





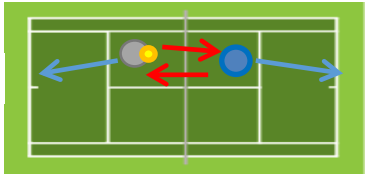
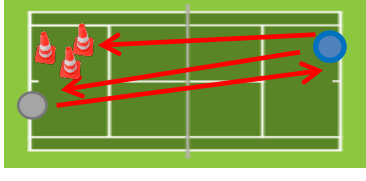
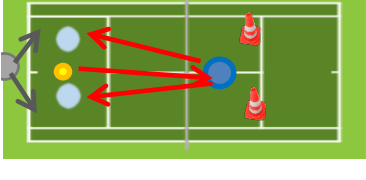
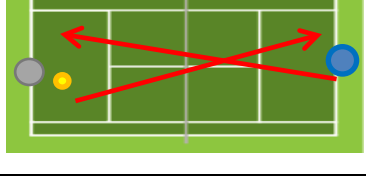





OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DEL JUEGO DE FONDO DE PISTA Y RED CONTRA FONDO.			
CONTENIDOS	DESARROLLO DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVES DE FONDO DE PISTA, VOLEA DE DERECHA Y REVES EN MEDIA PISTA CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min
PARTES DE LA SESIÓN	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"> Peloteo en los cuadros de saque, a las 20 bolas cambiamos de cuadro de saque. Primero lo haremos paralelo y después cruzado. Primero lo haremos con un bote y a continuación lo haremos de volea sin que bote la bola. Desplazarse hacia la línea de fondo paulatinamente. 5´ Peloteo de fondo de pista de J1(cruzado) y J2(cruzado y 7º golpe paralelo) haciendo golpes de derecha. El jugador 2 intenta tirar los conos al golpe paralelo. Cada 15 bolas cambian los roles. A las dos repeticiones hacemos golpe de revés (todo en fondo de pista). 4´ y cambio de rol. Tiempo total 16´ Peloteo. J1 situado en el fondo y J2 en el centro de la línea central que divide los cuadros de saque. Se realizan golpes de fondo (derecha y revés) y volea, también alternando de derecha y revés. Se delimita la pista, con conos para que J1 siempre tire bolas al centro hacia la volea de J2 y aros para que J2 dirija las voleas. Búsqueda de golpes firmes y de control. 4´ y cambio de rol. Tie-break 11 puntos. 10´ <p>Ejercicios para dos o cuatro jugadores delimitando mitad de pista</p>	<ol style="list-style-type: none">     	Pelotas Conos y/o Aros (si no se dispone se puede usar la funda de la raqueta, el bote de bolas vacío o cualquier elemento similar). Guante en la mano libre
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 haciendo más grandes las zonas delimitadas.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para seguir con el desarrollo de la toma de contacto con el tenis, la sensación de trabajo debería haber sido del 50-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			