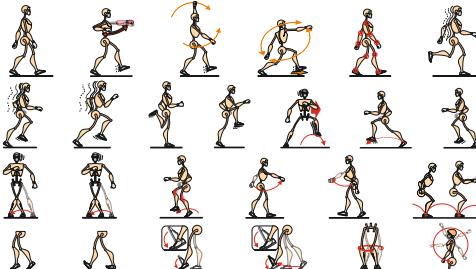
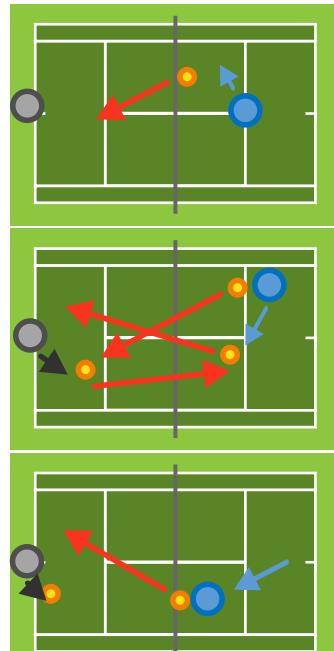
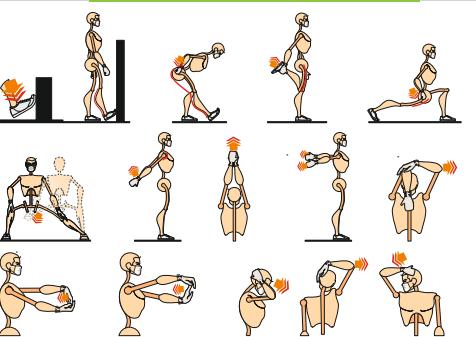


OBJETIVOS	Perfeccionamiento de la fase de juego de red contra fondo.			
CONTENIDOS	Desarrollo de la aproximación de derecha y voleas con actitud táctica ofensiva.			
NIVEL DE LA SESIÓN	2		DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30- 40% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos.</p> <p>2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales</p>		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	60 -70 % de la capacidad personal de esfuerzo	<p>Peloteo a mitad de pista de ambos jugadores para coger sensaciones con la bola a un ritmo suave. (5').</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Partido a 10 puntos. J2 saca de derecha por abajo y sube a la red, J1 juega la 1º 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.</p>		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 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.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	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.			