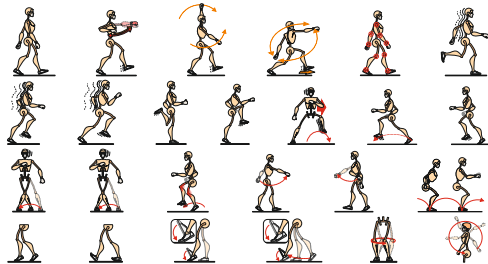
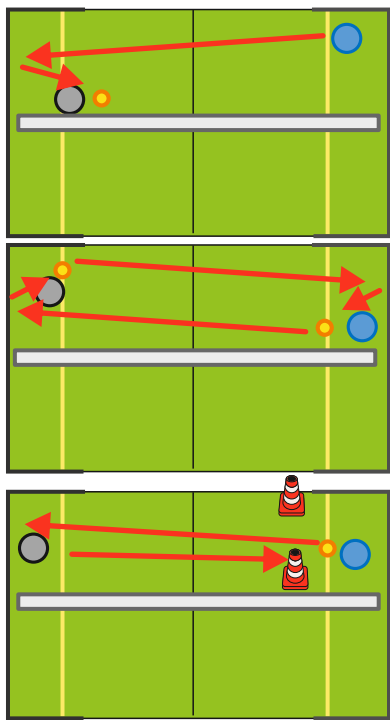
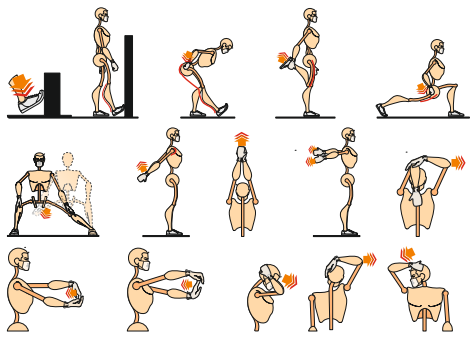


OBJETIVOS	Aprendizaje de la fase de juego de fondo de pista			
CONTENIDOS	Mejora del golpe de pared de fondo de derecha y revés con actitud táctica neutra			
NIVEL DE LA SESIÓN	2	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	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)	50 - 60 % de la capacidad personal de esfuerzo	<ol style="list-style-type: none"> Ubicado 1 metro por delante de la línea de saque. Peloteo suave y progresivo golpeando la pelota tras el bote, combinando derecha y revés (5 min.) y progresar 1 metro por detrás de la línea de fondo (5 min.) Ubicados en el fondo de la pista en paralelo. Peloteo a ritmo controlado, J2 juega las bolas profundas y el J1 pega paredes de fondo de derecha y revés (5 min.) Cambio de roles. Ubicados en el fondo de la pista en paralelo. Los dos jugadores pelotean profundo, para que el compañero utilice la pared. Contar cuantas pelotas seguidas se consiguen. Intentar llegar a 10 (5 min.). Lo mismo de revés. Cada dos golpes de derecha cambiar a golpes de revés(5 min.). Ubicados en el fondo de la pista en paralelo. Pasar 4 bolas y a la 5 se juega el punto. La bola tiene que botar siempre después de los conos. Sino es mala (10 min.) 		palas 6 pelotas
VUELTA A LA CALMA	55 - 60 % de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Busca mantener el peloteo con el máximo control posible. Si fallas mucho, reduce la complejidad de tus golpes y la velocidad del juego. Descansa brevemente e hidrátate cuando te sientas fatigado.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para recuperar sensaciones, a través del peloteo controlado, de los golpes de fondo y de red. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			