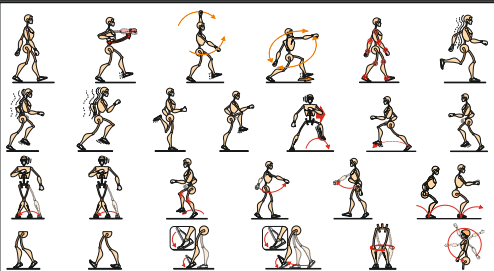





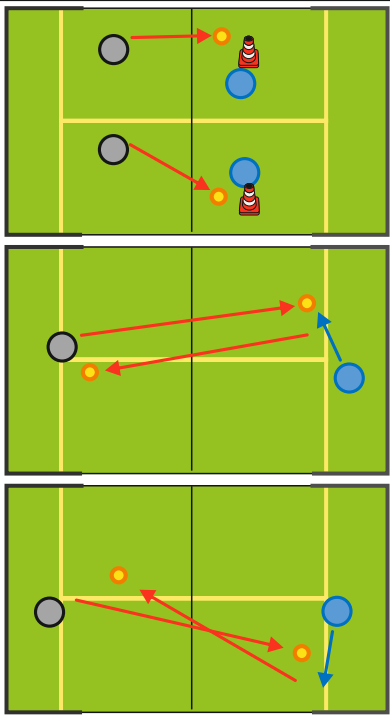
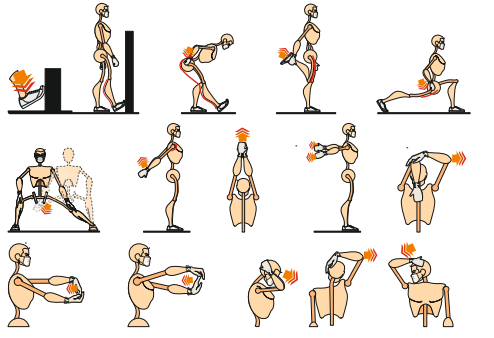


OBJETIVOS	Familiarización de la fase de juego de fondo de pista			
CONTENIDOS	Introducción a los golpes de derecha y revés			
NIVEL DE LA SESIÓN	0	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal 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 minutos)	<p>Graficos</p> <p>Jugador 1 </p> <p>Jugador 2 </p> <p>Pelota </p> <p>Técnico </p> <p>Mat. Aux. </p>	<ol style="list-style-type: none"> Recepciones de derecha: A 2 mts. de distancia entre el J1 y J2. El J1 tira la bola con su mano no dominante (con guante) a la derecha del J2 para que la atrape con el cono invertido de su mano dominante. (Y viceversa). Tras cada recepción, él jugador receptor deberá dar un paso hacia atrás para lanzar su bola con su mano no dominante. Si fallamos la recepción deberemos volver a la posición inicial de 2 mts. (Max.10') Recepciones de revés: Mismo ejercicio que el anterior, pero lanzamos la bola al revés del J2.(Y viceversa). (Max.10'). Parada/devolución de derecha: De fondo el J1 lanza la bola a la derecha J2, quien para la bola con su pala, deja que la bola bote en el suelo para después golpearla de nuevo hacia derecha del J1. (Y viceversa) (Max.10') Parada / devolución de revés: Mismo ejercicio que el ejercicio 3 pero lanzaremos las bolas al revés del J2. (Y viceversa). (Max.10'). 		<p>palas 2 conos fundas raqueta 6 pelotas</p>
VUELTA A LA CALMA	20 - 30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 40-60% de acierto. Si fallas mas del 60% de los golpes intentados, prueba a reducir la velocidad de golpeo, o incluye mas botes extra al practicar la recepcion de la bola. No te olvides de hacer			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar el golpeo de derecha y de revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			