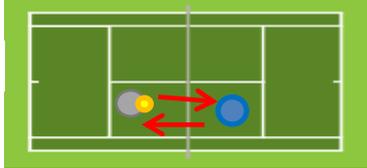
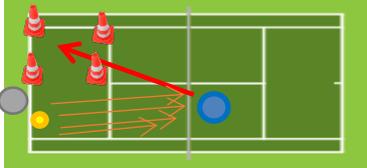
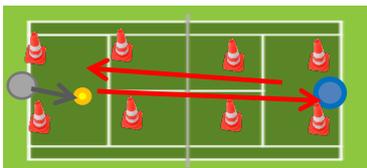
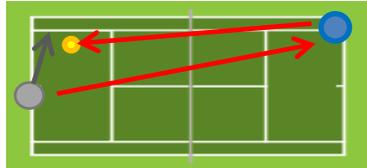




OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO CONTRA FONDO Y RED CONTRA FONDO.			
CONTENIDOS	DESARROLLO DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVES DE FONDO DE PISTA, VOLEA DE DERECHA Y REVES EN MEDIA PISTA CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	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. Peloteo en los cuadros de saque, a las 20 bolas cambiamos de cuadro de saque. Primero lo haremos paralelo y después cruzado. Primero lo haremos con un bote y a continuación lo haremos de volea sin que bote la bola. 10' 2. Juego de fondo de pista de j1 (golpe de derecha) y j2 se coloca cerca de la red y volea contra j1, mantiene el peloteo 4 o 5 voleas hasta que se le presenta una volea cómoda para cambiar la dirección y volear cruzado a fondo de pista. Cada 15 bolas cambian los roles. Cuando los dos han realizado el ejercicio se cambia y se hace j1 con el golpe de revés y j2 con volea de derecha. 10' 3. Peloteo de fondo y media pista entre j1 y j2 con golpes de fondo y media pista (zona delimitada). Búsqueda de golpes firmes y de control. Intentar hacer los máximos toques posibles. 10'. Regla: Cuando la bola del compañero se queda corta meterse en media pista y acelerar el golpeo 4. Tie break 15 puntos. 10'	1.  2.  3.  4. 	Pelotas Conos Guante en la mano libre
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 haciendo más grandes las zonas delimitadas.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para seguir con el desarrollo de la toma de contacto con el tenis, la sensación de trabajo debería haber sido del 50-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			