





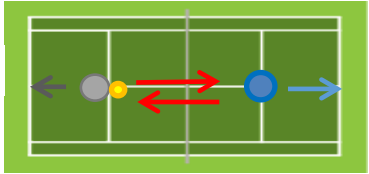
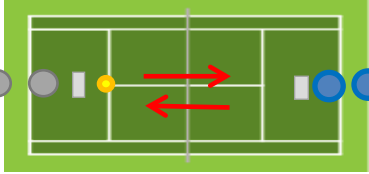
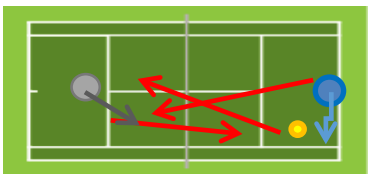
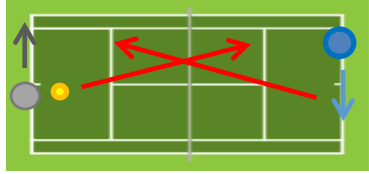





OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO DE PISTA Y RED CONTRA FONDO			
CONTENIDOS	MEJORA DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA. MEJORA DE LA VOLEA DERECHA Y REVES CON ACTITUD TACTICA OFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	<ol style="list-style-type: none"> Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales 		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.) JUGADOR 1  JUGADOR 2  PELOTA  TÉCNICO  MAT. AUX 	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	<ol style="list-style-type: none"> Intercambio suave a mitad de pista para luego ir retrocediendo hasta pelotear de fondo. Se podría hacer el mismo ejercicio con 4 jugadores. Primero en paralelo y luego en cruzado. 5-10' Rueda. (De marca a marca) Ejercicio de control y consistencia de fondo. Uno de los jugadores pone la bola en juego por abajo y cada tres golpes que da un jugador (ej. derecha-revés- revés) entra el compañero que se sitúa detrás si son 4 jugadores. Dirección centro de la pista para conseguir aguantar entre 10-20 bolas seguidas. La marca o cono nos vale de referencia para dirigirla más o menos por esa zona. 10' Red-fondo. Subidas a la red. El jugador 1 empieza en la red. Hace un pequeño calentamiento de la volea/remate y a partir de ahí se sitúa por detrás de la línea de saque. El jugador 2 le lanza la bola al jugador 1 y este tiene que golpearla en paralelo y subir a la red. El que llegue a 7 puntos gana. Luego se cambian los roles. 10' Juego/competición. El que llegue a 3 juegos gana. Previamente cada jugador hace unos saque y restos de calentamiento. Se hace una bola de saque para ver quien saca primero. Se trata de competir, pero buscando control de bola. 10' <p>Los 4 ejercicios para dos o cuatro jugadores</p>	<ol style="list-style-type: none">     	6 bolas de tenis. Opcional: utilización de marcas o conos en el ejercicio 2 como referencia de la dirección deseada.
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	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 intentados baja la velocidad de la bola y busca más control.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar el control y la consistencia de fondo de pista y la subida a la red, la sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			