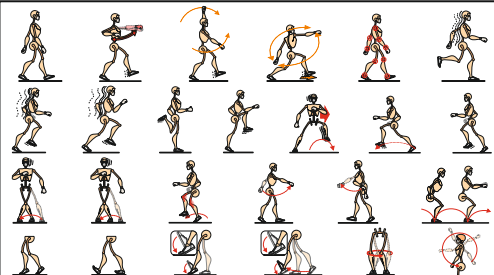
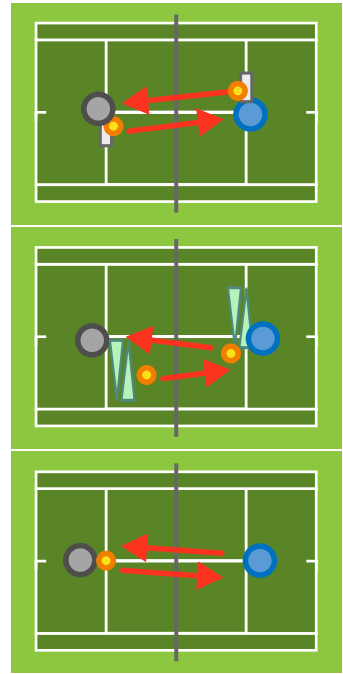
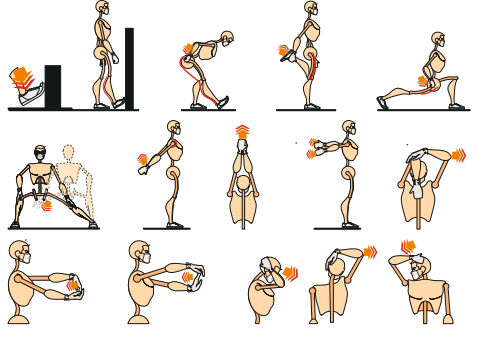


OBJETIVOS	Perfeccionamiento de la fase del juego de fondo de pista y red			
CONTENIDOS	Mejora de los golpes de derecha y revés de fondo, volea de derecha y revés y remate con actitud táctica neutra.			
NIVEL DE LA SESIÓN	0	DURACIÓN (minutos)		60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	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)	50 % de la capacidad personal de esfuerzo	<p>Por parejas, desde media pista, empezar golpe desde punto contacto;</p> <p>-Ejercicio 1 "Coger y golpear". Jugador 1 dejar botar la bola y la dirige a jugador 2 que la cogerá atrapándola entre su mano libre y las cuerdas. (10 minutos).</p> <p>-Ejercicio 2;" Controlar y golpear ". El jugador 1 recibe la bola y la controla con toques orientados hacia el cielo hasta que se la acomoda dejándola botar y la devuelve al jugador 2. Intentar máximo peloteo. (10 minutos)</p> <p>-Ejercicio 3;" Peloteo libre". Los jugadores intentarán realizar un peloteo combinando derecha y revés con el objetivo de no fallar y durar lo más posible. (10 minutos)</p>		6 pelotas de tenis. 4 setas o conos para delimitar la zona central en el 1º ejercicio. Si no tienes conos puedes usar cualquier otro elemento como la funda de la raqueta o la mochila.
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	En cada uno de los ejercicios propuestos: ¿Has conseguido pasar la bola y que botara cerca de tu compañero en los cuadros de saque por 6 u 8 golpes seguidos? Si es así, enhorabuena, puedes pasar a la siguiente ficha. Si no has podido, no te preocupes, vuelve a intentarlo en la siguiente sesión. Nota importante; Recuerda empezar los ejercicios desde tu punto de contacto. "Muestra" las cuerdas de tu raqueta a tu compañero.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para aprender a tener control y sensación de dominio de tu golpe de derecha La sensación de esfuerzo debería haber sido del 50 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			