

ENTRENADOR:		FECHA:		
GRUPO: UNDER 12	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1	

**CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA (EL SERVICIO LIFTADO).**

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
<b>SESIÓN 1 HORA</b> <b>SESIÓN 2 HORAS</b> <b>PARTE INICIAL</b>		<b>CALENTAMIENTO TÉCNICO</b> <b>Ejercicio 1:</b> utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de derecha y de revés. <b>Ejercicio 2:</b> con empuñadura continental, botar la pelota golpeándola hacia abajo con el canto inferior de la raqueta. <b>Ejercicio 3:</b> desde el cono situado más cerca de la red, realizar servicios liftados hacia su cuadro correspondiente. Si el jugador introduce la pelota dentro del cuadro, pasa al siguiente cono hasta dar la vuelta completa.	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		<b>ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR</b> <b>Ejercicio 1:</b> desde la línea de servicio y con empuñadura continental, realizar servicio liftado parando la raqueta en el momento del impacto e intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). <b>Ejercicio 2:</b> desde el cono situado entre la línea de servicio y la de fondo y con empuñadura continental, realizar el movimiento completo del servicio liftado pero intentando no mover los pies (sólo se puede levantar y girar levemente el talón del pie trasero para poder pasar la cadera). <b>Ejercicio 3:</b> igual que los ejercicios anteriores, pero desde la línea de fondo y realizando el movimiento completo del servicio liftado.	
		<b>ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»</b> <b>Ejercicio 1:</b> juego del rey en media pista paralela —modificado— (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). <b>Ejercicio 2:</b> partido a 11 puntos en media pista cruzada (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). Vencedor ..... 6 puntos. Vencedor ..... 6 puntos.	
<b>PARTE FINAL</b>		<b>JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL</b> <b>Juego 1:</b> el juego del pozo —modificado— (jugar puntos sirviendo el primer servicio liftado desde la línea de fondo y el segundo servicio liftado desde la línea señalada). Vencedor ..... 10 puntos. Finalista ..... 7 puntos. 3º clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	
<b>TIEMPO TOTAL</b>			
60'	120'		