



---

## **CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE PÁDEL: Nivel I**

**OBJETIVOS:** La mejora del rendimiento de cada jugador desde un punto de vista práctico y teórico.

**DIRIGIDO A:**

**Jugadores** de pádel, que buscan mejorar la técnica de todos los golpes, como también aprender nuevos sistemas de entrenamiento que los ayuden en el aspecto táctico.

**CONDICIONES PARA REALIZAR ESTE CURSO:**

- Nivel de juego aceptable
- Espíritu de grupo y colaboración
- Entrega en el entrenamiento

**DESARROLLO DEL CURSO:**

El curso se desarrollará durante un día, con una carga de 9 horas de trabajo.

El 75% del mismo será práctico, y el resto se dividirá entre una parte teórica y el análisis de juegos en DVD.

**MATERIAL QUE SE ENTREGARÁ:**

- Diploma de participación
- Libro: "Pádel, un gran deporte" (Autor: Máximo Castellote)
- Cuaderno práctico de ejercicios

**CONTENIDOS:**

**Golpes básicos y especiales**

Se tratarán a fondo los golpes que producen mayor dificultad entre los jugadores de pádel. Se ahondará en su técnica, y en la forma y momento de realizar cada uno de ellos.

**Detección de errores y correcciones**

Éste curso apunta a trabajar sobre los errores propios y ajenos, la forma de detectarlos, las correcciones adecuadas y los ejercicios prácticos para mejorarlos.

**Sistemas de entrenamiento**

De acuerdo a la gran diversificación de niveles de juego, mediante el concepto de "colaboración" por parte de los jugadores, los participantes podrán compartir la misma pista, logrando un óptimo rendimiento y un beneficio para su propio juego.

### **PROGRAMA DE TRABAJO**

#### **10.00 HS: Presentación del curso. Práctico**

**Preparación física: Su importancia**

- La entrada en calor
- Entrenamiento específico para pádel

**Golpes básicos: "Porque se deben dominar éstos golpes para comenzar a jugar"**

- Derecha y revés: Técnica y efectos  
"En que momento aplicarlos"
- El saque: Técnica y objetivo (plano y cortado)  
"Como sorprender al rival"
- El resto: forma de realizarlo para disminuir los errores  
"Variantes de acuerdo a los diferentes saques"

- Los rebotes: Altos y bajos. En una y dos paredes  
“Cuando defender y cuando contragolpear”
- El globo: Técnica e importancia  
“Cómo y hacia donde jugarlo”
- La volea: Técnica: Defensiva y ofensiva  
“Hacia donde dirigir la bola”
- La contra-pared: Técnica: El ultimo recurso  
“Cuando usarla y cuando evitarla”

**Golpes especiales: “Porque se deben conocer estos golpes para jugar mejor”**

- Remates: La bandeja y la víbora  
“Técnica y momento de empleo”
- El giro: Técnica e importancia  
“Cuando es conveniente realizarlo”

**14.00 HS: Almuerzo**

**15.30 HS: Teórico y video – análisis**

**16.30 HS: Práctico**

**Los desplazamientos: “La importancia de saber moverse bien”**

- Técnica correcta

**La estrategia en el pádel: “Su importancia”**

- Conocimiento de nuestras virtudes y defectos
- Evaluación del juego del contrario
- La importancia de saber defender bien
- Elección del lado a jugar (de acuerdo al físico, técnica, temperamento, etc)
- Que hacer cuando la bola “no entra”
- Que hacer para recibir mas juego o para que lo reciba el compañero
- Cómo se anticipa una jugada
- Que golpe elegir de acuerdo a nuestra posición en la pista
- Cómo cerrar los ángulos en defensa y en la red
- Cómo jugar sin la bola
- Que hacer en los cambios de lado
- Cómo formar una buena pareja
- Que digo y que no a mi compañero
- La importancia de sacar sin cambiar de lado “Australiana”
- Cómo ganarle la red al rival
- Cómo jugar contra: - buenos voleadores
  - los que dominan los rebotes
  - buenos rematadores
  - buenos lanzadores de globos

**Entrenamiento de jugadores:**

- Diferentes formas de entrenamiento de acuerdo al nivel de juego
- Ejercicios de “control de bola”
- Situaciones reales de juego
- Entrenamientos con 2 – 3 y 4 jugadores en pista

**Competiciones:**

Se llevarán a cabo competiciones entre todos los participantes, en donde podrán ganar premios de acuerdo a su habilidad.

**MÁXIMO CASTELLOTE**