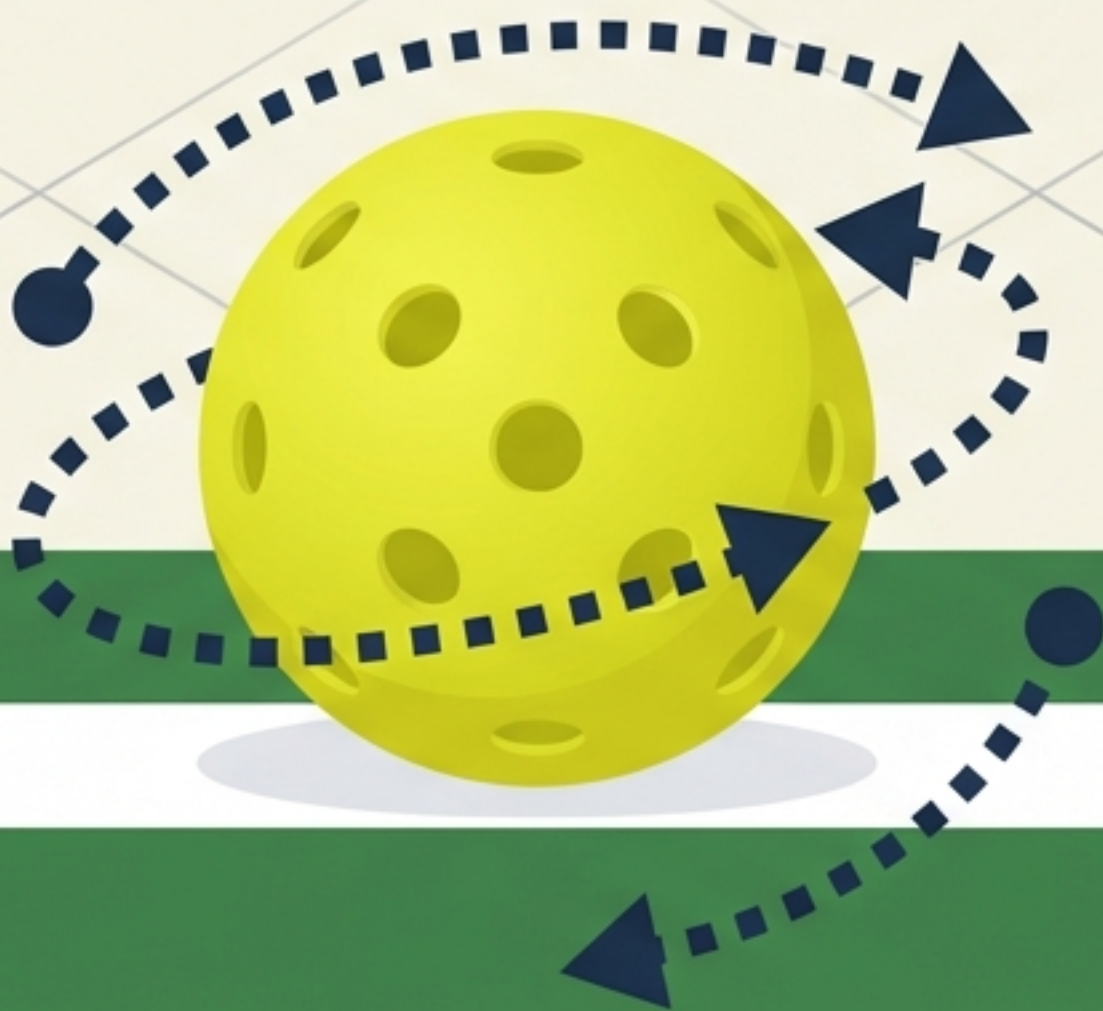


Pickleball Avanzado: El Pizarrón Estratégico

Un manual táctico y metodológico para
la clase de educación física.

