

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES BÁSICOS (EL GOLPE PLANO DE REVÉS)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	CALENTAMIENTO	
PARTE INICIAL		<p>Ejercicio 1: los jugadores se posicionan de frente en el fondo de la pista y realizan el servicio de revés por abajo e intentan derribar el cono después de superar la red.</p> <p>Ejercicio 2: utilizando la pista entera, se debe realizar un peloteo de dobles intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque.</p> <p>Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, se debe realizar un peloteo de derecha y de revés intentando que la pelota bote dentro del cuadro de saque.</p> <p>Ejercicio 4: se deben realizar servicios desde el fondo de la pista.</p>	
PARTE PRINCIPAL		ENTRENAMIENTO DE PELOTEO	
15'	30'	<p>Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor pelotea de fondo con un alumno golpeando este de revés paralelo. En la otra media pista dos alumnos pelotean de fondo. Al fallo entra el jugador que espera.</p> <p>Ejercicio 2: el rey —modificado— en media pista paralela (el profesor pone la pelota en juego y los jugadores mantienen un peloteo de derecha paralelo).</p>	
15'	30'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR	
		<p>Ejercicio 1: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista, y éstos golpean estáticamente de revés con dirección al pasillo de dobles.</p> <p>Grupo de tarea asignada: un jugador en un rincón de la pista, y situado a espaldas del vallado del fondo donde golpean los jugadores, lanza con la mano una pelota para que su compañero, tras el bote, la golpee de revés dirigiéndola hacia las manos del lanzador.</p> <p>Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora hay cuatro jugadores en dos filas y golpean en rueda. Después del golpe, el jugador tiene que tocar con la raqueta el vallado del fondo de la pista.</p>	
PARTE FINAL		JUEGO	
15'	30'	<p>Juego 1: gran slam de individual.</p> <p>Open USA: Vencedor 6 puntos. Vencedor 6 puntos.</p> <p>Roland Garros: Vencedor 6 puntos. Vencedor 6 puntos.</p>	
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		