



| | | | | |
|--|--|---|--|----------------------------|
| OBJETIVOS | PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO CONTRA RED | | | |
| CONTENIDOS | MEJORA DEL GOLPE DE PARED DE FONDE DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA DEFENSIVA | | | |
| NIVEL DE LA SESIÓN | NIVEL 1 | | 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 | <ol style="list-style-type: none"> Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales | | Sin material |
| PARTE PRINCIPAL (40 min.) | <p>PAREJA 1 (1D y 1I)</p> <p>1D ○ →</p> <p>1I ● →</p> <p>PAREJA 2 (2D y 2I)</p> <p>2D ● →</p> <p>2I ● →</p> <p>PELOTA</p> <p>TÉCNICO</p> <p>MAT. AUX</p> | <ol style="list-style-type: none"> Ubicados en el centro de cada cuadro de saque y en paralelo, peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés poco a poco, hasta llegar a pelotear desde el fondo de la pista (5'). Ubicados en el fondo de pista y en paralelo. Peloteo a ritmo controlado por parejas. J1D y J2I golpean paredes de fondo peloteando. Cuando J1D realiza 3 golpes de pared de fondo, sube a la red y realiza 3 voleas con la misma pelota. El J2I defiende sin globo. A partir de ahí, juegan el punto. Ídem el J1I y el J2D. Los 2 jugadores que consigan más puntos, ganan (10'). Ubicados PAREJA 1 en red, PAREJA 2 en fondo de pista y en paralelo. Peloteo a ritmo controlado por parejas. J2D y J2I golpean 4 paredes de fondo cada uno con su contrario. A partir de ahí, juegan el punto en paralelo pudiendo utilizar globos. Se juega a 7 puntos y se van enfrentando ganadores y vencidos de ambos campos (10'). Ubicados PAREJA 1 en red, PAREJA 2 en fondo de pista. P2 pone bola en juego y en cuanto P1 envíe una pared de fondo, comienza el punto entre los 4. Se juega a 11 puntos (7'). Cambian roles y juegan de nuevo (7'). | <ol style="list-style-type: none"> | Palas, 6 pelotas de pádel. |
| 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 sin enviar la pelota a pared de fondo. No te olvides preparar tu pala atrás y colocarte lateral antes de que la pelota rebote en la pared de fondo. Al golpearla tu cuerpo tiene que estar entre la pared y la pelota. | | | |
| CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA | Has desarrollado una sesión para mejorar tus golpes defensivos de pared de fondo, además de conseguir mayor consistencia en estos. La sensación de trabajo debería haber sido del 80% de tu capacidad máxima de esfuerzo | | | |