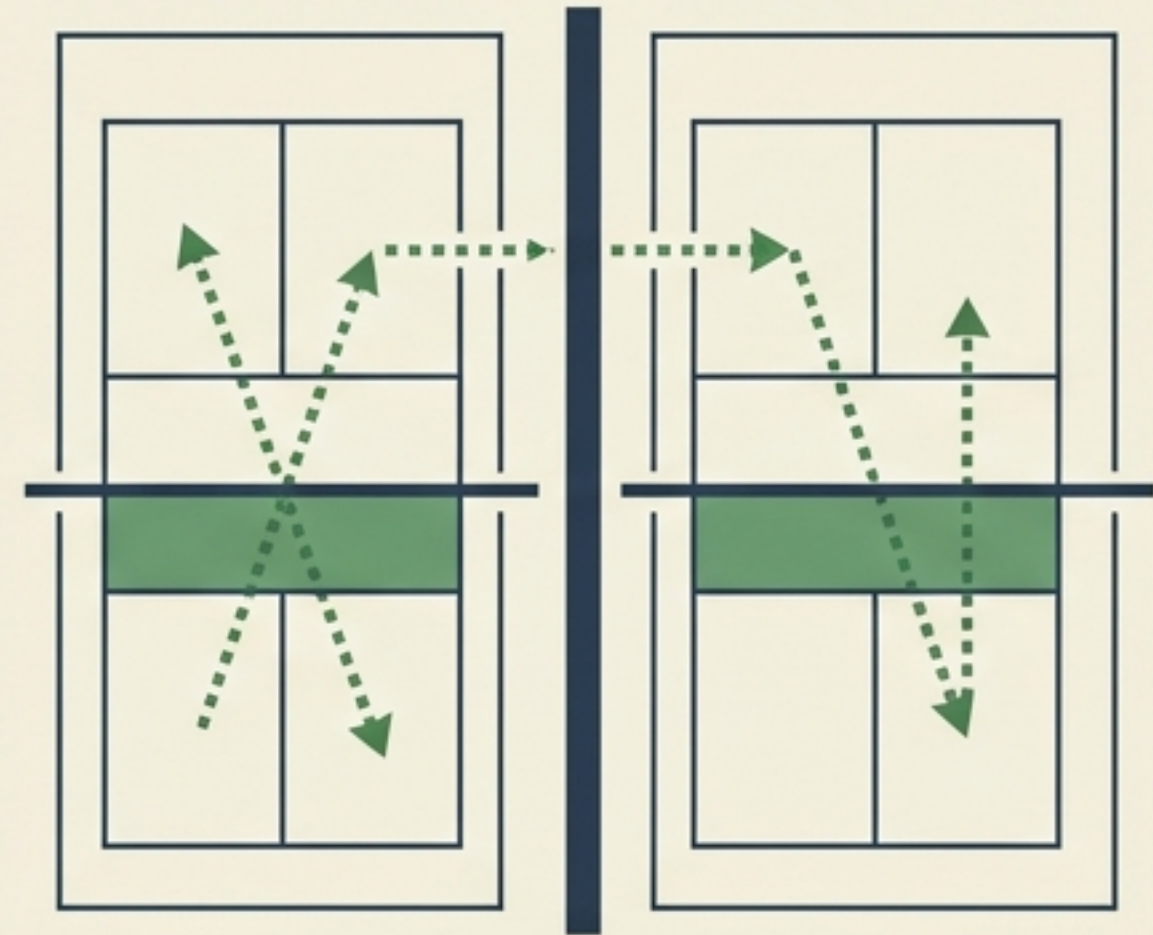


El Fundamento: Preparación y Disciplina



Preparación Física

Uso obligatorio de pala adecuada y calzado deportivo. El calentamiento previo es innegociable para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento.

