



NIVEL BASE

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

- Conocer al alumno: carácter, coordinación, ``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
- Ser mas disciplinados
- Enseñar los valores del deporte

OBJETIVOS DEPORTIVOS DE LA TEMPORADA

NIVEL BASE

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 de fondo:** ¿Cómo son los movimientos del pádel en el fondo de la pista? (Biomecánica básica y correcta del movimiento de la pala de pádel en lo que al golpe de fondo se refiere; mover las piernas en movimientos de fondo 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)

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 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 aéreos), retroceder corriendo (recuperación de bolas)
4. **Lectura de la bola en el fondo de la pista:** Golpes sin bote, recuperación de bolas desde la red, recibimiento del globo
5. **Fortalecimiento de los golpes que suelen ser más difíciles:** En el caso de los menores, el golpe de revés cuesta más (cuando se hace a una mano), por lo que hay que darle un poco más de importancia
6. **Golpes de red:**
 - 6.1 Bloqueo de volea de derecha
 - 6.2 Bloqueo de volea de revés
 - 6.3 Golpe aéreo (remate defensivo - gancho)
 - 6.4 Recuperación de golpes hacia el fondo
 - 6.5 Saque y subo a la posición de red
 - 6.6 Acompañamiento de volea de derecha y revés (plano)
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**