

**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (GOLPE DE REVÉS CON EFECTO LIFTADO)**

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">SESIÓN 1 HORA</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">SESIÓN 2 HORAS</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15'</td> <td style="text-align: center;">30'</td> </tr> </table>	SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	<b>PARTE INICIAL</b>		15'	30'	<p><b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> el profesor lanza con la mano una pelota al revés 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>	
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS							
<b>PARTE INICIAL</b>								
15'	30'							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15'</td> <td style="text-align: center;">30'</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15'</td> <td style="text-align: center;">30'</td> </tr> </table>	<b>PARTE PRINCIPAL</b>		15'	30'	15'	30'	<p><b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> desde la línea de fondo y con empuñadura mano derecha (continental) y mano izquierda (este) , servir por abajo de revés, incidiendo en que el impacto sea fuerte, seco y que tenga una trayectoria vertical.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador y éste golpea sólo de revés superando la cinta e incidiendo en el golpe con efecto liftado.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de revés a revés 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> <p><b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b></p> <p><b>Ejercicio 4:</b> el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos golpean sólo de revés liftado enviando la pelota por encima de la cinta y con dirección hacia los conos.</p> <p><b>Ejercicio 5:</b> el jugador golpea las pelotas lanzadas por el profesor de la siguiente manera: 1ª revés paralelo, 2ª revés cruzado y 3º revés paralelo invertido.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>								
15'	30'							
15'	30'							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15'</td> <td style="text-align: center;">30'</td> </tr> </table>	<b>PARTE FINAL</b>		15'	30'	<p><b>JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL</b></p> <p><b>Juego 1:</b> 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><b>Juego 2:</b> la rueda.  Vencedor ..... 6 puntos.  Vencedor ..... 6 puntos.  Vencedor ..... 6 puntos.</p>			
<b>PARTE FINAL</b>								
15'	30'							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>TIEMPO TOTAL</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">60'</td> <td style="text-align: center;">120'</td> </tr> </table>	<b>TIEMPO TOTAL</b>		60'	120'				
<b>TIEMPO TOTAL</b>								
60'	120'							