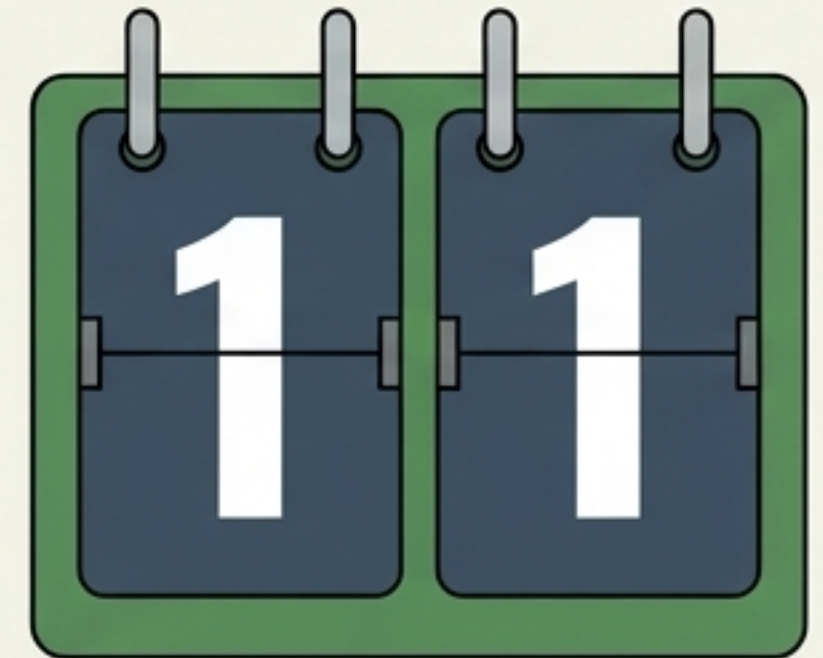


Conducta y Seguridad

El respeto mutuo es la regla número uno. Está estrictamente prohibido invadir la cancha de otro juego durante un punto en disputa.

El Motor de Puntuación

Solo el equipo que realiza el saque tiene el derecho de anotar puntos.



Objetivo: 11 Puntos.
Condición de Victoria: Diferencia mínima de 2 puntos.

