



Curso de:

Reciclaje

Nivel I - Monitores



A quién va dirigido

Este curso está orientado a los monitores que quieran perfeccionarse, aprender nuevas técnicas de trabajo y que quieran adquirir información actual referente a la evolución del deporte en los últimos años; y a los jugadores que buscan mejorar técnicamente, adquirir nuevas tácticas de juego y aprender nuevos sistemas de entrenamiento que les ayuden a mejorar su rendimiento en las competiciones.

Condiciones para realizar el curso

- Tener un buen nivel de juego
- Conocer el reglamento oficial
- Espíritu de grupo y colaboración

Desarrollo del curso

El curso será teórico - práctico (50%) y se desarrollará durante 2 (dos) días, por lo que se recomienda a los participantes que cuenten con una buena preparación física.

Material que se entrega en el curso

- Certificado de asistencia al curso
- Manual de trabajo
- Cuadernillo práctico de ejercicios
- Camiseta de regalo

Precio y horarios

Precio: 250 euros

Horario: Sábado de 9 a 19 h y Domingo de 9 a 13 h

Inscripción

Para realizar la pre-inscripción se deberá enviar los siguientes datos a la dirección de correo electrónico cursos@padelalmaximo.es.

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

Una vez aceptada la inscripción, se realizará

un ingreso de 100 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.

Información y Consultas

Máximo Castellote

www.padelalmaximo.es

cursos@padelalmaximo.es

Teléfono: +34 606595143

TEMARIO

Consideraciones generales para el monitor

- Antes de la clase
- Durante la clase
- Después de la clase

Las clases

- Introducción
 - Alumnos de iniciación
 - Alumnos avanzados
 - Clases individuales
 - Clases con dos alumnos
 - Clases con tres o más alumnos
- Pronóstico y nuevas técnicas de trabajo
 - Introducción al trabajo con grupos
 - Los diferentes grupos en clase
 - Cómo darles dinámica a las clases
 - El aporte de materiales en la pista
- Planificación de las primeras ocho horas de clase
- Cuándo corregir y en qué orden

Conocimientos técnicos

- Las empuñaduras
- Las posiciones de juego
- Los efectos
- Los desplazamientos en el pádel
- La importancia de moverse bien
- La pirámide de los golpes (estadística)

Didáctica de la enseñanza

- Introducción
 - Cestos o canasteo
 - Intercambio de bolas con el monitor
 - Intercambio de bolas entre alumnos o jugadores
- División de zonas “el semáforo”

Técnica y metodología de la enseñanza

- La volea: baja, alta y bloqueo
- La derecha
- El revés
- El saque
- El resto
- El globo
- La salida de pared
- La contrapared
- El giro
- El remate
 - La bandeja
 - La víbora
 - Remate plano de definición

Errores y correcciones

- Golpe de derecha o drive
- Golpe de revés o backhand
- La volea
- La bandeja
- El remate
- El saque o servicio
- El globo

Ejercicios y sistemas de trabajo

- Cómo formar una pareja
- Uso y concepto de los ejercicios
- El control de la bola
- Entrenamientos bajo presión
- La intensidad del entrenamiento
- Entrenamientos tácticos

Estrategia y táctica en el pádel

- Introducción
- Tácticas básicas
- Tácticas especiales