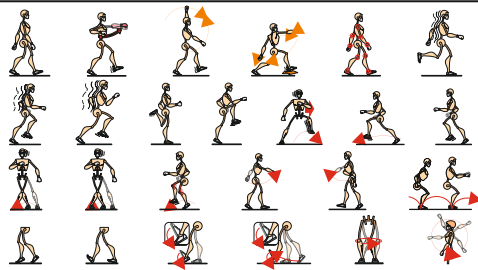
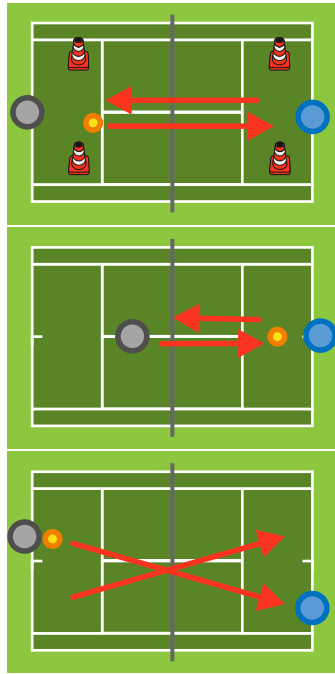
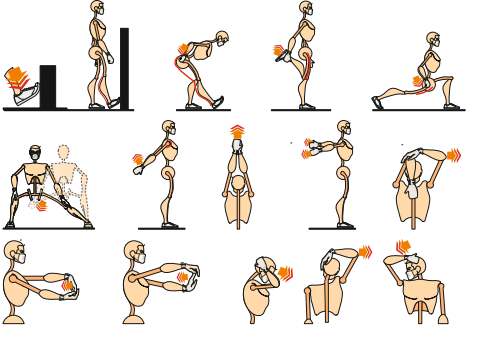


OBJETIVOS		Perfeccionamiento de la fase del juego de fondo de pista y red		
CONTENIDOS		Mejora de los golpes de derecha y revés de fondo, volea de derecha y revés y remate con actitud táctica neutra.		
NIVEL DE LA SESIÓN		1	DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	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)	Graficos Jugador 1 → Jugador 2 → Pelota → Técnico ● Mat. Aux. ▲ ○ □	- Intercambio suave a mitad de pista para luego ir retrocediendo hasta pelotear de fondo. 5 min. - Peloteo de fondo entre jugador 1 y jugador 2 al centro de la pista.(dentro del espacio entre conos) Alternamos golpes de derecha y revés buscando control y consistencia. Objetivo: Llegar hasta 20 golpes seguidos sin fallo. 15 min. - Intercambio de Fondo-red. El jugador 1 se pone en la red y el jugador 2 se pone en el fondo. A partir de ahí peloteo buscando control y consistencia de derecha/revés y volea/remate. Objetivo: Llegar a 20 golpes sin fallo. A los 5' los jugadores cambian las posiciones. 10 min. - Super Tie Break a 10 puntos. Se hacen varios saques de calentamiento. El objetivo es divertirse y competir buscando el desarrollo del punto incluyendo el juego de fondo y red. 10 min.		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.		