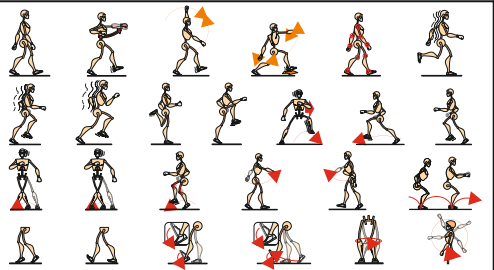
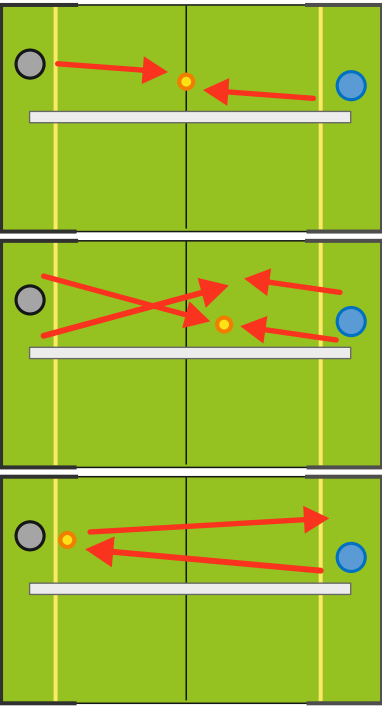
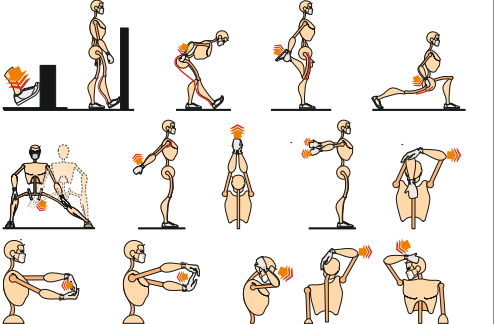


OBJETIVOS	Objetivos aprendizaje de la fase de juego de fondo de la pista			
CONTENIDOS	Mejora de los golpes cruzados desde el fondo de la pista con actitud táctica neutra			
NIVEL DE LA SESIÓN	1	DURACIÓN (minutos)		60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 50% 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 minutos)	60 % de la capacidad personal de esfuerzo	1) Desde el centro de la línea de saque peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés. 5' 2) Peloteo fondo de pista contra volea. Cambiar de rol a los 5'. 3) Situados en fondo de pista, se realizará un peloteo en cruzado, donde se golpeará siempre de derecha. A partir del 6º golpeo se jugará el punto. 7' 4) Situados en fondo de pista, se realizará un peloteo en cruzado, donde se golpeará siempre de revés. A partir del 6º golpeo se jugará el punto. 7'		palas 2 conos fundas raqueta 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 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 reduciendo la velocidad de golpeo. No te olvides de posicionarte bien lateral a la hora de realizar los golpeos para tener mayor control sobre la dirección de la pelota.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para mejorar las direcciones de los golpeos de derecha y revés. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 60% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			