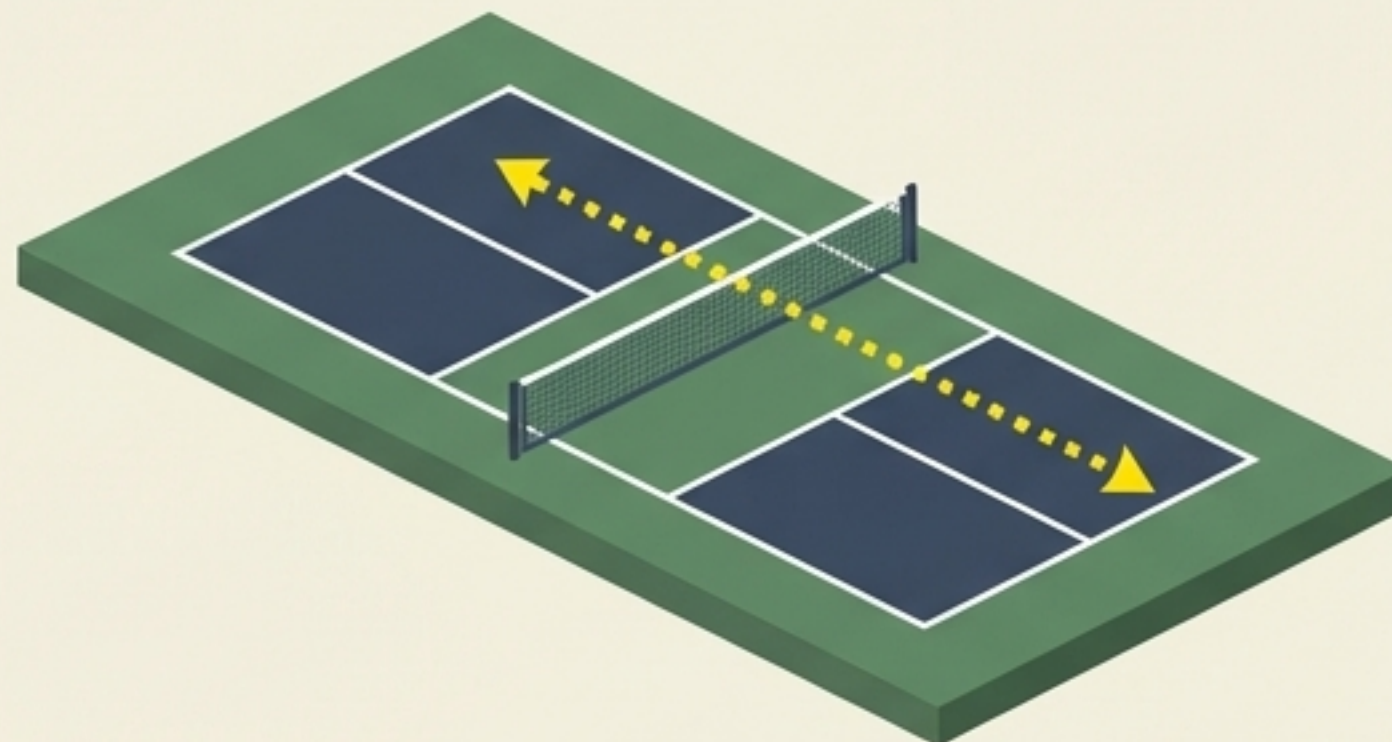
El Saque Técnico Obligatorio

Mecánica



Mecánica: El impacto debe realizarse por debajo de la cintura, con un movimiento estrictamente ascendente.

Geometría



Geometría: Trayectoria diagonal obligatoria hacia el cuadro de servicio contrario.

Enfoque Avanzado: En este nivel, el saque deja de ser un mero trámite para buscar **precisión milimétrica, profundidad y colocación estratégica.**

La Secuencia de Apertura: Regla del Doble Bote



Bote 1 (Recepción)

El equipo receptor debe dejar que el saque bote una vez.



Bote 2 (Devolución)

El equipo que sacó debe dejar que la devolución bote una vez.

