (15'). 	   	Palas, 6 pelotas de pádel.
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 un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo. No te olvides terminar los golpeos algo más amplios que en paralelo, ya que hay mayor distancia y presionarás más a tu rival con los rebotes cruzados.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar tus golpeos ofensivos de derecha, revés y voleas, además de presionar al rival. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			