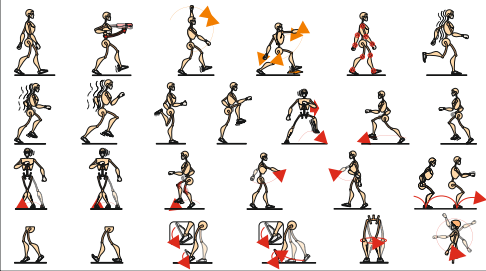
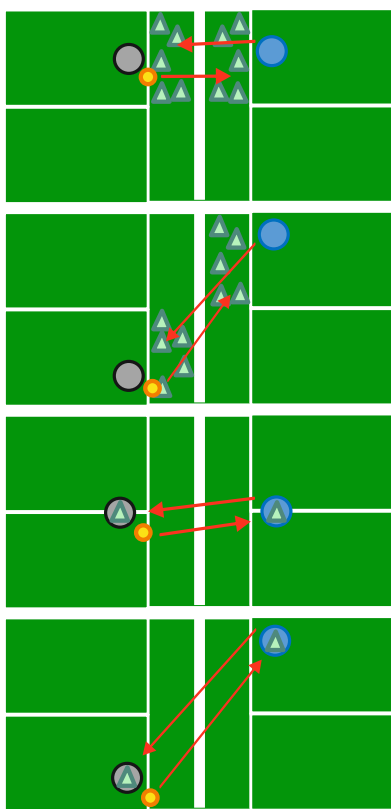
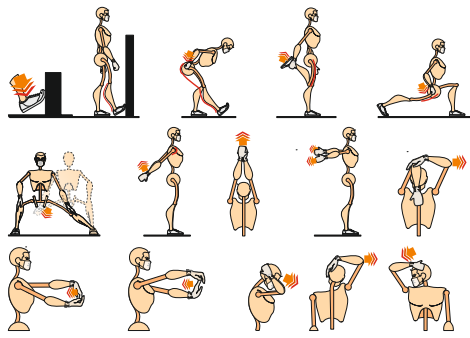


OBJETIVOS	Familiarización de la fase de juego de dink.			
CONTENIDOS	Introducción del dink y voleas con actitud táctica neutra.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Todos los niveles		DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30% - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realizar trote suave combinado con ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevaciones de rodilla, saltos y giros de brazos. 2. Realizar ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	60% - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea de la zona de no volea. 1) Dink paralelo. 3 minutos + 2 minutos tratando de derribar las 5 torres del contrario (vasos de plástico). 2) Dink cruzado lado derecho. 3 minutos + 2 minutos tratando de derribar las 5 torres del contrario (vasos de plástico). 3) Ejercicio 2 en lado izquierdo. 5 minutos. 4) Voleas paralelas. 3 minutos + 1 minuto sólo voleas de derecha manteniendo un vaso en la cabeza + 1 minuto sólo voleas de revés manteniendo un vaso en la cabeza. 5) Voleas cruzadas lado derecho. 3 minutos + 1 minuto sólo voleas de derecha manteniendo un vaso en la cabeza + 1 minuto sólo voleas de revés manteniendo un vaso en la cabeza. 6) Ejercicio 5 en lado izquierdo. 5 minutos. 7) Jugamos un juego a 11 puntos empezando los dos jugadores desde el lado derecho de su campo. Cambia de lado el jugador que pierda el punto. Y se jugaría paralelo. 10 minutos.		10 vasos de plástico, 5 por jugador que colocará dentro de la zona de no volea en el lado donde estén trabajando. 2 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano. Es recomendable utilizar un reloj que avise de los tiempos
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	50% - 60% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30 segundos.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Busca tener un 50-60% de acierto. Recuerda hacer los golpes más altos y buscar más la dirección hacia la línea central para mejorar el porcentaje. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas y la pala delante, entre el ombligo y el pecho.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar el Dink o juego de red y las voleas, la sensación de trabajo debería haber sido del 60% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			