



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