



NIVEL AVANZADO

Planificación de una temporada de ejercicios de Pádel en los menores

¡La pista es nuestra aula, ahí te enseñamos todo!



Planificación de una temporada de ejercicios de Pádel en los menores

Objetivos generales de la temporada

- Conocer al alumno: carácter, coordinación, ``objetivos'' (en caso de no pertenecer a la escuela base)
- Conexión con los alumnos (en caso de no pertenecer a la escuela base)
- Conexión entre los alumnos
- Que los alumnos conozcan el deporte y transmitirles la pasión de jugar
- Transmitir la importancia de la entrada en calor y los estiramientos generales del deporte
- Ser mas disciplinados
- Enseñar los valores del deporte
- Relacionar los valores del deporte con los valores de la vida

OBJETIVOS DEPORTIVOS DE LA TEMPORADA

NIVEL AVANZADO

2º TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** como coger la pala correctamente con la mano dominante y con la mano no dominante. Ganar sensaciones buenas con esto. Explicar cuales son las empuñaduras que favorecen a los golpes con efectos
2. **Posición de espera:** ¿Cómo posicionarnos en una pista de pádel cuando esta la bola en juego?
3. **Coordinación del cuerpo con los movimientos habituales de los golpes de red:** Marcar la parada de lectura (cuando y como lo hacemos), bloquear con el cuerpo, ir a buscar la bola hacia delante con el cuerpo, retroceder de lado (golpes aereos), retroceder corriendo (recuperación de bolas), efectos con el movimiento correcto de la mano y del antebrazo
4. **Lectura de la bola en el fondo de la pistaGolpes sin bote, golpes aéreos, recuperación de bolas**
5. **Fortalecimiento de los golpes que suelen ser más difíciles:** En el caso de los menores, el golpe de revés cuesta mas (cuando se hace a una mano), por lo que hay que darle un poco mas de importancia
6. **Golpes de red:**
 - 6.1 Bloqueo de volea de derecha
 - 6.2 Bloqueo de volea de revés
 - 6.3 Volea plana de derecha
 - 6.4 Volea plana de revés
 - 6.5 Volea cortada de derecha
 - 6.6 Volea cortada de revés
 - 6.7 Saque cortado
 - 6.8 Remate plano (gancho defensivo del lado de derecha)
 - 6.9 Remate cortado (gancho defensivo del lado del revés)
 - 6.10 Bajada de pared de derecha
 - 6.11 Remate ofensivo x 4

3er TRIMESTRE.

- 1.** **Empezamos a ver la parte táctica básica del padel en el fondo de la pista:** Es importante que emplecen a pensar cuando golpean la bola y saber porque conviene un golpe u otro en cada situación.

1.1 ¿cuando tiramos globo y cuando por abajo?

1.2 Bacular en el fondo (posiciones dependiendo en que lado de la pista se encuentra la pelota)

1.3 ¿cuando mantenemos la posición de espera cerca del rincón y cuando vamos a ayudar al medio?

1.4 Volea plana de revés

1.5 Volea cortada de derecha

- 2.** **Empezamos a ver la parte táctica básica del padel en la red:** Es importante que emplecen a pensar cuando golpean la bola y saber porque conviene un golpe u otro en cada situación.

1.1 ¿Cuando bloqueamos y cuando acompañamos el golpe?

1.2 ¿Cuando hacemos el golpe aéreo y cuando dejamos botar la pelota?

1.3 ¿Cuando hacemos bajada de pared y cuando tiramos globo?

1.4 Bacular en la red (posiciones con respecto a donde esta la bola en la pista rival)

1.5 Retroceder y subir en bloque con el compañero

1.6 ¿Cuando rematamos ofensivamente (x 4) y cuando rematamos defensivamente (gancho)?

- 3.** **Posición de espera:** Como posicionarnos en una pista de pádel cuando esta la bola en juego

- 4.** **Empuñadura:** Coger la pala correctamente con la mano dominante y con la mano no dominante. Ganar sensaciones buenas con esto.

- 5.** **Coordinación del cuerpo complementando los golpes de fondo y los golpes de red:** Complementamos laterales, cruzar la pierna, ir hacia atrás corriendo, ir hacia atrás de lado, saltos en los golpes aéreos defensivos, agacharse con las rodillas en los golpes de fondo.

6. **Lectura de la bola complementando golpes de fondo y golpes de red:** Golpes con y sin bote, golpes aéreos, recuperación de bolas, salidas de pared, bajadas de pared, globos.
7. **Los introducimos en el juego real:** Saber como es la puntuación del deporte, donde y como colocarnos al comenzar un punto, saber apoyar al compañero cuando acaba el punto.
8. **Enseñamos a dirigir la bola y a tirar a donde conviene en cada momento:** Hacemos que el alumno practique, ademas de la dirección y la precisión del golpe, la táctica del mismo. Aprovechando la explicación para demostrarle porque el golpe tiene que ser a ese sitio y cuando utilizarlo.
9. **Seguimos con la parte táctica del juego (Hacemos hincapié en la transición del juego):** De atrás hacia delante y de adelante hacia atrás.