



NIVEL INICIACIÓN

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 el alumno comience a engancharse al pádel, disfrute de un deporte nuevo y consiga un lugar donde divertirse y socializar con otras personas mientras ejercita su cuerpo
- Transmitir la importancia de la entrada en calor y los estiramientos generales del deporte

OBJETIVOS DEPORTIVOS DE LA TEMPORADA

NIVEL INICIACIÓN

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
2. **Posición de espera:** Como posicionarnos en una pista de pádel cuando esta la bola en juego
3. **Coordinación del cuerpo con los movimientos habituales de los golpes:** Como son los movimientos del padel? (Biomecanica básica y correcta del movimiento de la pala de padel; mover las piernas con:laterales, corremos de frente, agacharnos)
4. **Lectura de la bola en el fondo de la pista:** Aprender a colocarse con respecto al bote de la bola. Como rebota la bola con la pared
5. **Golpes de fondo de pista:**
 - 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 Saque (desde abajo) y me quedo en la posición de fondo
 - 5.6 Derecha con pared lateral (plana)
 - 5.7 Revés con pared lateral (plano)
 - 5.8 Giros con una 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 Recuperación de golpes hacia el fondo
 - 5.14 Saque y subo a la posición de red

2º TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Cómo coger la pala correctamente con la mano dominante y con la mano no dominante. Ganar sensaciones buenas con esto.
2. **Posición de espera:** Cómo posicionarnos en una pista de pádel cuando está la bola en juego
3. **Lectura de la bola:** Golpes con y sin bote, golpes aéreos, recuperación de bolas, golpes con paredes
4. **Coordinación del movimiento de las piernas específico**
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. **Fortalecimiento de los golpes que suelen ser más difíciles:** El golpe de revés cuesta mas (cuando se hace a una mano), por lo que hay que darle un poco mas de importancia
7. **Los introducimos en el juego real:** Saber cómo es la puntuación del deporte, dónde y cómo colocarnos al comenzar un punto, saber apoyar al compañero cuando acaba el punto

3er TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Cómo coger la pala correctamente con la mano dominante y con la mano no dominante. Ganar sensaciones buenas con esto.
2. **Posición de espera:** Como posicionarnos en una pista de pádel cuando esta la bola en juego
3. **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
4. **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
5. **Los introducimos en el juego real:** Saber cómo es la puntuación del deporte, donde y como colocarnos al comenzar un punto, saber apoyar al compañero cuando acaba el punto
6. **Enseñamos a dirigir la bola y a tirar hacia el sitio que convenga**
7. **Introducimos al alumno en la parte táctica básica del padel**
8. **Introducimos al alumno en el golpe del remate y su situación táctica**