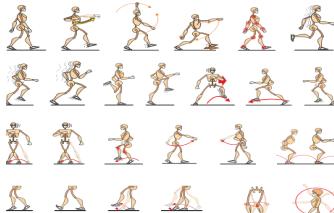
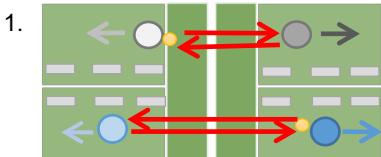
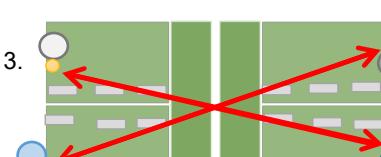
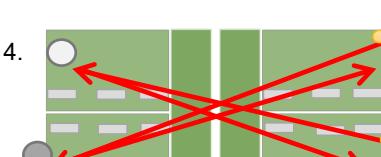
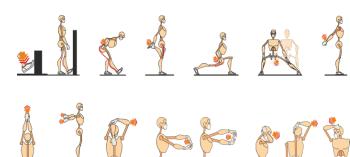


OBJETIVOS	PERFECCIONAMIENTO DE LA FASE DE JUEGO DE FONDO DE PISTA.			
CONTENIDOS	MEJORA DEL GOLPEO DE DERECHA Y DE REVÉS CON ACTITUD TÁCTICA NEUTRA.			
NIVEL DE LA SESIÓN	NIVEL 2		DURACIÓN (minutos)	60 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	30-40% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>1. Realiza un trote suave combinando ejercicios de desplazamiento lateral, talones al glúteo, elevación de rodillas, saltos y giros de brazos.</p> <p>2. Ejercicios de movilidad de las articulaciones principales</p>		Sin material
PARTE PRINCIPAL (40 min.)	60-70% de la capacidad personal de esfuerzo	<p>Ubicados cerca de la red.</p> <p>1. Golpes paralelos desde la ZNV dando un paso hacia detrás después de cada golpe hasta llegar al fondo de la pista. 4 minutos. Repetimos con golpes cruzados. 2 minutos + 1 de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 1 minuto de descanso.</p> <p>Ubicados en los fondos de la pista.</p> <p>2. Golpes paralelos de fondo sólo golpeando de derecha. Objetivo: llegar a 20 golpes seguidos sin fallo. 5 minutos. Repetimos sólo golpeando de revés. 5 minutos.</p> <p>3. Golpes cruzados de fondo sólo golpeando de derecha. Objetivo: llegar a 20 golpes seguidos sin fallo. 5 minutos. Repetimos sólo golpeando de revés. 5 minutos.</p> <p>4. Juego a 11 puntos desde el fondo de la pista en cruzado utilizando solo la derecha. En el siguiente punto se utiliza sólo el golpe de revés. Cada pareja con su pelota. 2 minutos + 1 minuto de descanso y cambio de lado + 2 minutos + 1 de descanso. Juego a 7 puntos desde el fondo de la pista. 4 minutos.</p>	   	4 pelotas de Pickleball, una personal por jugador. Marcas divisorias de la zona de seguridad, 1m. a cada lado de la linea 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 40% 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. Para respetar el distanciamiento, 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.			