



<b>OBJETIVOS</b>	APRENDIZAJE DE LA FASE DE JUEGO DE DINK.			
<b>CONTENIDOS</b>	MEJORA DEL DINK Y VOLEAS CON DESPLAZAMIENTOS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	NIVEL 2		<b>DURACIÓN (minutos)</b>	60 min.
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS/CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
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 ▲ ○ □ ●	70% de la capacidad personal de esfuerzo	Ubicados en la línea de la Zona No Volea. 1. Dink de derecha con desplazamiento lateral de un lado al otro de la pista, detrás de la ZNV, volviendo por detrás del cono. Juego: ¿Qué pareja hace más rondas sin fallo? 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. Repetimos ejercicio de revés. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. 2. Voleas de derecha con desplazamiento lateral de un lado a otro de la pista, detrás de ZNV y volviendo por detrás del cono. Juego: ¿Qué pareja es capaz de hacer en cada ronda un golpe más y hasta cuántos? 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección de los desplazamientos + 2 minutos. 3. P1 golpea dink paralelo y P2 golpea dink cruzado. Después de cada golpe pasar por detrás del cono. 2 minutos + 1 de descanso y cambio de posición + 2 minutos + 1 de descanso cambiando la dirección de los golpes. Juego: ¿Cuántos golpes podéis hacer sin fallar? Repetimos ejercicio pero sólo realizando voleas. 4. Jugamos 11 puntos en ZNV. 5 minutos. Jugamos 11 puntos en toda la pista.	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
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Buscar tener un 70 - 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.			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	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.			