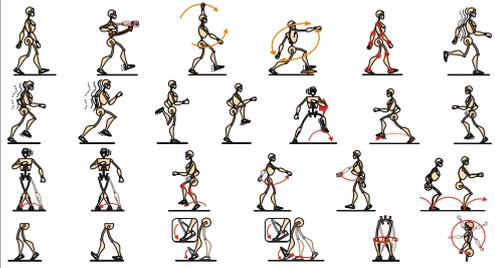
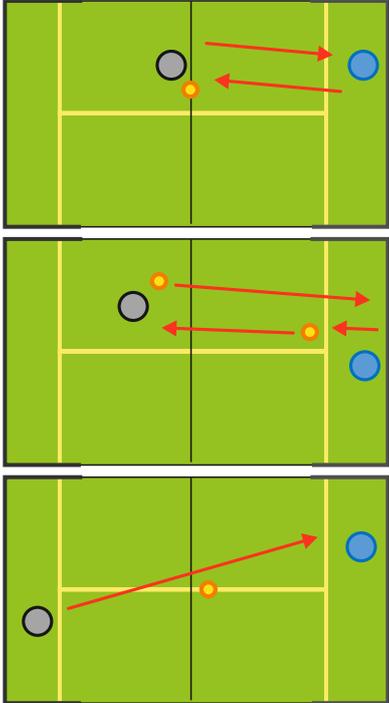
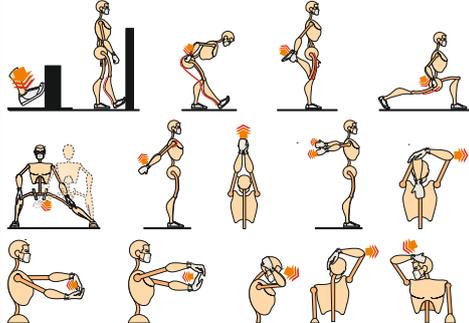


OBJETIVOS	Aprendizaje de la fase de juego fondo de pista.			
CONTENIDOS	Mejora del fondo de pared de derecha y de revés con actitud táctica neutra.			
NIVEL DE LA SESIÓN	1	DURACIÓN (minutos)	60 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 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)	60 - 80 % de la capacidad personal de esfuerzo	<ol style="list-style-type: none"> Ubicados en paralelo jugador 1 en la red y jugador 2 en el fondo. Peloteo suave, el jugador 1 voleará profundo y el jugador 2 sólo podrá golpear detrás de la línea de saque sin pared. 7min. y cambio de rol. Ubicados en la misma posición que el ejercicio anterior, el jugador 2 golpeará tras tocar la bola la pared de fondo. 7min. y cambio de rol. Ubicados en cruzado realizar un tie-break a 11 puntos, sacando un tie-break cada uno. 10min. 		<p>palas</p> <p>6 pelotas</p>
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	Buscar tener un 40-60% de acierto. Si fallas más del 60% de los golpes intentados, prueba a reducir la velocidad de golpeo, o incluye más botes extra al practicar la recepción de la bola. No te olvides de hacer una terminación amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión de mejora de pared de fondo, la sensación de trabajo debería haber sido del 60% de tu capacidad máxima de esfuerzo			