



OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE RED CONTRA FONDO			
CONTENIDOS	DESARROLLO DEL GOLPES DE APPROACH DE DERECHA Y VOLEAS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
<p>CALENTAMIENTO (10 min.)</p>	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
<p>PARTE PRINCIPAL (40 min.)</p> <p>JUGADOR 1 ● →</p> <p>JUGADOR 2 ● →</p> <p>PELOTA ● →</p> <p>TÉCNICO ● →</p> <p>MAT. AUX ▲ ○ □ 🧢</p>	60%-70% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Desde mitad de pista ambos jugadores realizan un peloteo suave y progresivamente se van yendo hacia el fondo de la pista. 5'. Hacer un peloteo de volea a volea 5'.</p> <p>2. Ambos jugadores parten desde mitad de pista. En paralelo, el J1 dirige la bola con la siguiente secuencia: dos bolas a mitad de pista y tercera bola en red para que volee el J2. 5'y cambio de rol. Variante: Se realizará también en cruzado, utilizando las dos diagonales y cambio de rol.</p> <p>3. Los dos jugadores parten desde el fondo de la pista. El juego consiste en llegar a 8 puntos con una serie de condicionantes: Inicialmente el J1 pone la bola en juego. El juego es libre excepto cuando la bola bota en alguno de los cuadros de saque del jugador que recibe la bola, que estará obligado a realizar un approach de derecha y subirá a la red. El punto en red vale doble. Resto de situaciones, un punto. (El jugador que gana el punto pone la bola en juego). 10'</p> <p>4. Se juega libre con saque y resto. Punto ganado en red, doble. Resto de situaciones, un punto. El J1 saca poniendo la bola en juego hasta que alguno logre 5 puntos, momento en el cual se cambiará de campo y de rol. 10' Ejercicios planteados para 2 ó 4 jugadores.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	6 pelotas de tenis
<p>VUELTA A LA CALMA (10 min.)</p>	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 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 liftado. Se irá regulando la dificultad del juego a medida que también se varíe la velocidad de la ejecución de los golpes.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar las voleas y el approach como golpe ofensivo y como elemento táctico para subir a la red. También has trabajado los golpes de fondo como preparatorios antes de subir a la red. La sensación de trabajo debería haber sido entorno al 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			