



OBJETIVOS	FAMIRIALIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN DEL GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS 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 cerca de la red. 1. Golpes paralelos desde la ZNV, desplazándose hacia los fondos, dando un paso hacia detrás después de cada golpe, se permite el doble bote. 5 minutos. Ubicados en los fondos de la pista. 2. Golpes paralelos de fondo, tratando que la bola bote detrás de los conos, se permite el doble bote. 4 minutos + 1 minuto de descanso. 3. Golpes cruzados de fondo, tratando que la bola bote detrás de los conos, se permite el doble bote. 4 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado + 4 minutos + 1 minuto de descanso. 4. Juego a 7 puntos desde el fondo de la pista, la P1 sólo puede hacer golpes paralelos y la P2 sólo puede hacer golpes cruzados. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de dirección del golpeo y posiciones + 2 minutos + 1 minuto de descanso. Juego a 7 puntos desde el fondo de la pista, si la bola bota dos veces en el campo contrario pierde el punto la pareja que ha golpeado. 4 minutos. Juego a 11. Manteniendo 10 golpes desde el fondo antes de ganar el punto.	1. 2. 3. 4.	4 pelotas de Pickleball, una personal por jugador. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central. 4 conos o similar para delimitar la zona objetivo. Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano o gel para desinfectar las manos después del ejercicio. Recomendable controlar los tiempos con reloj.
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 intentados, prueba a hacer los ejercicios más sencillos, elevando más la bola, acercándote un poco a la red. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas cuando golpees y procura ponerte de lado en cada golpeo y volver a la posición de espera. Recuerda que en la zona de seguridad solo puedo meter la pala, está prohibido pisarla por ahora.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Has desarrollado una sesión para trabajar los golpeos desde el fondo de la pista, la sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo.			