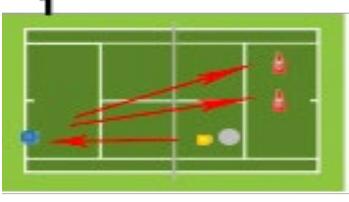


OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE DERECHA Y DE REVES CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30-40% 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>1. El J1 pasa bolas al J2 para que las devuelva de golpe de derecha, en dirección a los conos. Cada 5 minutos cambiar los roles. Se pueden lanzar las bolas con la mano para que sea más fácil.</p> <p>2. Igual que el ejercicio 1, pero con desplazamiento hacia adelante, buscando la bola/golpeo en ligero movimiento. Cada 5 minutos cambiar los roles. Para disminuir la dificultad lanzar la bola con la mano.</p> <p>3. Igual que el ejercicio 1, pero golpeando de revés. Cada 5 minutos cambiar los roles. Para disminuir la dificultad lanzar la bola con la mano.</p> <p>4. Igual que el ejercicio número 2, pero golpeando de revés. Cada 5 minutos cambiar los roles. Se pueden lanzar las bolas con la mano para que sea más fácil.</p> <p>Jugamos un 21 con saque noble dentro de los campos de saque para terminar. Válidos dos botes.</p>	   	6 pelotas de tenis. 2 conos para marcar zonas (si no se tiene cono usar la funda de la raqueta), guante en la mano que coge la pelota
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o golpeando desde más cerca, no tan al fondo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has trabajado una sesión para perfeccionar tu golpe de derecha y de revés, y para ajustar sus golpeos en estático y en desplazamiento. La sensación de esfuerzo debería haber sido del 70 % de tu capacidad máxima de esfuerzo.			