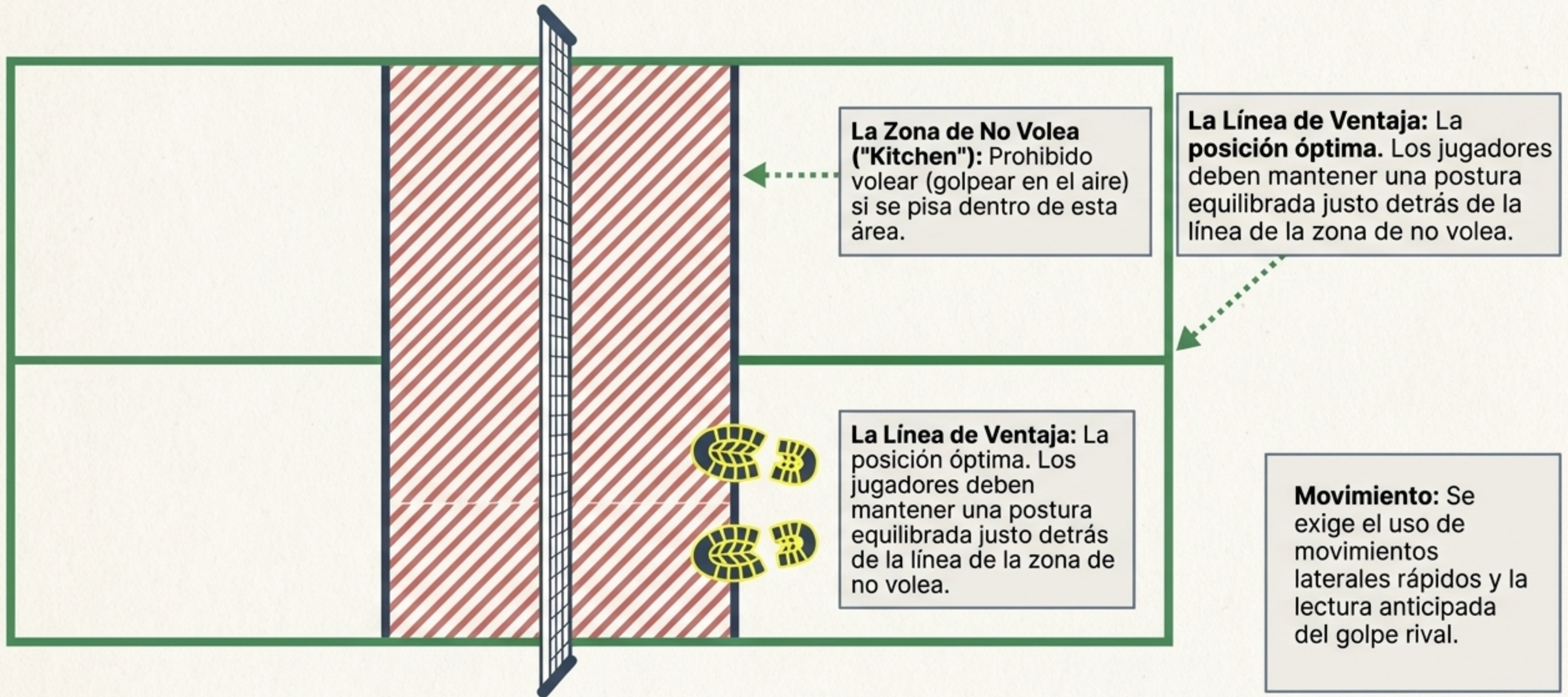


Juego Aéreo Desbloqueado

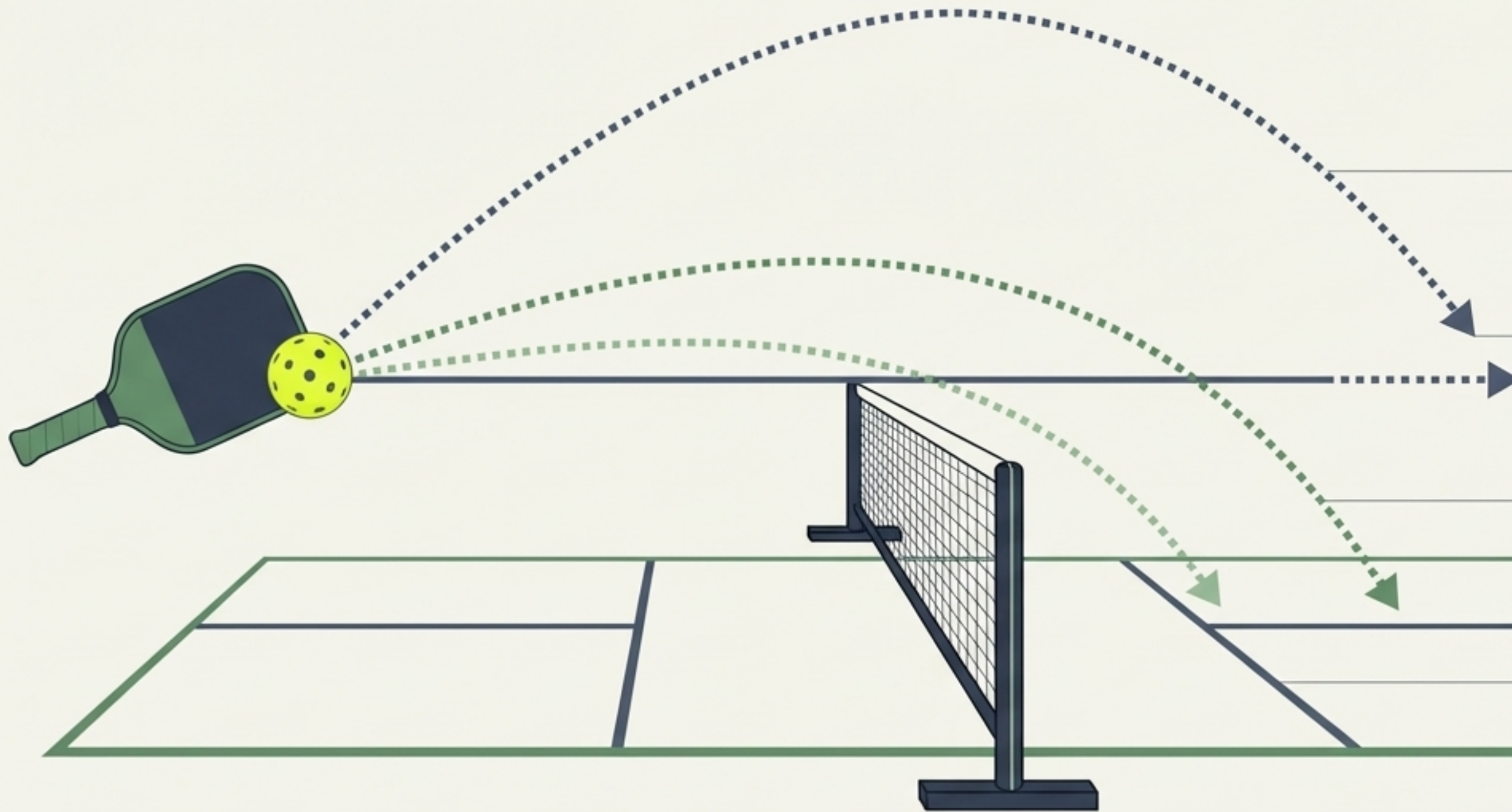
A partir del tercer golpe, se permite golpear la pelota de volea (al aire).

