



NIVEL COMPETICIÓN

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, coordinación, ``objetivos'', deficiencias técnicas, antecedentes lesivos
- Conexión con los alumnos
- Conexión entre los alumnos
- Introducción a la competición con ligas, torneos, etc.
- Transmitir la importancia de la entrada en calor y los estiramientos generales del deporte
- Enseñar los valores del deporte

OBJETIVOS DEPORTIVOS DE LA TEMPORADA

NIVEL COMPETICIÓ

Objetivos deportivos de la temporada

1er TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Coger la pala correctamente con la mano dominante y con la mano no dominante. Ganar sensaciones buenas con esto. Explicación de todas las empuñaduras que existen y cuales son las favorables y desfavorables para cada golpe.
2. **Posición de espera:** Como posicionarnos en una pista de pádel cuando esta la bola en juego. Introducción a la anticipación de las jugadas tácticas y el juego sin bola.
3. **Coordinación del cuerpo con los movimientos específicos:** Correr de frente, desplazamientos laterales, complementar los dos movimientos en un mismo golpe, saltos específicos, girar el cuerpo en carrera hacia atrás y hacia delante, pesos del cuerpo bien distribuidos, apoyos abiertos y cerrados.
4. **Anticipación de la jugada cuando estamos en el fondo de la pista:** Dependiendo la altura y velocidad con la que el jugador de la red recibe la bola, los jugadores de fondo deben anticipar lo que pueden ejecutar si rivales.
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. **Golpes a practicar:**
 - 6.1 Derecha sin pared (plana y cortada)
 - 6.2 Revés sin pared (plano y cortado)
 - 6.3 Derecha con pared (plana y con la cara de la pala abierta en bolas bajas)
 - 6.4 Revés con pared (plano y con la cara de la pala abierta en bolas bajas)
 - 6.5 Saque cortado y subida a la red en bloque
 - 6.6 Giros simples y compuestos
 - 6.7 Globo (con y sin pared)
 - 6.8 Bloqueo y volea de derecha
 - 6.9 Bloqueo y volea de revés
 - 6.10 Golpe aéreo (remate defensivo – gancho sin carga)

2º TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Continuar con la explicación de las ventajas y desventajas de las empuñaduras en los distintos golpes
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. **Anticipación de la jugada cuando estamos en la red:** Dependiendo el golpe que reciban, cualquiera de los dos jugadores que están en la red, deben devolver a un sitio en particular para no quedar mal colocado; y dependiendo como lo hagamos, seguir con la jugada, no quedarse parado.
8. **Golpes a practicar:**
 - 8.1 Volea de derecha cortada
 - 8.2 Volea de revés cortada
 - 8.3 Golpe aéreo (remate ofensivo)
 - 8.4 Golpe aéreo (bandeja)
 - 8.5 Golpe aéreo (víbora)
 - 8.6 Recuperación de golpes hacia el fondo
 - 8.7 Bajada de pared de revés
 - 8.8 Globo bajo

8.9 Botepronto de derecha

8.10 Botepronto de revés

8.11 Contra pared de derecha y de revés

9. **Continuamos con la enseñanza de la táctica del juego:** Hacemos hincapié en la decisión de tirar golpes ofensivos o defensivos.
10. **Contraataque:** Introducimos al alumno a la jugada de contraataque. Comienzo de la jugada y objetivo de la misma.

3er TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Continuar con la explicación de las ventajas y desventajas de las empuñaduras en los distintos golpes
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. **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
4. **Contraataque:** Complementamos distintas jugadas con la jugada de contraataque. Variamos las opciones y las distintas situaciones donde podemos occasionar esta jugada.
5. **Enseñanza de la comunicación específica cuando la bola esta en juego**
6. **Administración de los momentos del partido en la competición**
7. **Lectura de rivales. Puntos a favor y puntos en contra de los rivales en la competición**
8. **Adaptación a jugadas dependiendo las condiciones de la pista**
9. **Cambios de ritmo en el juego**