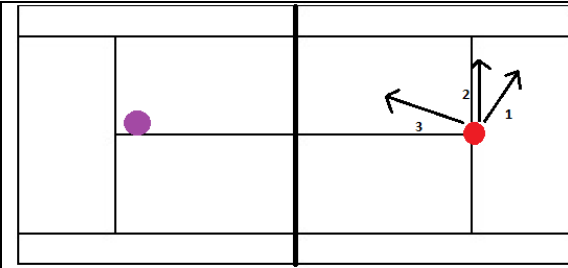
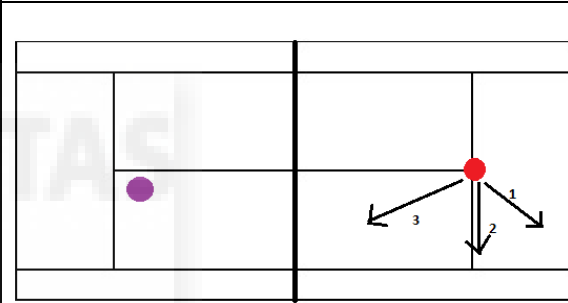
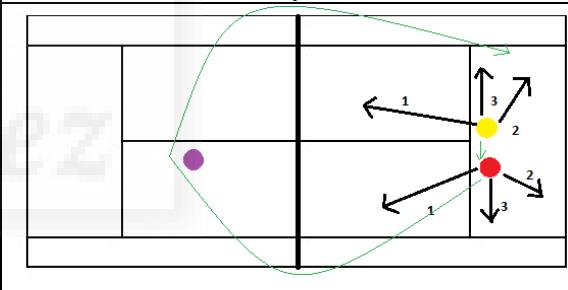


PARTE PRINCIPAL				
Remates	Coordinación oculo-manual	5 min	Dos bolas por jugador. Un remate con bote y otro sin bote.	
Volea		5min	Volea de derecha y de revés. Recordar antes del ejercicio el pie que se adelanta en el golpeo (volea de derecha-pie izquierdo; volea de revés-pie derecho). Para volver a la fila hay que pasar por detrás del entrenador.	
Más vale que entre	Precisión en el lanzamiento	10 min	Los jugadores esperan en el punto amarillo. Una bola de revés, y si entra, bola lenta de derecha; si no entra, bola rápida de derecha. Si entran las dos bolas, se empieza otra serie. Gana el jugador que más serie realice al finalizar el tiempo.	
Súper bola	Peloteo paralelo y cruzado	15	Se empieza en el punto verde y el entrenador (situado en el cuadro de enfrente) lanza una bola de derecha y otra de revés. El jugador tiene que intentar pelotear con él. Se cuentan las bolas que entran dentro. Si el jugador mete las dos primeras bolas, hay una "súper bola", que se lanzará en el otro cuadro, por lo que el peloteo con el entrenador es cruzado. Cada vez que se acaben las series, el jugador tendrá que dejar en su casillero tantas bolas como puntos ha conseguido. Gana el jugador que al terminar el juego, tiene más bolas en su casillero.	
VUELTA A LA CALMA				
El rey de la pista	Práctica global	15 min	Mini- partido de tenis. Con las reglas del tenis, pero la bola sigue en juego hasta que comience a rodar, es decir, puede dar tantos botes como sea necesario siempre y cuando el primero entre dentro de la pista.	

CALENTAMIENTO				
NOMBRE	OBJETIVOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
El come cocos	Resistencia aeróbica	5 min	En mirad de la pista, los jugadores juegan al pilla-pilla pero corren solo por encima de las líneas haciendo equilibrio con una pelota colocada en las cuerdas de la raqueta.	
Peloteo por parejas	Juego raqueta y pelota	5 min	Por parejas cogidos de la mano, peloteo con la pareja de enfrente. Las dos parejas en el mismo campo para que no haya red. Cada campo es un cuadro de servicio. El jugador sobrante se pone a pelotear con el entrenador. Hasta que una pareja falle y entra de pareja el entrenador con el jugador.	
PARTE PRINCIPAL				
Peloteo	Consistencia/regularidad	10 min	Peloteo de derecha-revés. Por parejas, los alumnos pelotean tirando bolas largas y cortas de derecha y de revés. El entrenador se pone con el jugador que no tiene pareja y van rotando para que todos lo hagan con el entrenador	

3 bolas de derecha	Desplazamiento y golpe de derecha	7 min	3 bolas por jugador. Se colocan en el punto rojo y el golpeo es de derecha: primero una bola larga, luego bola a la altura del punto rojo y por último bola corta.	
3 bolas de revés	Desplazamiento y golpe de revés	7 min	Igual que el ejercicio anterior pero ahora las bolas son de revés. Para volver a la cola, hay que pasar por detrás del profesor.	
Corre que llegas	Desplazamiento	10 min	Un alumno situado en el punto amarillo y otro en el punto rojo. A los dos se le tiraran 3 bolas: primero una corta, segundo una larga y tercero una a la altura del punto. En el punto amarillo se golpea de derecha y en el punto rojo se golpea de revés. El jugador que golpea en el punto amarillo para al punto rojo, y el que golpea en el punto rojo pasa por detrás del entrenador y se coloca de nuevo en la fila.	
VUELTA A LA CALMA				
Mini-partido	Práctica global	15 min	Partido individual, con las reglas del tenis, pero la bola sigue en juego hasta que comience a rodar, es decir, puede dar tanto botes como sea necesario siempre y cuando el primero entre dentro de la pista.	