



OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA Y OFENSIVA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		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. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Repetimos tocando una línea con la pala después de cada golpe. 4 minutos + 1 minuto de descanso. Ubicados en los fondos de la pista. 2. Golpes paralelos de fondo sólo golpeando de derecha. 2 minutos. Repetimos cambiando la intensidad del golpe alternando un golpe más fuerte y otro más suave. 2 minutos + 1 de descanso. Repetimos con golpes cruzados. 2 minutos + 2 minutos con cambio de intensidad + 1 de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 2 minutos con cambio de intensidad + 1 minutos de descanso. 3. Golpes paralelos de fondo sólo golpeando de revés. 2 minutos. Repetimos cambiando la intensidad del golpe alternando un golpe más fuerte y otro más suave. 2 minutos + 1 de descanso. Repetimos con golpes cruzados. 2 minutos + 2 minutos con cambio de intensidad + 1 de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 2 minutos con cambio de intensidad + 1 minutos de descanso. 4. Juego a 11 puntos desde el fondo de la pista.	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. 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 60-70% de acierto. Si fallas más del 30% de los golpes intentados prueba a hacer los ejercicios más sencillos, elevando más la bola. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas cuando golpees y procura ponerte de lado en cada golpeo. 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.			