



OBJETIVOS	APRENDIZAJE EN LA FASE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA Y SAQUE-RESTO			
CONTENIDOS	MEJORA DE LOS GOLPES DE DERECHA, REVÉS, SAQUE Y RESTO 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.)	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Desde línea de saque, J1 juega sin raqueta, coge la bola con la mano y la lanza (con lanzamiento por abajo) hacia el golpe de derecha de J2 que golpea de derecha sin parar la bola, J1 atrapa la bola y se repite intentando realizar un peloteo adaptado. Objetivo llegar desde 5 hasta 10 bolas de intercambio seguido. J2 puede golpear tras el 2º bote. 5' y cambiar de rol.</p> <p>2. Desde línea de saque en el paralelo, es el mismo ejercicio que 1, pero ahora el lanzamiento con la mano de J1 se hace sobre el revés del J2. J1 lanza por debajo para que la bola lleve una trayectoria que facilite el golpe de J2. J2 puede dejar botar la pelota 2 veces en el suelo para buscar continuidad en el peloteo adaptado. 5' y cambio de rol.</p> <p>3. Juego "la ruina" Mitad de pista, ubicados en el paralelo. J1 y J2 pelotean con raqueta y sin parar la bola combinando golpes de derecha y revés. Se dan 20 puntos a cada jugador. Se pierde un punto por cada fallo cometido. Pierde el 1º que se arruina. 10'. Regla: Saque por debajo y vale doble bote.</p> <p>4. Partido a 15 puntos desde media pista en el paralelo. J1 inicia con saque. Se tienen 3 saques para iniciar el punto; saque 1 y 2 se hace por arriba y saque 3 por abajo. Cuando se llega a 8 puntos saca J2. Regla: no vale golpear a más del 60% de la velocidad. Vale doble bote.</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p>	6 pelotas de tenis de colores el bote entre 50% y 70 % conos para marcar zonas (si no se tiene cono usar la funda de la raqueta), guante en la mano que coge la pelota
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 golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos reduciendo la velocidad de golpeo o quedándote en minitenis más tiempo. Atiende a golpear la pelota por delante de tu cuerpo.			
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.			