

ENTRENADOR:		FECHA:		
GRUPO: UNDER 12	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1	

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (EL GOLPE DE DERECHA CON EFECTO LIFTADO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	CALENTAMIENTO TÉCNICO	
PARTE INICIAL		<p>Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo.</p> <p>Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano una pelota a la derecha del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota fuerte con efecto liftado enviándola por encima de una cinta que hace la función de doble red (se debe atender al impacto, que tiene que ser fuerte, seco y con una trayectoria vertical).</p> <p>Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor con otro jugador.</p>	
15'	30'	PARTE PRINCIPAL	
15'	30'	<p>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</p> <p>Ejercicio 1: desde la línea de fondo y con empuñadura este, servir por abajo de derecha, incidiendo en que el impacto sea fuerte, seco y que tenga una trayectoria vertical.</p> <p>Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea sólo de derecha superando la cinta e incidiendo en que el golpe sea con efecto liftado.</p> <p>Ejercicio 3: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a derecha de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea con efecto liftado superando la cinta de doble red.</p>	
15'	30'	<p>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</p> <p>Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos golpean sólo de derecha liftada enviando la pelota por encima de la cinta y con dirección hacia los conos.</p> <p>Ejercicio 5: el jugador golpea las pelotas lanzadas por el profesor de la siguiente manera: 1ª derecha paralela, 2ª derecha paralela invertida (pasando la pelota entre la red y la cinta) y 3ª derecha cruzada.</p>	
PARTE FINAL		JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL	
15'	30'	<p>Juego 1: gran slam de dobles —modificado— (sólo se puede golpear de derecha liftada y se tiene que superar la cinta de doble red).</p> <p>Open USA: Vencedor 6 puntos. Vencedor 6 puntos.</p> <p>Roland Garros: Vencedor 6 puntos. Vencedor 6 puntos.</p> <p>Juego 2: la rueda. Vencedor 6 puntos. Vencedor 6 puntos. Vencedor 6 puntos.</p>	
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		