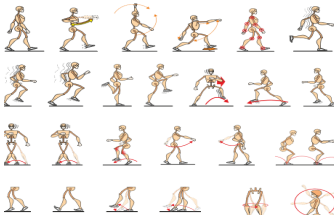
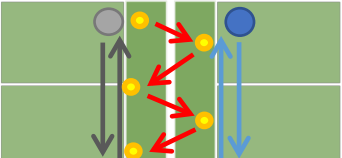
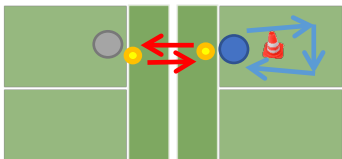
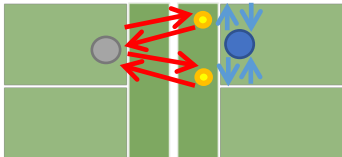
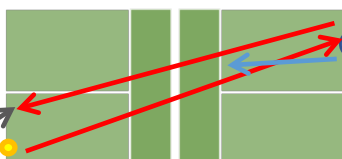


OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE DINK.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DEL DINK Y VOLEAS CON DESPLAZAMIENTOS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos. 2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.)	60 - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea ZNV (Zona de no volea). 1. Dink con desplazamientos laterales de un lado a otro de la pista detrás de la ZNV. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Repetimos ejercicio con voleas. 4 minutos + 1 minuto de descanso. 2. Dink paralelo con desplazamiento hacia atrás y hacia delante, pasando por detrás del cono. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado. 10 minutos. 3. J1 dink con desplazamiento lateral a tocar la línea lateral y de centro alternativamente, J2 voleas a la ZNV. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado. 10 minutos. 4. Jugamos a 11 puntos empezando desde el lado de derecha. Cambia de lado el jugador que pierda el punto y se jugaría en cruzado. 10 minutos.	1.  2.  3.  4. 	2 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 1 cono o material similar. 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 min.)	30 - 40% de la capacidad personal de esfuerzo	Estiramientos suaves de los músculos trabajados. Mantener posición 30''		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Buscar tener un 50-80% de acierto. Si fallas más del 50% de los golpes prueba a hacer los desplazamientos más cortos y los golpes más altos para tener más tiempo para golpear. 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 dink y voleas con desplazamientos, la sensación de trabajo debería haber sido de 60 - 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			