



## NIVEL COMPETICIÓN

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 sociales de la temporada

- Introducir al alumno en la competición
- Relacionar la competición deportiva a la vida cotidiana y laboral
- Enseñar los valores de la competición
- Inculcar la importancia del esfuerzo, sacrificio y compromiso para poder competir al máximo de lo que cada uno pueda
- Ser conscientes de la importancia de la pareja
- Ser mucho mas disciplinados
- Que los alumnos conozcan el deporte y transmitirles la pasión de jugar y competir
- Transmitir la importancia de la entrada en calor específica (tanto mental como física) para la competición
- Enseñar los estiramientos específicos de nuestro deporte
- Relacionar los valores del deporte con los valores de la vida

## OBJETIVOS DEPORTIVOS DE LA TEMPORADA

---

NIVEL COMPETICIÓN

## Objetivos deportivos de la temporada

### 1er TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Diferenciar las diferentes presiones de la empuñadura para cada golpe. Empezar a usar las diferentes empuñaduras que favorezcan la comodidad de los golpes
2. **Posición de espera:** Posicionarse correctamente aunque la bola no este en el campo propio
3. **Coordinación del cuerpo con los movimientos habituales de los golpes:** ¿Como son los movimientos del padel en la pista? (Biomecánica compleja y correcta del movimiento de la pala de padel en lo que a los golpes se refiere; mover las piernas con sus correctos desplazamientos: laterales, corremos de frente, agacharnos, agachamos y subimos cuando golpeamos la bola, apoyar los pies correctamente dependiendo que golpe queremos hacer ``de frente o de lado'', etc)
4. **Lectura de la bola para diferenciar que golpe hacer en cada momento:** Aprender a colocarse con respecto a la bola y al golpe que queremos ejecutar dependiendo la situación de juego. Es decir, como colocarnos con respecto al golpe que ejecutamos para la dirección que queremos usar
5. **Efectos de los golpes:** Introducimos a los alumnos al movimiento correcto de la pala para darle efecto a la bola y saber cuando y como utilizarlos (cortado y liftado)
6. **Competición en todos los aspectos:** Entregamos herramientas para afrontar la competición al 100% y no frustrarse rápidamente
7. **Coaching:** Enseñar a escuchar al entrenador en los cambios de lado cuando juegan un torneo y como optimizar este tiempo
8. **Golpes:**
  - 8.1 Derecha sin pared: plano, cortado, liftado
  - 8.2 Revés sin pared: plano, cortado, liftado
  - 8.3 Globos (con la pala abierta con cambio, leve, de empuñadura en la preparación del golpe)
  - 8.4 Salida de pared de derecha: plana, liftada, cortada
  - 8.5 Salida de pared de revés: plana, liftada, cortada

- 8.6 Salida de pared lateral de derecha: liftada, cortada, globo
- 8.7 Salida de pared lateral de revés: liftada, cortada, globo
- 8.8 Doble pared: giros y abriendo
- 8.9 Botepronto de derecha: plano y liftado
- 8.10 Botepronto de revés: plano y liftado
- 8.11 Volea de derecha: Bloqueo, plana, cortada
- 8.12 Volea de revés: Bloqueo, plano, cortado
- 8.13 Saque cortado
- 8.14 Remates defensivos: Plano, liftado, cortado
- 8.15 Remates ofensivos: Traerla al propio campo, x4
- 8.16 Bandeja
- 8.17 Víbora
- 8.18 Bajada de pared de derecha
- 8.19 Bajada de pared de revés
- 8.20 Contrapared

## 2º TRIMESTRE.

1. **Empuñadura:** Usar las diferentes empuñaduras que favorezcan la comodidad de los golpes
2. **Posición de espera:** Cómo posicionarnos en una pista de pádel cuando está la bola en juego
3. **Coordinación del cuerpo con los movimientos complejos de los golpes:** 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, salto en los golpes aéreos
4. **Continuamos con la parte táctica específica:** Es importante que cada vez que golpeen la bola quieran hacerlo con una idea clara. Empezamos a ver la táctica en transición de fondo a red y viceversa y a saber lo que es jugar sin bola
  - 4.1 ¿cuando tiramos globo y cuando por abajo?
  - 4.2 ¿cuando tiramos a los huecos y cuando solo defendemos?
  - 4.3 ¿cuando mantenemos la posición de espera cerca del rincón y cuando vamos a ayudar al medio?
  - 4.4 Bacular en la red (posiciones con respecto a donde está la bola en la pista rival)
  - 4.5 ¿Cuando bloqueamos y cuando acompañamos el golpe?
  - 4.6 ¿Cuando hacemos el golpe aéreo y cuando dejamos botar la pelota?
  - 4.7 ¿Cuando hacemos bajada de pared y cuando tiramos globo?
  - 4.8 Retroceder y subir en bloque con el compañero
  - 4.9 ¿Cuando rematamos ofensivamente (x 4) y cuando rematamos defensivamente (gancho)?
  - 4.10 ¿Que es el contraataque? ¿Cuando y como utilizarlo?.

## 3er TRIMESTRE.

1. **Lectura y anticipación de jugadas, complementando golpes de fondo y golpes de red:** Saber qué conviene hacer en cada momento. Reconocer el peligro del punto (cuando estamos incomodos) y salir de esta situación sin fallar
2. **Competición en todos los aspectos:** Entregamos herramientas para afrontar la competición al 100% y no frustrarse rápidamente
3. **Entrenamos la mente y la psicología deportiva:** Dentro de pista es difícil jugar contra adversidades (climatológicas, externas, con el compañero, rivales, pistas, etc). Hacemos ejercicios para afrontar positivamente estos aspectos
4. **Coaching:** Enseñar a escuchar al entrenador en los cambios de lado cuando juegan un torneo y como optimizar este tiempo
5. **Lectura de errores de los rivales:** Aprender a ver errores del rival y aprovecharse tácticamente de eso
6. **Enseñamos a dirigir la bola y a tirar hacia el sitio que convenga:** Hacemos que el alumno practique, además 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