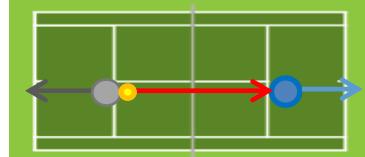
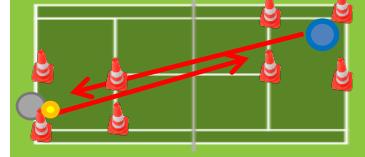
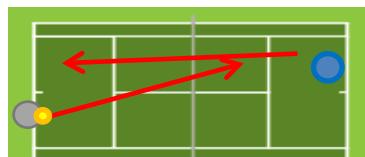


OBJETIVOS	APRENDIZAJE DE LA FASE DEL JUEGO DE RED CONTRA FONDO Y SAQUE-RESTO.			
CONTENIDOS	MEJORA DE LA VOLEA DE DERECHA Y REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA OFENSIVA. MEJORA DEL RESTO CON ACTITUD TÁCTICA DEFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30% 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.)	75 % de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Desde mitad de pista peloteo a ritmo suave, tanto derecha como revés, los jugadores irán aumentando la distancia poco a poco hasta llegar a pelotear de fondo de pista. 5'</p> <p>2. J1 situado en el cuadro de saque derecho, volea en cruzado al J2 que estará en el fondo de la pista. J1 dirige la bola hacia el espacio delimitado por los conos situado en la pista de J2. Contar el número de veces que j1 volea entre los conos y compararlo cuando lo practique J2.</p> <p>Cambiar los roles a los 5'.</p> <p>Seguido hacer el mismo ejercicio desde el otro cruzado* J1 volea de revés contra J2 revés de fondo.</p> <p>3. Desde el fondo de la pista J1 realiza un saque y J2 resta, manteniendo el punto en cruzado e intentando que la bola bote por detrás de la línea de saque. Buscando profundidad. Regla: J1 avisa a J2 donde saca, si a la derecha o al revés.</p> <p>Cambiar los roles a los 5'</p> <p>*Igual utilizando el otro cruzado.</p> <p>4. Tie break a 11 puntos.</p> <p>* Tie break dobles.</p> <p>Ejercicios para dos o cuatro jugadores</p> <p>*En caso de ir a entrenar 4 personas.</p>	   	6 pelotas de tenis.
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 prueba a hacer los ejercicios más sencillos bajando la velocidad del golpe o buscando un poco más de altura.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para mantener un peloteo con el objetivo de golpear con profundidad a la bola, la sensación de trabajo debería haber sido del 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			