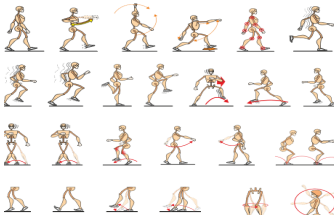
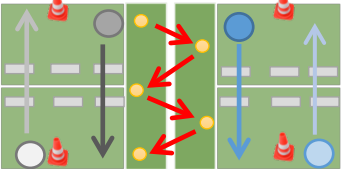
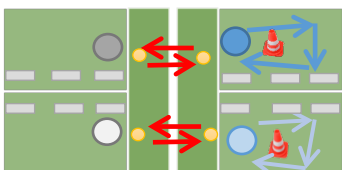
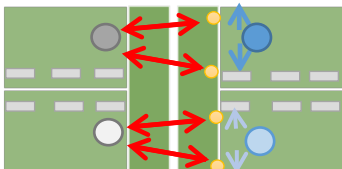
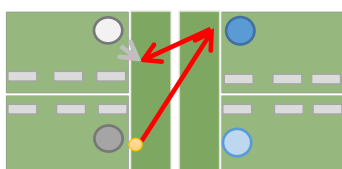
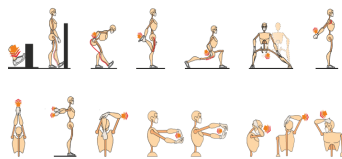


OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE DINK.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DEL DINK Y VOLEAS CON DESPLAZAMIENTOS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 1		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30 - 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.) 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 con desplazamiento lateral de un lado al otro de la pista detrás de la ZNV y volviendo por detrás del cono. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. Repetimos ejercicio con voleas. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. 2. P1 dink paralelo, P2 dink paralelo con desplazamiento hacia detrás y hacia delante, pasando por detrás del cono. Juego: ¿Qué pareja es capaz de hacer más golpes sin fallo? 4 minutos + 1 minuto descanso y cambio de lado. 10 minutos. 3. P1 voleas a la ZNV, P2 dink con desplazamiento lateral a tocar la línea lateral y la de seguridad. Juego: ¿Qué pareja es capaz de tocar más veces las marcas sin fallar? 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado. 10 minutos. 4. Jugamos a 11 puntos sólo en la ZNV. 5 minutos. Jugamos 11 puntos en toda la pista pudiendo dejar botar la pelota 2 veces.	1.  2.  3.  4. 	4 pelotas de Pickleball, una personal de cada jugador. 4 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.)	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. 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 60 - 70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			