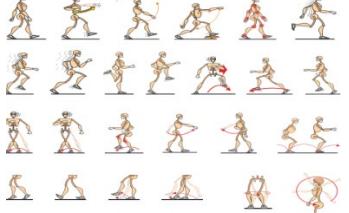
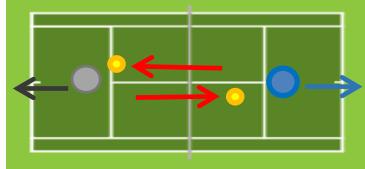
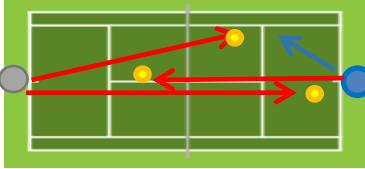
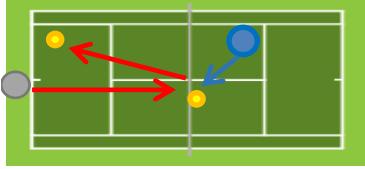
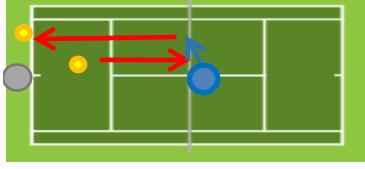


OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE RED CONTRA FONDO.			
CONTENIDOS	DESARROLLO DEL GOLPE DE APROXIMACIÓN DE DERECHA Y VOLEAS DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	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. Desde mitad de pista, ambos jugadores realizan un peloteo suave y progresivamente van retrocediendo hacia media pista para terminar en el fondo de la pista. (10')</p> <p>2. El J1 y J2 parten desde el centro del fondo de la pista. El juego consiste en que el J1 pone la bola en juego dirigiendo la bola hacia el revés del J2. El J2 devuelve la bola dirigiéndola al centro donde se encuentra el J1 y éste a su vez golpea y dirige la bola a mitad de pista, para que el J2 realice un approach de derecha y suba a la red dirigiendo la bola al centro donde se encuentra el J1. El J2 sube el J1 le devuelve y dirige la bola para que el J2 realice una volea de revés larga, comenzando el punto libre. 5' y se cambia de campo y de rol (10')</p> <p>3. Misma estructura que el ejercicio anterior, pero ahora trabajaremos la volea de derecha. El J1 deberá dirigir la bola hacia la volea de derecha del J2 y éste a su vez realizará una volea de derecha larga dando inicio al punto. 5' y se cambia de rol (10')</p> <p>4. Siguiendo la estructura del ejercicio anterior, el J1 dirigirá la bola libremente tanto a la volea de derecha como a la volea de revés del J2 y a partir de ahí se desarrolla el punto libre. (10')</p>	   	6 pelotas de tenis
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	<p>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 y el margen de seguridad respecto a la red realizando golpes con más efecto.</p> <p>Se irá regulando la dificultad del juego a medida que también se varíe la velocidad del juego.</p>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Has desarrollado una sesión para trabajar las voleas y la aproximación de derecha como golpe ofensivo y como elemento táctico para subir a la red y presionar al contrario junto con la toma de decisiones.</p> <p>La sensación de trabajo debería haber sido entorno al 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.</p>			