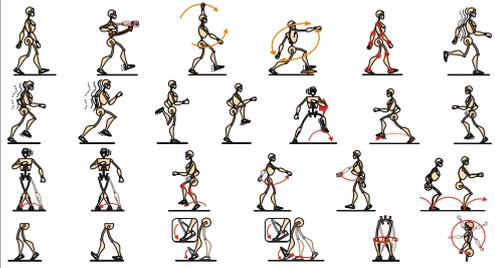
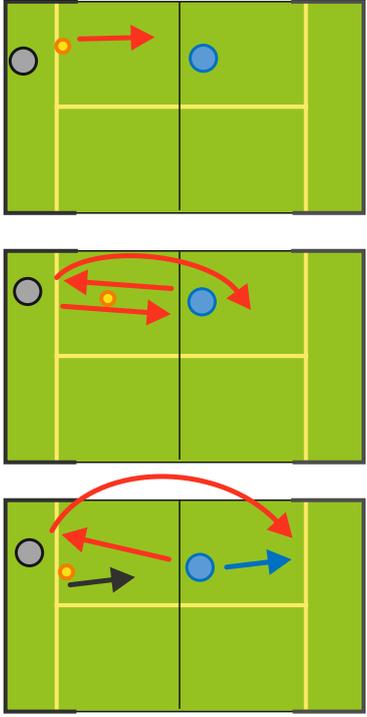
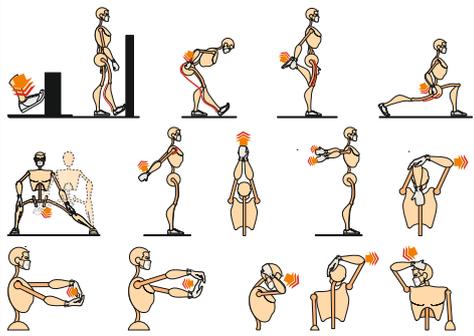


| | | | | |
|--|---|--|--|-------------------------------|
| OBJETIVOS | Perfeccionamiento de la fase de juego red contra fondo y fondo contra red en paralelo. | | | |
| CONTENIDOS | desarrollo de los golpes de fondo (derecha y revés con y sin pared) y de red (volea y bandeja) - actitud táctica neutra. | | | |
| 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) | 60 - 70 % de la capacidad personal de esfuerzo | <ol style="list-style-type: none"> Colocados ambos en el fondo de la pista, ocupando solo un lado de esta, pelotear de fondo en paralelo (5 minutos). Colocado uno en la red y otro en el fondo, pelotear en paralelo (15'), cambiando el rol a los (7 minutos). Colocado uno en la red y otro en el fondo, pelotear en paralelo, siguiendo este orden: 2 voleas y 1 bandeja, sin perder la red (10'), cambiando el rol a los (5 minutos). Colocado uno en la red y otro en el fondo, pelotear en paralelo, intentando ganar la red con globo. Empieza en la red quien acaba en ella el intercambio anterior (10 minutos). |  | <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 | 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. | | | |