



Curso de:

# Perfeccionamiento de pádel – Nivel II

Jugadores y Monitores



## Objetivos

Se busca en este curso la optimización del rendimiento de los participantes desde un punto de vista técnico, táctico y psicológico.

## A quién va dirigido

Jugadores de pádel de un nivel medio-avanzado que busquen progresar y obtener un sistema de entrenamiento que les dará resultado a corto plazo, y a los monitores actualizarse con nueva información sobre el pádel moderno y aplicarlo en su día a día.

## Condiciones para realizar el curso

- Tener un buen nivel de juego.
- Conocer las tácticas básicas y el reglamento.
- Entrega en el entrenamiento.

## Desarrollo del curso

El 75% del curso será práctico y se desarrollará durante un día, con una carga de 9 horas de trabajo, desde las 09:00 hasta las 19:00.

Los ejercicios de entrenamiento que se realizarán durante el curso, son de situaciones habituales de juego en la competición de alto nivel.

## Material que se entrega

- Certificado de asistencia al curso.
- Camiseta de regalo.

## Contenidos

Detección de errores y correcciones

Este curso intenta trabajar sobre los errores propios y ajenos, la forma de detectarlos, las correcciones adecuadas y los ejercicios de prácticas para su mejora.

Sistemas de entrenamiento

Se trabajará sobre diferentes sistemas de

entrenamiento, de acuerdo a las diferentes categorías y capacidades técnicas de los jugadores, y también sobre uno de los problemas de este deporte: la gran diversificación de niveles de juego. Mediante el concepto de colaboración por parte de los jugadores y un sistema de nivelación, los participantes podrán compartir la pista de entrenamiento, logrando un óptimo rendimiento y un gran beneficio para su propio juego.

## Inscripción

Para realizar la pre-inscripción se deberá enviar los siguientes datos a la dirección de correo electrónico [cursos@padelalmaximo.es](mailto:cursos@padelalmaximo.es).

- Nombre completo.
- Dirección.
- DNI.
- Número de móvil.

Una vez aceptada la inscripción, se realizará un ingreso de 50 euros en concepto de señal en la cuenta de La Caixa con código IBAN ES4021008665920200022978 (BIC/SWIFT CAIXESBB). El resto del pago se realizará el mismo fin de semana en el club.

## Precio

120 euros.

## Horario

De 09:00 a 19:00.

## Contacto e inscripciones

Máximo Castellote.

[cursos@padelalmaximo.es](mailto:cursos@padelalmaximo.es)

Teléfono: +34 606595143

## Programa de trabajo

### 09:00 Presentación (teórico)

- Pirámide de juego: golpes básicos, especiales y de definición.
- Las empuñaduras, los efectos y los desplazamientos.
- La defensa: "el semáforo".
- Metodología para el entrenamiento de la defensa.
- Como se forma una pareja.

### 11:00 Práctico

- La entrada en calor: con y sin bola.
- La volea: baja, alta, de absorción.  
Combinaciones: control de bola.
- La aproximación a la red de derecha y de revés.  
Cómo y cuándo conviene realizarla.
- La víbora: su importancia en el pádel actual.
- El globo: ofensivo y defensivo. En qué momento utilizarlos. Contra qué tipo de jugadores.
- La bandeja. Ejecución correcta y su importancia en el juego.
- Remates de definición: plano y liftado.
- Los desplazamientos: circuito.

### 13:30 Comida

### 14:30 Teórico

- Vídeo-análisis: entrenamiento de alta competición.
- Psicología deportiva aplicada al pádel.
- La teoría del centro.
- Las correcciones.
- Estrategia y táctica en el pádel.
  - Tácticas básicas.
  - Tácticas especiales.

### 16:00 Práctico

- El rebote en dos paredes
- El giro: cómo y cuándo realizarlo
- Combinaciones de golpes
- Control de bola
- Competiciones.

### 18:30 Conclusión y cierre