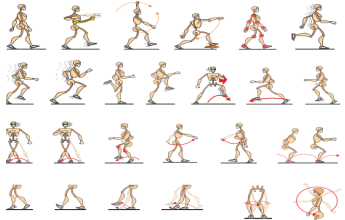







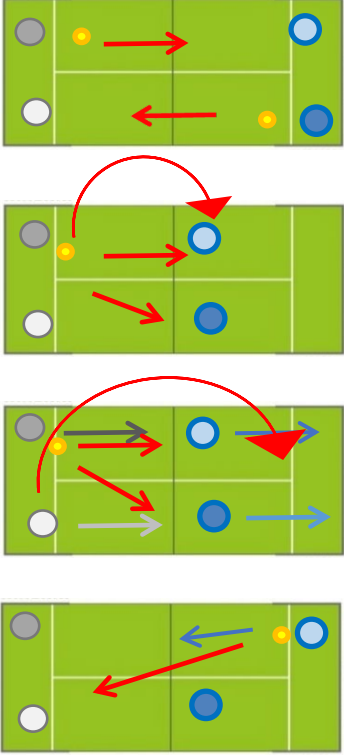
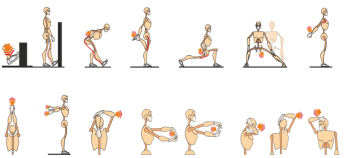




OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO RED CONTRA FONDO Y FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	DESARROLLO DE LOS GOLPES DE FONDO (DERECHA Y REVÉS CON Y SIN PARED) Y DE RED (VOLEA Y BANDEJA) CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	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 	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Colocados los 4 en el fondo de la pista, pelotear en paralelo, 1 contra 1, con el compañero situado enfrente (5'). 2. Colocada una pareja en el fondo y la otra en la red, pelotear 2 contra 2, de fondo a volea, variando direcciones y alturas (voleas y bandejas), sin perder la red (10'), cambiando de rol a los 5'. 3. Colocada una pareja en el fondo y la otra en la red, pelotear intentado ganar la red con globo. Empieza en la red quien acaba en ella el intercambio anterior (10'). 4. Partido en formato "super tie-break" a 11 puntos (15').		Palas 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	10-20% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Busca mantener el peloteo con el máximo control posible. Si fallas mucho, reduce la complejidad de tus golpes y la velocidad del juego. Descansa brevemente e hidrátate cuando te sientas fatigado.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para recuperar sensaciones, a través del peloteo controlado, de los golpes de fondo y de red. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			