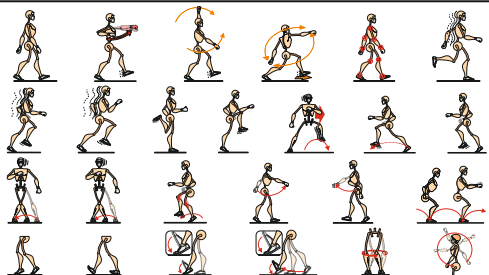
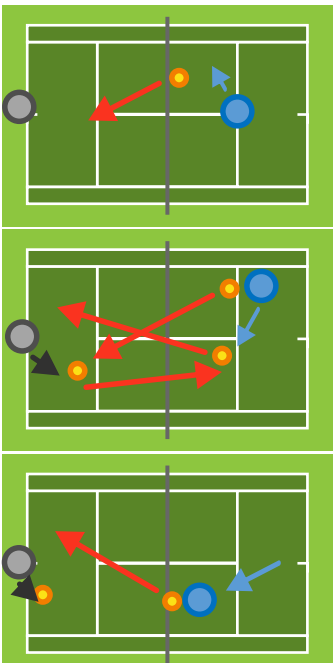
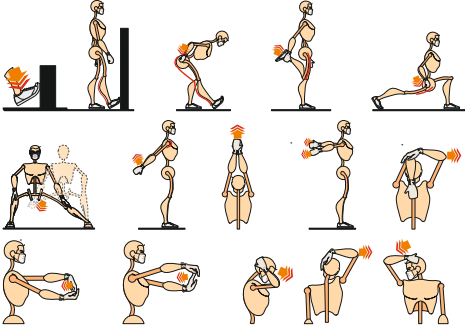


<b>OBJETIVOS</b>	Perfeccionamiento de la fase de juego de red contra fondo.			
<b>CONTENIDOS</b>	Desarrollo de la aproximación de derecha y voleas con actitud táctica ofensiva.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	2	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	60 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS/CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (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
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (40 minutos)	60 -70 % de la capacidad personal de esfuerzo	Peloteo a mitad de pista de ambos jugadores para coger sensaciones con la bola a un ritmo suave. (5').  1. El J1, desde el fondo de la pista, y el J2, desde mitad de pista, mantienen peloteo de derecha a derecha. 5' y cambio de roles.  2. Misma situación que el ejercicio anterior, pero ahora añadimos la subida a la red del J2. Después de realizar la aproximación de derecha, sube a la red, dirigiendo la bola hacia la derecha del J1. El J1 golpea una derecha paralela y el J2 realiza una volea de revés larga, donde comenzará el punto libre.  3. Partido a 10 puntos. J2 saca de derecha por abajo y sube a la red, J1 juega la 1ª bola hacia el J2 que realiza una volea profunda y se juega el punto. Al terminar cambiarán de rol y de bolas. En total veinte puntos jugados.		6 pelotas de tenis.
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	30% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición durante 30''		Sin material
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Buscar tener entre un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo y así coordinaremos mejor la preparación y la terminación del golpe, además de llegar mejor posicionados a la bola. A medida que dominemos el ejercicio se puede ir aumentando la dificultad en frecuencia y velocidad de golpeo.			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Has desarrollado una sesión para trabajar la aproximación de derecha como golpe ofensivo y como elemento táctico para subir a la red y presionar al contrario. La sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			