



OBJETIVOS	FAMILIARIZACIÓN DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	INTRODUCCIÓN AL 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.)	<p>60-70% de la capacidad personal de esfuerzo</p> <p>PAREJA 1 (1D y 1I)</p> <p>1D </p> <p>1I </p> <p>PAREJA 2 (2D y 2I)</p> <p>2D </p> <p>2I </p> <p>PELOTA </p> <p>TÉCNICO </p> <p>MAT. AUX    </p>	<p>Ubicados cerca de la red.</p> <p>1. Pases paralelos con la mano por encima de la red, si se coge sin bote paso hacia atrás, con un bote mantengo la posición, con dos botes o más paso hacia delante. La pareja que llegue al fondo de pista antes gana. 5 minutos. Repetimos con pala y con golpes continuos y solo mantengo posición o retrocedo.</p> <p>Ubicados en los fondos de la pista.</p> <p>2. Golpes paralelos de fondo con doble bote. 5 minutos. Juego: "¿Qué pareja consigue el récord de golpes seguidos sin fallo?" Repetimos con un solo bote. 5 minutos.</p> <p>3. Golpes cruzados de fondo con doble bote. 5 minutos. Juego: "¿Qué pareja consigue el récord de golpes seguidos sin fallo?" Repetimos con un solo bote. 5 minutos.</p> <p>4. Jugamos a 11 puntos desde el fondo de la pista haciendo 10 golpes obligatorios seguidos, está permitido el doble bote. 5 minutos. Repetimos con un solo bote. 5 minutos.</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p>	<p>4 pelotas de Pickleball, una personal por jugador.</p> <p>Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la línea central.</p> <p>Guantes si fuese necesario coger la pelota con la mano o gel para desinfectar las manos después del ejercicio.</p> <p>Recomendable controlar los tiempos con reloj</p>
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, dejando 3 botes. Recuerda mantener las piernas semiflexionadas cuando golpees y procura ponerte de lado. 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 una primera toma de contacto con los golpes de fondo de pista, la sensación de trabajo debería haber sido del 60-70% de tu capacidad máxima de esfuerzo			