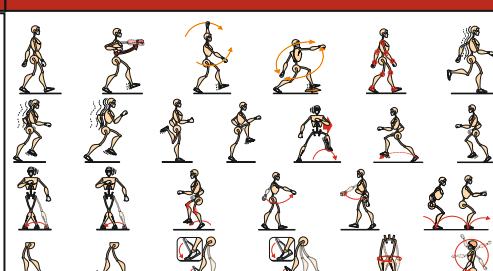
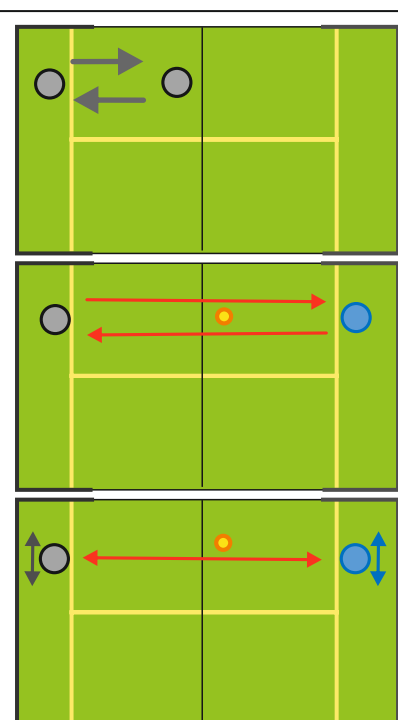
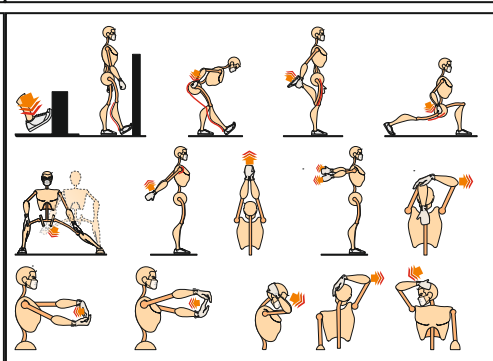


| | | | | |
|--|---|---|--|-------------------------------|
| OBJETIVOS | APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA Y COMIENZO DE LA MEJORA DE LA CONDICIÓN física | | | |
| CONTENIDOS | Práctica de golpes de fondo con actitud de juego neutra. Desplazamientos y ejercicios para ganar fuerza de piernas | | | |
| 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) | 60 - 80 % de la capacidad personal de esfuerzo | <ol style="list-style-type: none"> Desplazamiento lateral con flexión de rodillas y sombra de golpe bajo derecha/revés (1'). Descanso (30"). x4 series Desplazamiento frontal, subir a la red y bajar al fondo. En fondo alternamos sombra golpe derecha/revés (1'). Descanso (30"). X4 series. Intercambio de derechas de fondo paralelo 4'. Sentadilla pies anchura caderas, pala al frente 1' Intercambio revés de fondo paralelo 4'. Sentadilla pies anchura caderas, pala al frente 1' Intercambio alterno derecha/revés de fondo paralelo (4') Splits al frente piernas alternas, pala al frente (1') Intercambio libre de fondo paralelo (4') Splits al frente piernas alternas, pala al frente (1') |  | <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 continuidad en el entrenamiento y priorizar la mejora de la condición física por encima de la técnica. Lograr mantener peloteos prolongados, reduciendo la velocidad de la bola en el caso de no conseguirlo. una terminación amplia del golpe para buscar profundidad en el golpeo. | | | |
| CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA | Has desarrollado una sesión para el comienzo de la recuperación de la condición física y práctica de los golpes básicos de fondo. La sensación de trabajo debería haber sido de entre el 60 y el 80% de tu capacidad máxima de esfuerzo | | | |