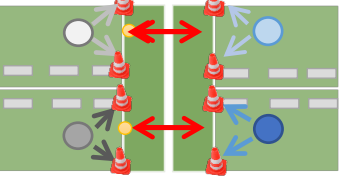
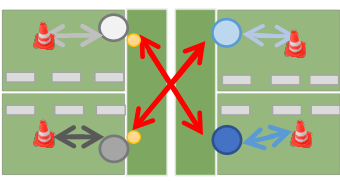
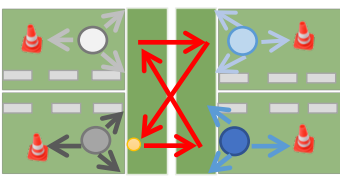
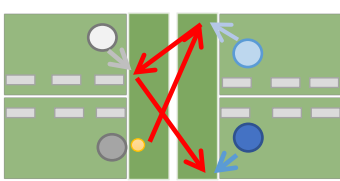
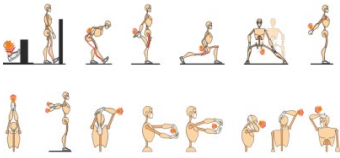


OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE RED.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DEL JUEGO DE PIES DEL DINK Y VOLEAS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 40% 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.) PAREJA 1 (1D y 1I) 1D   1I   PAREJA 2 (2D y 2I) 2D   2I   PELOTA   TÉCNICO  MAT. AUX    	60 - 70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea ZNV (Zona de no volea). 1. Dink paralelo tocando los conos alternativamente con desplazamiento lateral. 4 minutos + 1 de descanso. Repetimos pero la P1 hace voleas a la ZNV y no se desplaza. 2 minutos + 30 segundos de descanso y cambio de posición + 2 minutos + 30 segundos de descanso. 2. Dink cruzado tocando el cono con desplazamiento hacia atrás. 2 minutos + 30 segundos de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 30 segundos de descanso. Repetimos pero P1 hace voleas a la ZNV y no se desplaza. 2 minutos + 30 segundos de descanso y cambio de posición + 2 minutos + 30 segundos de descanso. 3. P1 siempre dink paralelo, P2 siempre dink cruzado, después de cada golpeo cada pareja toca línea lateral, línea de centro y cono de forma alternativa. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de golpes + 4 minutos + 1 minuto de descanso. 4. Jugamos a 7 puntos sólo en NVZ. 5 minutos. Jugamos 11 puntos. 5 minutos.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 8 conos o material similar. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central 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.)	20% 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 despacio 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. Recuerda también que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar dink y voleas con desplazamientos, la sensación de trabajo debería haber sido de 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			