

ENTRENADOR:		FECHA:		
GRUPO: UNDER 12	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1	

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (LOS GOLPES CON EFECTO LIFTADO DE DERECHA Y DE REVÉS).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIAL 15'	SESIÓN 2 HORAS 30'	CALENTAMIENTO TÉCNICO Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: el profesor lanza con la mano, alternativamente, una pelota a la derecha y otra al revés del jugador que está sentado en un banco; éste, tras el bote, golpea la pelota dirigiéndola hacia las manos del profesor (se debe atender al cambio de empuñadura). Un alumno realiza el mismo ejercicio haciendo el rol del profesor.	
PARTE PRINCIPAL 15'	30'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador. Éste ha de alternar golpes de derecha y de revés (hay que incidir en el cambio de empuñadura, la preparación, el apoyo y la terminación). Ejercicio 2: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de derecha a revés de la siguiente manera: antes del golpeo, el jugador para la pelota con la raqueta y, tras el bote, la golpea incidiendo en el cambio de empuñadura.	
15'	30'	ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, dos pelotas a cada uno de los alumnos que hay en pista y éstos realizan un golpe de derecha y un revés con dirección paralela incidiendo en el cambio de empuñadura. Ejercicio 4: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea una derecha cruzada, un revés cruzado, una derecha paralela y un revés paralelo incidiendo en el cambio de empuñadura.	
PARTE FINAL 15'	30'	JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL Juego 1: gran slam de dobles. Wimbledon: Vencedor 6 puntos. Vencedor 6 puntos. Open USA: Vencedor 6 puntos. Vencedor 6 puntos. Juego 2: el trío. Vencedor 6 puntos.	
TIEMPO TOTAL 60' 120'			