

PICKLEBALL EN LA ESCUELA



TÉCNICA Y METODOLOGÍA:

**DIDÁCTICA, CONTROL Y
ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES**

ÍNDICE

1. ASPECTOS TÉCNICOS A TRABAJAR.

2.- ASPECTOS METODOLÓGICOS

PROGRESIÓN METODOLÓGICA DE LOS GOLPEOS

CONTENIDOS A DESARROLLAR EN LAS ACTIVIDADES.

ESTRUCTURACIÓN DE LOS GRUPOS.

3.- DESARROLLO DE LOS ASPECTOS PRÁCTICOS.

1.- ASPECTOS TÉCNICOS A TRABAJAR.

- Gestos técnicos.
 - Golpeos después de bote (drive y revés)
 - ✓ Fondo de pista.
 - ✓ Golpeo de aproximación
 - ✓ Juego en zona de no volea.
 - Golpeos sin bote.
 - ✓ Drive
 - ✓ Revés
 - ✓ Remate
- Secuencia de juego.
 - 1º Golpe (Servicio)
 - 2º Golpe (Resto)
 - 3º Golpe (Zona de no volea)
- Tipos de golpeos (efectos)
 - Plano
 - Cortado
 - Liftado
- Fases del golpeo.
 - ✓ Preparación
 - ✓ Impacto
 - ✓ Terminación

2.- ASPECTOS METODOLÓGICOS

PROGRESIÓN METODOLÓGICA DE LOS GOLPEOS:

Analítica.

- *Enseñanza en progresión 1*
- *Enseñanza en progresión 2*
- *Enseñanza en progresión 3*

Global.

Aprendizaje de los golpeos a través de ejercicios, actividades y juegos secuenciando la progresión analítica.

CONTENIDOS A DESARROLLAR EN LAS ACTIVIDADES.

- *Manejo y adaptación de los elementos de juego*
- *Percepción espacio temporal*
- *Recepciones y lanzamientos*
- *Coordinación dinámica general*
- *Golpeos.*

Características generales que orienten el diseño de las actividades:

- Aprendizajes constructivos
- Aprendizajes significativos
- Aprendizajes relevantes o transferibles
- Fomentar la participación
- Permitir experiencias satisfactorias.

ESTRUCTURACIÓN DE LOS GRUPOS.

Evidentemente trabajamos con alumnos de la misma edad en una clase pero muy heterogéneos a nivel de práctica deportiva. De ahí la importancia de la realización de cambios continuos en la formación de grupos.

La estructuración de la clase variará en función de la actividad o el ejercicio, desde individuales, parejas o grupos.

Estructura de grupos. Se podrán hacer las divisiones en función por ejemplo de:

- Los objetivos que se planteen.
- Nivel que tengan nuestros alumnos
- Motivación que tengan nuestros alumnos.
- Por limitaciones de material.
- En función de la mejora de la dinámica de los propios subgrupos para que todo el mundo participe.

La expectativa es que los alumnos por debajo o por encima del nivel de enseñanza establecido participen con interés y entusiasmo, incluso si las tareas que se proponen para su realización resultan tan difíciles que pueden producir frustraciones para los menos dotados, o tan fáciles que planteen una motivación mínima o aburrimiento a los más capacitados.

El pickleball es un deporte que tiene un bajo nivel de frustración ya que aprenderán progresivamente en función del nivel de cada uno.

A nivel individual se busca que el alumno experimente las sensaciones del golpeo y de la utilización de un implemento, así como la mejora de la coordinación

A nivel parejas intentaremos que se produzca una colaboración en el aprendizaje técnico a través de actividades donde el objetivo final sea alcanzar

algo entre ellos.

A nivel grupal buscaremos una colaboración- oposición a través de juegos que impliquen a todos los integrantes del grupo.

Para que las actividades se desarrollen de manera correcta es importante que entre cada actividad el alumnado este pausado y atento a las nuevas explicaciones u orientaciones, tanto del ejercicio/actividad como a los aspectos técnicos que van a ayudar al alumno mejorar en su práctica. La labor del profesor será la corrección de posibles errores técnicos de ejecución que provocan que la actividad no salga de la manera más correcta.

ORGANIZACIÓN DE GRUPOS Y TAREAS

La formación de los grupos según la actividad

- Actividad libre.
- Actividad dirigida.
- Actividad en estaciones

Actividad libre

Cada grupo o alumno realizará tareas iguales o diferentes. La función del profesor consistirá, principalmente, en controlar la duración de la actividad, organizar la ocupación de las instalaciones.

