



Curso de:

Reciclaje

Nivel II - Entrenadores



A quién va dirigido

Éste curso está dirigido a los monitores y a los entrenadores de pádel que ya se encuentran impartiendo clases o entrenamientos, que quieren ampliar sus conocimientos y sobre todo actualizar los mismos con nuevas técnicas de trabajo basadas en las últimas novedades del pádel actual.

Y también está orientado a los jugadores de competición que buscan progresar y obtener información sobre nuevos sistemas de entrenamientos que los puedan ayudar a mejorar su nivel de juego.

El pádel ha evolucionado mucho en los últimos años en todos los niveles (técnico – táctico – físico), y basados en el análisis y en estadísticas actuales de juego, damos en este curso las armas necesarias para poder enseñar y jugar con la última información que se ve en el pádel profesional.

Condiciones para realizar el curso

- Ser Monitor o Entrenador de pádel
- Tener un buen nivel de juego
- Poseer una buena forma física
- Espíritu de grupo y colaboración

Desarrollo del curso

El curso será teórico - práctico (50%) 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.
- 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

Conocimientos técnicos

- Las empuñaduras y sus cambios
- Las posiciones actuales de juego
- Los efectos: cuándo aplicar cada uno
- Los desplazamientos en pádel: técnica y lectura de la bola
 - La importancia de moverse bien

Técnica de los golpes

- El saque: direcciones
- El resto: hacia dónde restar
- Rebotes: en paredes laterales, de fondo y dos paredes
- La volea: neutra y ofensiva
- El giro
- El remate: variantes y efectos
 - La bandeja
 - La víbora
 - El remate cortado
- Remates de definición
 - Remate plano
 - Remate liftado
- Los tiros de aproximación

Didáctica de la enseñanza

- Introducción
- Cestos o canasteos
- Intercambios de bolas entre jugadores
- Objetivos generales del deporte
- Recomendaciones para entrenadores

- Los entrenamientos
 - Con el compañero
 - Individuales
 - Con más de 3 jugadores

Estrategia y táctica en el pádel

- Tácticas básicas y especiales

Entrenamiento y sistemas de trabajo.

- La defensa: el semáforo
- Metodología del entrenamiento de la defensa
 - Progresiones
- Cómo formar una pareja
- Elementos para tener en cuenta en los entrenamientos
- Las correcciones
- El control de bola
- Entrenamiento bajo presión
- La intensidad en el entrenamiento
- Entrenamientos tácticos
- La anticipación de un golpe
- Estadísticas de juego

La evolución en el deporte

- Los cambios de los últimos años
 - La pirámide de los golpes
 - De las estadísticas al entrenamiento
 - Diferencias entre el pádel femenino y el masculino
 - La velocidad en el juego: los nuevos golpes
 - La defensa: cómo se defiende actualmente
 - El contragolpe
- El ataque: cómo abrir espacios en la defensa rival

Psicología deportiva aplicada al pádel

- Tenacidad
- El clima emocional ideal para competir
- Jugando con el marcador
- La comunicación verbal y no verbal en el pádel
- El método de los 16"
- Cómo fortalecer la pareja a través de la comunicación verbal

Preparación física en el pádel

- El calentamiento
 - De entrenamiento
 - De competición
 - General y específico
- Las capacidades físicas: pretemporada, competición y periodo transitorios