Información Estratégica: Esta regla es fundamental: favorece el control inicial del punto, neutraliza la ventaja del saque y evita ataques inmediatos en la red.

Geometría de la Cancha: Zonas de Control



Física del Vuelo: El Arsenal Avanzado



Globo

Trayectoria alta y profunda para desplazar al oponente hacia atrás.

Drive

Golpe fuerte, bajo y tenso para presionar con velocidad.

Drop Shot

Tiro táctico que cae rápidamente para obligar al rival a avanzar.

Dink

Golpe de precisión; suave, controlado y ejecutado cerca de la red.

Kitchen

Golpe de precisión; suave, controlado y ejecutado cerca de la red.

Matriz de Selección de Golpes

Suave / Baja **Trayectoria e Intensidad** Fuerte / Alta

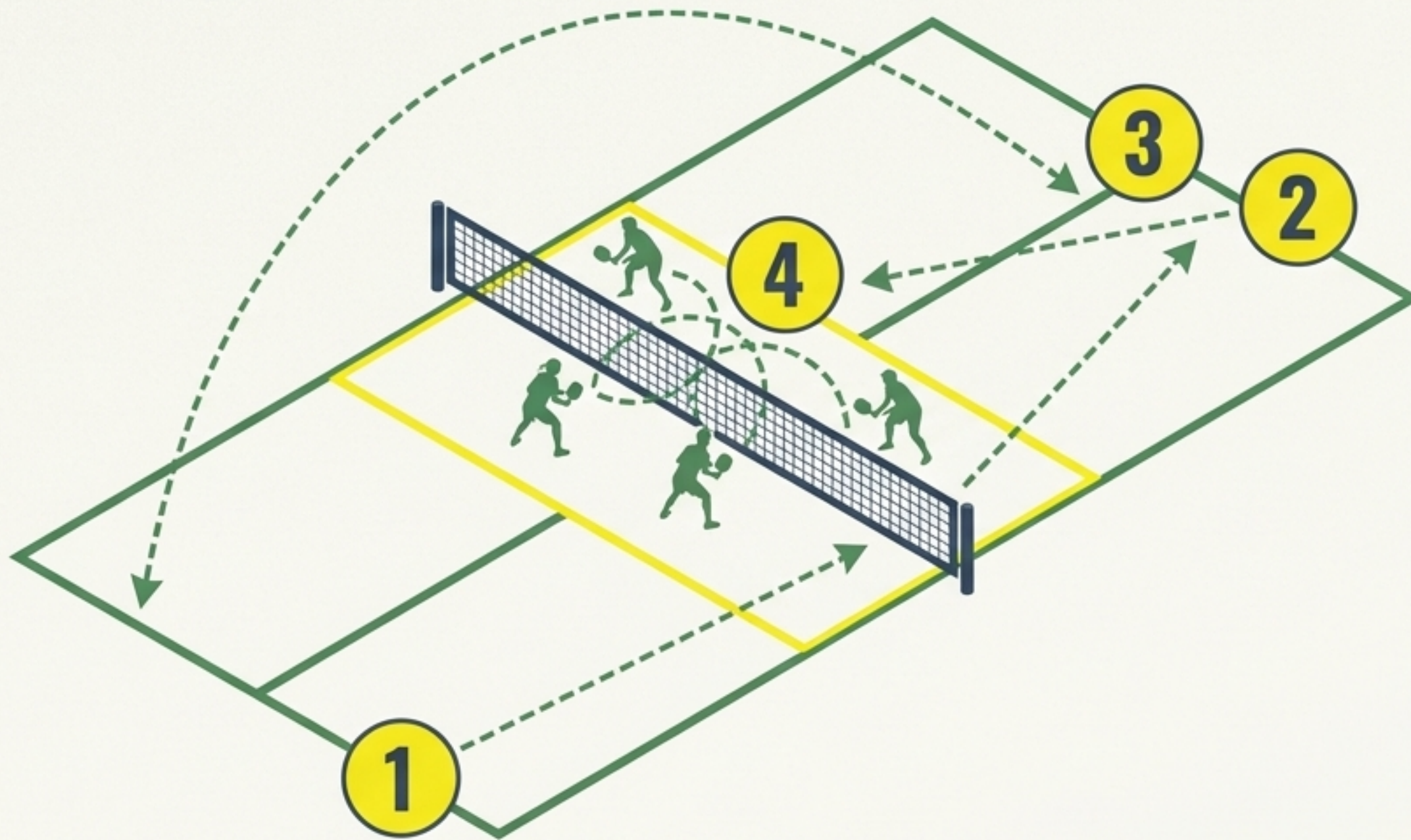
		LOB (Globo) Úselo como botón de reinicio para recuperar posición cuando esté bajo presión.
DINK La herramienta principal para el control en la red. Domina la paciencia.	DRIVE & DROP SHOT Armas para cambiar el ritmo y forzar errores en la transición del rival.	

Control y Posición

Propósito

Ataque y Desplazamiento

La Anatomía de un Punto Avanzado



EXPLICACIÓN DE LA JUGADA

El verdadero Pickleball táctico emerge cuando las reglas se combinan.

El saque profundo obliga a una devolución difícil (1).

La paciencia del doble bote (2, 3) permite a ambos equipos avanzar a la línea del "kitchen".

Aquí, la fuerza bruta da paso a la precisión geométrica mediante una batalla de "dinks" (4) hasta forzar el error.

El Impacto Formativo: Más Allá de la Cancha



Coordinación y Precisión

La exigencia de golpear en el "kitchen" refina la motricidad fina y el control ocular.



Estrategia Aplicada

La matriz de golpes obliga a la toma de decisiones instantánea bajo presión.



Trabajo en Equipo

El posicionamiento lateral y la cobertura de zonas exigen comunicación constante.



Disciplina y Respeto

Acatar las reglas de invasión y puntuación fomenta una competencia ética y estructurada.