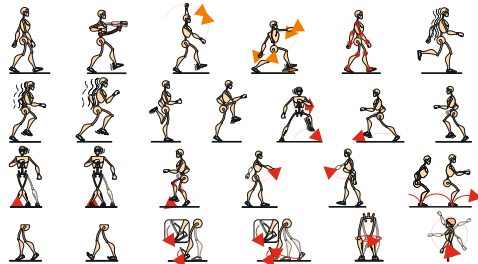
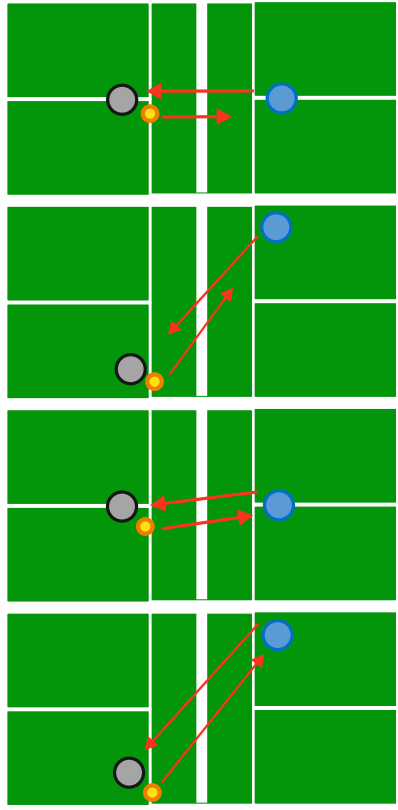
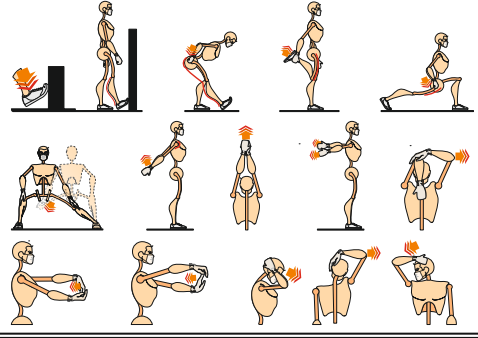


OBJETIVOS		Familiarización de la fase del juego de dink.		
CONTENIDOS		Introducción del dink y voleas con actitud táctica neutra.		
NIVEL DE LA SESIÓN	Todos los niveles	DURACIÓN (minutos)		60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30% - 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 acumulando fallos. 2) Dink cruzado lado derecho. 3 minutos + 2 minutos acumulando fallos. 3) Ejercicio 2 en lado izquierdo. 5 minutos. 4) Voleas paralelas. 3 minutos + 1 minuto sólo voleas de derecha + 1 minuto sólo voleas de revés. 5) Voleas cruzadas lado derecho. 3 minutos + 1 minuto sólo voleas de derecha + 1 minuto sólo voleas de revés. 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.		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 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes intentados prueba hacer los golpes más altos y buscar más la dirección hacia la línea central. Recuerda mantener la 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.		