



OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE RED CONTRA FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DE LA VOLEA DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		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.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D → 1I → PAREJA 2 (2D y 2I) 2D → 2I → PELOTA → TÉCNICO MAT. AUX 	60-80% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Intercambio de peloteo de fondo en paralelo, pero colocado en los cuadros de saque. En el momento que uno de los dos falle el peloteo, uno sube a volea para el siguiente peloteo. Cuando se vuelva a fallar sube el otro compañero y así sucesivamente 5'. Al transcurrir los 5 minutos, se cambia de compañero con cuidado de mantener la distancia de seguridad y se realiza lo mismo 5'. 2. Juego en paralelo con saque en paralelo, juego en medio campo y limitando la profundidad a línea de saque. Sólo puede subir a la red el jugador que saca, saque alterno independientemente del resultado. Se cambia de compañero cuando uno de los 4 jugadores llegue a 11 puntos. 10'. 3. Juego 2x2: el que saca sube a la red y deben jugar todo el punto en la red, la pareja rival no tiene permitido tirar globos. Si tiran un globo, pierden el punto. Sacan un juego cada uno, hasta 10'. A los 10' la pareja que vaya ganando, gana. 4. Mismo ejercicio que el anterior cambiando de pareja. Variante 2º servicio (una sola oportunidad de saque, para dar más opciones de ganar al resto. El que vaya ganando a los 10', gana	1. 2. 3. 4.	Sin material
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 40-60% de acierto. Si fallas más del 60% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos bajando la velocidad de la bola, para priorizar los peloteos largos. Asegúrate de que haces preparaciones cortas sin llevar la raqueta atrás en exceso.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para intercambio volea/fondo, la sensación de trabajo debería haber sido del 60/80% de tu capacidad máxima de esfuerzo, dependiendo de la duración de los peloteos.			