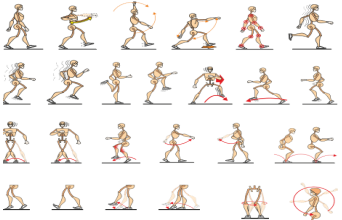










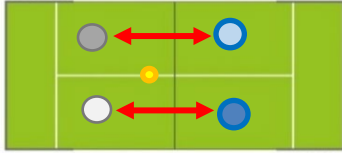
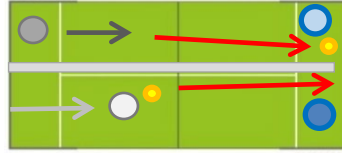
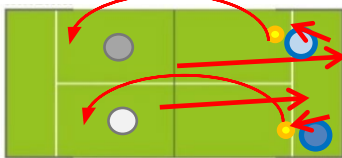
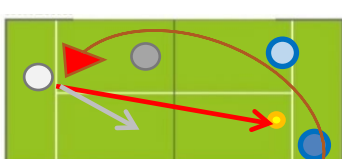





OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE PARED DE FONDO DE DERECHA Y REVES CON ACTITUD TACTICA DEFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	20 – 30% 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 - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Ubicados en el centro de cada cuadro de saque, primero en paralelo y luego en cruzado, peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés. (10').  2. Ubicados en el fondo de pista y en paralelo. Peloteo a ritmo controlado por parejas. J2I juega buscando profundidad. Cuando J1D realiza 3 golpes de pared de fondo, sube a la red y realiza 3 voleas de peloteo. Llegados a este punto J2I defiende sin globo y partir de ahí, juegan el punto. Ídem el J1I y el J2D. Los 2 jugadores que consigan más puntos ganan. (10').  3. Ubicados pareja 1 en red, pareja 2 en fondo de pista y en paralelo. Pareja 1 realiza voleas con profundidad buscando que la bola bote por detrás de la línea de saque. J2D y J2I golpean 4 paredes de fondo cada uno con su contrario. A partir de ahí, juegan el punto libre en paralelo. Se juega a 7 puntos. Tras el primer partido se enfrentan ganadores y vencidos de ambos campos y esto se repite en toda la duración del ejercicio. (10').  4. Pareja 1 saca 1D, sube a red con su compañero 1I. El jugador 2D resta haciendo un globo. Comienza el punto. Se hace un tie-break. Se saca en australiana cuando corresponda. (10').	1.  2.  3.  4. 	6 bolas de pádel  Palas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	15 - 25% 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, intenta hacer los globos altos y controlados.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para la mejora del golpe de fondo en actitud defensiva, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			