

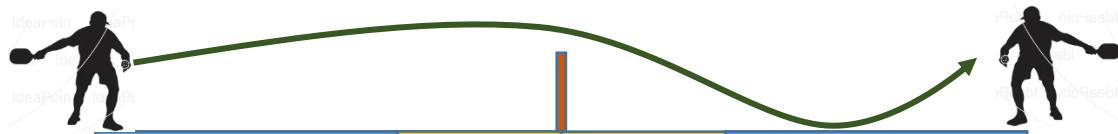
EJERCICIOS DE TRABAJO POR SECUENCIAS

Este tipo de trabajo físico-técnico es muy utilizado en bádminton dado la dificultad que supone para los monitores lanzar volantes seguidos a un lugar determinado. Esto en tenis o pádel es fácil de realizar con un cesto de bolas que también podría hacerse en pickleball pero hemos considerado que este tipo de trabajo tendría cabida en el entrenamiento de pickleball debido a la variedad y alternancia de sus golpeos.

Se trata básicamente de realizar secuencias de golpes que obligan a los jugadores a acercarse a la cocina y volver al fondo de manera que en la primera parte de la secuencia el jugador A realiza una serie de golpes y B otra en contestación, y en medio de la secuencia el jugador A toma el papel del B y viceversa y así van cambiando constantemente desplazándose por la pista.

Ejemplo 1

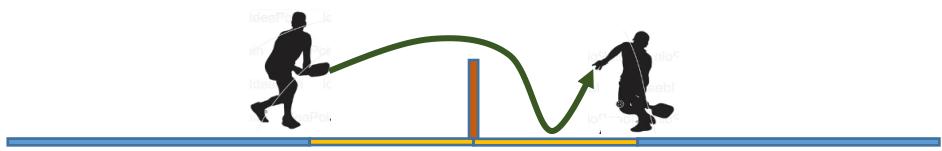
A: golpe de fondo (Derecha o revés)



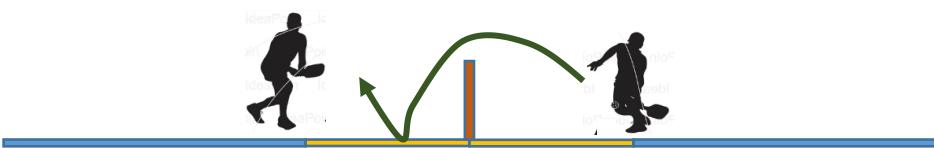
B: Shot Drop



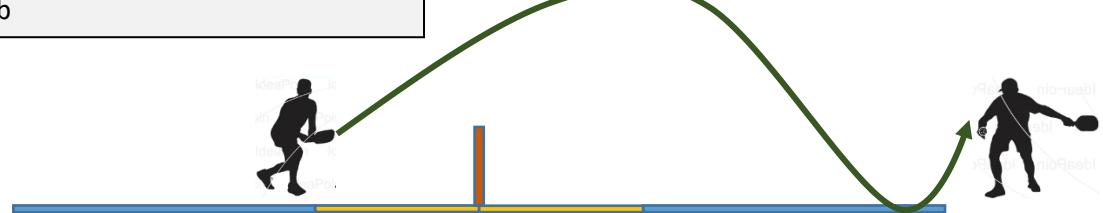
A: Dink



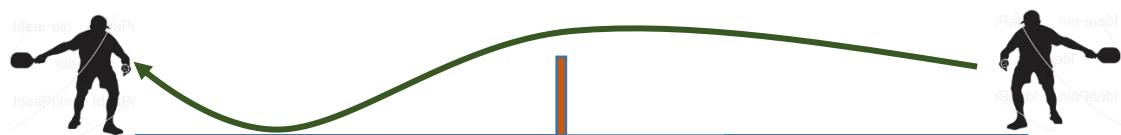
B: Dink



A: Lob



Inicio de secuencia al revés

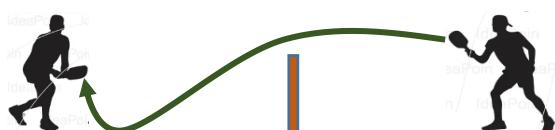


Ejemplo 2

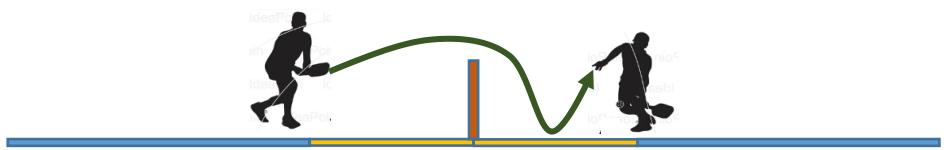
A: golpe de fondo (Derecha o revés)



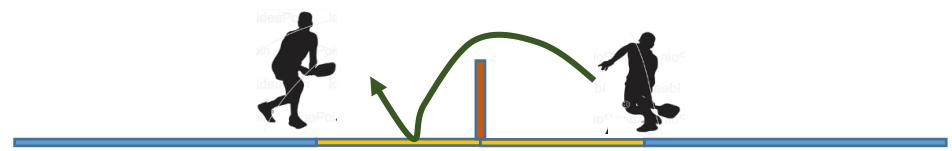
B: Volea corta



A: Dink



B: Dink



A: Lob



Inicio de secuencia al revés

