



OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS DE PARED LATERAL DE FONDO Y SAQUE			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 a 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 a 70% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Saque por D1 y recepción con el cono invertido (sobre la derecha) por D2: Desde el fondo de la pista, en diagonal, 1D saca hacia la pared lateral derecha de 2D, quien atrapa con su cono invertido las 3 bolas que rebotan en la pared lateral. (Y viceversa). 11 e 12 juegan al mismo tiempo a la inversa. (5'' se saca y se recibe a la derecha y 5'' al revés).</p> <p>2. Saque por D1 y recepción con pala por D2: Mismo ejercicio que el ejercicio 1, solo que quien recibe la bola debe pararla (una vez que salga rebotada de la pared lateral), la pala siempre colocada por delante de su cuerpo, para a continuación coger la bola con su mano no dominante (la del guante). (Y viceversa). 11 e 12 a la inversa (Máx. 10'').</p> <p>3. Saque por D1 y golpeo con la pala por D2: Mismo ejercicio que el ejercicio 2, pero D2 golpea la bola (una vez que salga de la pared lateral) para pasarla al campo contrario hacia D1. Recordar "D2 espera la bola con la pala por delante de su cuerpo". (Máx. 10'').</p> <p>4. BOLAS LOCAS: Se juega siempre con 2 bolas a la vez, el equipo que ha perdido el punto anterior saca. (1D saca a la pared lateral de 2D y 1I saca a 2I a la vez). (Tras el saque en diagonal, se juegan las bolas como en un partido normal). La última bola en perderse, es la marca el punto. (Máx. 10'').</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> <p> </p>	Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados, prueba a reducir la velocidad de golpeo y de acompañar más la trayectoria de la bola con tu pala. No te olvides de hacer una terminación amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar tu saque y el golpeo de pared lateral de fondo tanto de derecha como de revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60 % al 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			