Actividad paralela

Todos los grupos trabajan con el mismo material y hacen tareas iguales o parecidas, donde el profesor puede trabajar de forma paralela para la consecución de algún objetivo

Actividad alternada

Todos trabajan con distinto material y tareas diferentes en función de la estación en la que trabajan.

3.- DESARROLLO DE LOS ASPECTOS PRÁCTICOS.

Desarrollaremos actividades de coordinación donde utilicemos el implemento, en este caso una pala y pelota de pickleball.

Planteamos algunos de los juegos aplicables en la parte principal de la sesión.

Para una sesión con actividad paralela o alternada el profesor puede realizar actividades de golpeo con algún grupo, realizando lanzamientos con o sin pala

JUEGO: N°1. El Arrastre (Hockey)

OBJETIVOS: Manejo y adaptación de elementos de juego

DESCRIPCIÓN: Apoya la pelota en el piso. Llevar la pala arrastrándola lo más cerca posible del cuerpo. Nos colocaremos en grupos y haremos relevos.

VARIANTES: Dejar pelotas dentro de aros, zig-zag con conos.

JUEGO: N°2. Huevo frito

OBJETIVOS: Manejo y adaptación de elementos de juego

DESCRIPCIÓN: Apoya una pelota encima de la pala (sino pueden agarrar la pala con una mano, que lo hagan con las dos). Tienen que tratar de que no se caiga la pelota al suelo. Se lo entregamos a un compañero. Lo realizamos con distintas disposiciones, filas de relevo, colocación en círculo, etc

VARIANTES: Con elementos/obstáculos en el suelo (aros, picas, bancos, etc).

JUEGO: N°3. Intercambio mi pelota

OBJETIVOS: Manejo y adaptación de elementos de juego

DESCRIPCIÓN: Individualmente llevan la pelota en la pala, cuando se encuentra a un compañero se la cambian sin que la pelota caiga.

VARIANTES: Idem dejando que la pelota caiga pero que solo dé un bote.

JUEGO: N°4. A botar y a golpear

OBJETIVOS: Manejo y adaptación de elementos de juego.

DESCRIPCIÓN: Individualmente los alumnos llevan una pelota que dejan botar y la golpean sucesivamente. Lo realizamos de un lado de la pala y de la otra.

VARIANTES: Este mismo ejercicio pero que la pelota no bote

JUEGO: N°5. Los Pelotazos

OBJETIVOS: Percepción de trayectorias. Lanzamientos

DESCRIPCIÓN: Lanzamientos desde la zona de no volea hacia el otro lado. En filas con relevos.

VARIANTES: Colocación de elementos en el suelo. Aros, conos,...

JUEGO: N°6. Pelotazos con recepción

OBJETIVOS: Percepción de trayectorias.

DESCRIPCIÓN: Idem ejercicio anterior pero compañeros recogen la pelota primero con bote y después sin bote.

VARIANTES: Utilización de conos para la recepción de las pelotas

JUEGO: N°7. El Golpe Perfecto

OBJETIVOS: Mejora técnica. Percepción de trayectorias.

DESCRIPCIÓN: Vamos a trabajar primera progresión de técnica donde cada alumno va a dejar botar la pelota y después golpearla pasándosela a un compañero o compañeros en función de la distribución

VARIANTES: Utilización de red en el medio.

JUEGO: N°8. El río

OBJETIVOS: Mejora técnica. Percepción de trayectorias.

DESCRIPCIÓN: Idem ejercicio anterior con una disposición de relevos donde unos alumnos realizan el golpeo desde zona no volea al otro campo donde la reciben con mano o cono.

VARIANTES: Recepciones con bote y sin bote

JUEGO: N° 9. Mantenemos la pelota

OBJETIVOS: Mejora técnica. Percepción de trayectorias. Golpeos. Coordinación dinámica general y dinámica manual.

DESCRIPCIÓN: Distribución de grupos de alumnos en cuadrantes de los campos donde tienen que intentar que la pelota se mantenga en bote y le vaya golpeando cada vez un compañero

VARIANTES: Idem anterior pero los compañeros se colocan fuera del cuadrante por lo que vamos pasando la pelota al compañero de al lado

JUEGO: N° 10. Peloteamos

OBJETIVOS: Mejora técnica. Percepción de trayectorias. Golpeos. Coordinación dinámica general y dinámica manual.

DESCRIPCIÓN: Colocados alumnos 2 x 2 enfrentados intentado mantener el peloteo dentro de una zona de juego (cuadrante)

VARIANTES: Ampliamos las distancias. Cogiendo dos cuadrantes y la línea central en el medio.