
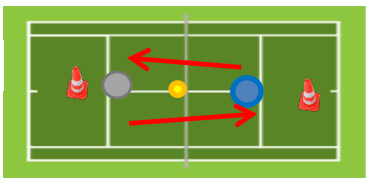
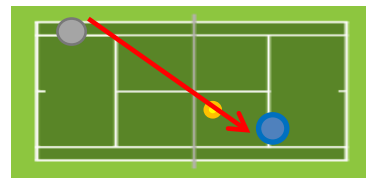
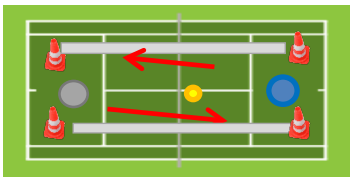
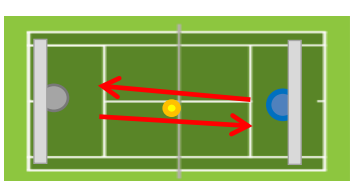
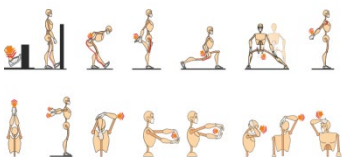


OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DE LOS GOLPES DE DERECHA, REVÉS Y SAQUE CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES BÁSICOS.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 0		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	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)	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Desde el centro de la línea de saque peloteo a ritmo suave golpeando tras bote de derecha y revés. 5'. Tras este ejercicio en la misma posición toques de derecha y revés, parando la bola y cambiando al golpe contrario, sacando saque alto 1º y 2º bajo. 5'.</p> <p>2. Desde mitad de pista, toques sin parar la bola de derecha y revés, J1 golpea de derecha en cruzado y J2 golpea de revés en cruzado sacando saque alto 1º y el 2º bajo. 5' y cambio de roles.</p> <p>3. Desde mitad de pista manteniendo la bola 5 toques y a partir de ahí se juega el punto, el que llegue a 7 puntos gana. saque alto 1º y 2º bajo. 5' Regla: no vale golpear a más del 60% de la velocidad. Se reduce el espacio de juego. 10'</p> <p>4. Desde mitad de pista, el que llegue a 7 puntos gana. saque alto 1º y 2º alto. 5' Regla: no vale golpear a más del 60% de la velocidad. Regla: Se reduce el fondo de la pista hasta media pista. 10'</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p>	6 pelotas de tenis. 2/4 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 % 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 quedándote en minitenis más tiempo.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para aprender golpes de derecha y revés, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			