



OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DEL JUEGO RED CONTRA FONDO Y FONDO CONTRA RED			
CONTENIDOS	MEJORA DE LA DERECHA Y REVÉS CON Y SIN PARED, EL GLOBOS Y BAJADA DE PARED. MEJORA DE VOLEA DERECHA Y REVÉS CORTADA 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 TÉCNICO MAT. AUX	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo 1. A 2 m de la red, media pista, peloteo 1 contra 1 con bote (paralelo/cruzado). (5'). En la red, volean los 4 jugadores, peloteo 1 contra 1 (paralelo/cruzado). (5'). 2. Una pareja en la red. La otra al fondo de la pista. Peloteo controlado en paralelo, uno contra uno, la pareja de fondo da golpes cortados y globos buscando que el jugador de frente alterne golpes de volea con bandejas. La respuesta del jugador de red son voleas y bandejas cortadas profundas. Intentar hacer la secuencia de 2 voleas y 1 bandeja. Cambio de roles (10'). 3. Una pareja en red, la otra en el fondo de la pista. Peloteo controlado en paralelo, uno contra uno, la pareja de fondo da golpes cortado alternando bola baja y globos. El 3º globo tiene que ser profundo. Los jugadores de red se desplazan hacia atrás y bajan la bola de pared. Y se repite la misma secuencia. (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.	4 palas 6 bolas
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 60-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes, bajar la potencia y efectos de la bola más planos. Los golpes cortados deben tener acompañamiento para poder conseguir la profundidad de la bola.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para mejorar los golpes cortados trabajando diferentes profundidades y efectos de bola, así como, el desplazamiento de red fondo y de fondo a red. La sensación de trabajo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo			