



NIVEL INTERMEDIO

Planificación de una temporada de ejercicios de Pádel en los adultos

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



Planificación de una temporada de ejercicios de Pádel en los adultos

Objetivos sociales de la temporada

- Conocer al alumno: carácter, coordinaciónn, ``objetivos''
- Conexión con los alumnos
- 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
- Transmitir la autoconfianza y la superación personal constante
- Introducir al alumno en la competición

OBJETIVOS DEPORTIVOS DE LA TEMPORADA

NIVEL INTERMEDIO

Objetivos deportivos de la temporada

1er TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Explicación de la empuñadura correcta para nuevos alumnos. Explicación de los golpes favorables y desfavorables cuando el alumno no quiere cambiar la empuñadura (limitaciones)
2. **Posición de espera:** Como y donde posicionarnos en una pista de padel cuando esta la bola en juego. Utilizar la mano no dominante y la pala bien colocada
3. **Coordinación del cuerpo con los movimientos específicos de los golpes:** Biomecánica específica y correcta del movimiento de la pala de padel. Mover las piernas con: laterales, corremos de frente, agacharnos, saltamos con la bandeja, utilizamos el peso del cuerpo
4. **Lectura de la bola y decisión de los golpes con respecto a la táctica**
5. **Golpes a practicar:**
 - 5.1 Derecha sin pared (plana)
 - 5.2 Revés sin pared (plano)
 - 5.3 Derecha con pared (plana)
 - 5.4 Revés con pared (plano)
 - 5.5 Derecha con pared lateral (plana)
 - 5.6 Revés con pared lateral (plano)
 - 5.7 Giros simples con una pared
 - 5.8 Giros compuestos a doble pared
 - 5.9 Globo (con y sin pared)
 - 5.10 Bloqueo de volea de derecha
 - 5.11 Bloqueo de volea de revés
 - 5.12 Golpe aéreo (remate defensivo - gancho)
 - 5.13 Saque (de abajo hacia delante)

5.14 Recuperación de golpes hacia el fondo

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

6.1 ¿Cuando tiramos globo y cuando por abajo?

6.2 Bascular en el fondo (posiciones dependiendo en que lado de la pista se encuentra la bola)

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

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

7.1 ¿Cuando bloqueamos y cuando acompañamos el golpe?

7.2 ¿Cuando hacemos el golpe aéreo y cuando dejamos botar la bola?

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

7.4 Bascular en la red (posiciones con respecto a donde esta la bola en la pista rival)

7.5 Retroceder y subir en bloque con el compañero

7.6 ¿Cuando rematamos ofensivamente y cuando rematamos defensivamente (gancho)?

2º TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Con la empuñadura que cada alumno asentó en el primer trimestre, reforzar los golpes favorables y mejorar los golpes desfavorables
2. **Posición de espera:** Como posicionarnos en una pista de padel cuando esta la bola en juego y aprender a anticipar el juego con nuestra posición
3. **Lectura de la bola:** Golpes con y sin bote, golpes aéreos, recuperación de bolas, golpes con paredes, recibimiento de globos, diferenciación de bolas tensas a bolas con parábola (defensivo u ofensivo)
4. **Fortalecimiento de los golpes que suelen ser mas difíciles:** El golpe de revés cuesta mas (cuando se hace a una mano), por lo que hay que darle un poco mas de importancia
5. **Control de bola entre compañeros:** Direcciones de golpes, cuidar la velocidad del golpe, lectura de los botes de la bola, decisión de golpe
6. **Coordinación de las piernas y el 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 de golpes aéreos
7. **Golpes a practicar:**
 - 7.1 Volea plana de derecha
 - 7.2 Volea plana de revés
 - 7.3 Botepronto de derecha
 - 7.4 Botepronto de revés
 - 7.5 Remate ofensivo
 - 7.6 Bajada de pared de derecha
 - 7.7 Contra pared
8. **Continuamos con el aprendizaje de la táctica del juego:** Hacemos hincapié en la decisión de tirar golpes ofensivos o defensivos

3er TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Fortalecimiento del antebrazo y del hombro, con su empuñadura, para controlar mas los golpes desfavorables
2. **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, perder y ganar la red
3. **Introducimos al alumno en la comunicación básica cuando la bola esta en juego**
4. **Introducimos al alumno en la competición con ejercicios con puntuación**