



OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE RED CONTRA FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE FONDO Y RED 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	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. Peloteo de fondo de pista. Empezar por peloteo jugando bolas cortas que boten antes de la línea de saque. Según avanza el peloteo ir buscando mayor profundidad, bolas que boten por detrás de la línea de saque e intercalar golpes directos con golpes tras pared de fondo. 10' 2. Fondo de pista J1. En la red J2. Peloteo controlado. En paralelo 5'. Cambio de roles. 3. Fondo de pista J1. En la red J2. golpe cruzado en el lado derecho, alternar dos bolas, a la derecha y revés. Volea profunda buscando las paredes. 5'. Cambio de roles. 4. Fondo de la pista lado derecho los dos jugadores. J1 Saca y sube. J2 resta. Se juega el punto. Luego en el lado izquierdo. Cambio de jugador que saca cada 6 puntos. 10'.	1.	2 Palas 3/6 bolas
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 del golpeo. Busca un punto de impacto correcto para poder controlar la dirección y acompañar el golpe para dar profundidad a la bola.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para mejorar los golpes de fondo y de red de derecha y revés, en los dos lados de la pista. La sensación de trabajo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			