




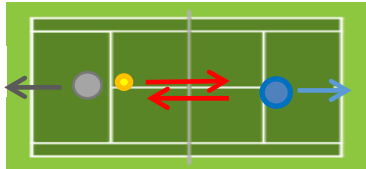
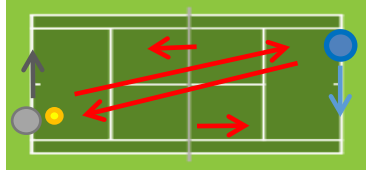
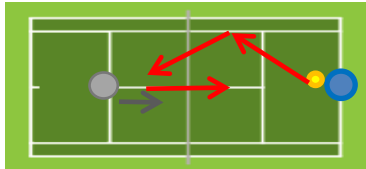
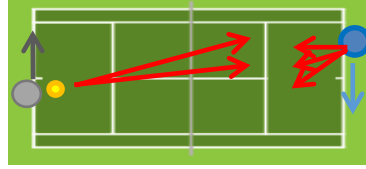
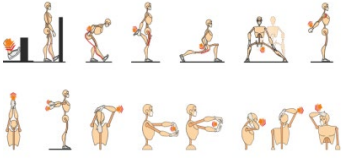




OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO DE PISTA Y RED.		
CONTENIDOS	MEJORA DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA. MEJORA DE LA VOLEA, REMATE Y GLOBO CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA.		
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos) 60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	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) JUGADOR 1  JUGADOR 2  PELOTA TÉCNICO  MAT. AUX 	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Intercambio suave a mitad de pista para luego ir retrocediendo hasta pelotear desde el fondo. 5' 2. Fijos. Peloteo de fondo entre jugador 1 y jugador 2 en cruzado: derecha con derecha 5' y en paralelo: derecha con revés. 5' y revés con derecha 5'. Objetivo: Control y ritmo de bola a velocidad media buscando las direcciones propuestas. 15' 3. Globo y remate. El jugador 1 se sitúa en el fondo de la pista y le lanza un globo al jugador 2 que está situado en mitad de pista que remata con/sin bote al centro de la pista. A partir de ahí se juega el punto libre red-fondo hasta 7 puntos. Luego se invierten los papeles. 10' 4. Saque y resto. El jugador 1 saca buscando un porcentaje de acierto medio-alto (bajar la velocidad de la bola) y variando direcciones abierto, a la T o al cuerpo) y el jugador 2 resta con el mismo objetivo. Sacar y restar en ambos lados de la pista. A los 5' se cambian los roles. 10'	 1.  2.  3.  4. 6 bolas de tenis. Opcional: utilización de conos para delimitar las direcciones
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	20-30% 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 baja la velocidad de la bola y busca más control		
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar el control y las direcciones de fondo de pista y en la red el remate con/sin bote y el globo. La sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo		