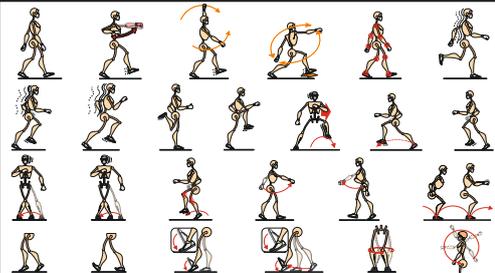
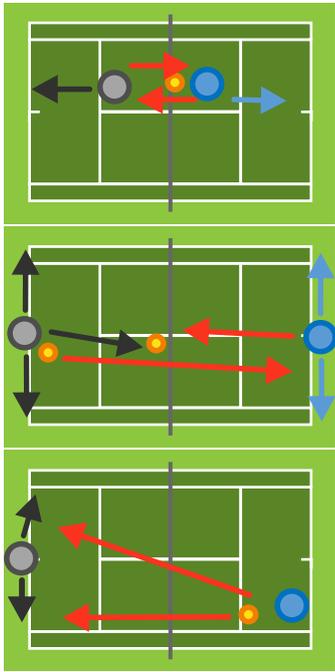
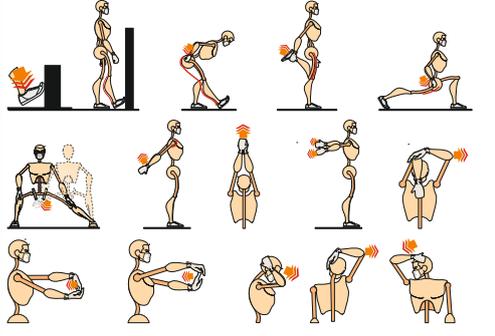


OBJETIVOS	Familiarización de la fase del juego fondo de pista y red.			
CONTENIDOS	Desarrollo de los golpe de derecha y revés de fondo, y volea de derecha y revés con actitud táctica neutra.			
NIVEL DE LA SESIÓN	2	DURACIÓN (minutos)		60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	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 -70 % de la capacidad personal de esfuerzo	1) Peloteo en los cuadros de saque, a las 20 bolas cambiamos de cuadro de saque. (primero paralelo y después cruzado) (Podemos ir aumentando la distancia hasta fondo de pista si vamos controlando el golpeo) 10' 2) Peloteo con los dos jugadores en fondo de pista y a los 3 golpes j1 sube a volear. Cambiar el que sube a volear cada 3 jugadas. 10' 3) Juego fondo de pista: j2 en el lado izquierdo realiza 3 golpes paralelos y 3 golpes cruzados de revés. J1 juega siempre hacia j2. 5' y cambio 4) Tie break a 15 puntos. 10		6 pelotas de tenis.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	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 intenta hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o acercándote más a media pista			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para una toma de contacto con el tenis después de un periodo de inactividad, la sensación de trabajo debería haber sido del 50-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			