



OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPE DE DERECHA 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 min.)	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>		
PARTE PRINCIPAL (40 min.)	50-60% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Dentro de los cuadros de saque. Peloteo suave parando la bola con la raqueta y devolviendo de derecha. Valen dos botes. Paulatinamente alejarse hasta justo detrás de la línea de saque haciendo el mismo control con la raqueta y golpeando hacia el compañero siempre de derecha.</p> <p>2. Los jugadores se colocarán en la línea de saque e intentarán dar con su golpe de derecha el mayor número de bolas jugando en cruzado y que la bola con un solo bote, entre en el campo de saque de su contrario. Pasa al siguiente ejercicio si conseguís pelotear 8 golpes cada uno.</p> <p>3. Mismo ejercicio que el anterior, pero añadiremos la dificultad de colocar un cono en la "T" con el propósito que después de cada golpe, se toque con la mano libre. Conseguiréis superar la prueba si lográis pelotear tocando el cono 6 veces cada uno.</p> <p>4. Juego a 21 puntos. ¿quién es capaz de llegar primero a 21 puntos ganados jugando a un solo bote en los campos de saque? Reglas; sacar dejando botar la bola con saque noble (sacar con bola fácil para el contrario). Se permite un solo saque.</p> <p>Ejercicios para dos o cuatro jugadores (si son cuatro se realizarán rotaciones o dividir pista)</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p>	Bola soft, cono ó funda de la raqueta
JUGADOR 1 				
JUGADOR 2 				
PELOTA 				
TÉCNICO 				
MAT. AUX 				
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	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 intentos, realiza ejercicios de las fichas anteriores.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para el control de la bola, la sensación de trabajo debería haber sido del 50. % de tu capacidad máxima de esfuerzo. Fija tu mirada en el momento de golpear a la pelota y esmérate en orientar las cuerdas de tu raqueta hacia la zona del cruzado. Golpea la bola muy suavemente porque tiene que botar antes de la línea de saque. No necesitaras mucha terminación de tu golpe.			