

Pádel



NIVELES DE APRENDIZAJE DEL PADEL NIÑOS Y JOVENES

NIVEL 0 PRINCIPIANTE

En estos grupos los niños y jóvenes inscritos no han practicado deportes de raqueta. El objetivo es el aprendizaje de la técnica básica a través de la repetición de los golpes y el entreno y la mejora de las cualidades físicas básicas relacionadas con el pádel, coordinación, agilidad, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, etc, mediante los diferentes ejercicios y progresiones con pelota y pala. Con el curso realizado el alumno podrá afianzar la técnica básica para poder empezar a jugar ya sus primeros partidos a un ritmo básico pero muy divertido.

NIVEL INICIACION

El jugador ya ha practicado por su cuenta deportes de raqueta o ha realizado ya algún curso básico de pádel. El objetivo es la consolidación de la técnica de los golpes básicos, con incremento de la dificultad en las variables de los golpes, velocidad, fuerza, efectos, dirección, etc. y el conocimiento progresivo de las situaciones de juego, ataque y defensa.

El Nivel **INICIACION ALTO** se alcanza con la mejora de la consistencia del juego y la mejora de la condición física respecto a los integrantes del grupo de Nivel Iniciación.

NIVEL MEDIO

El alumno conoce toda la gama de golpes del pádel a los que ya aplica buena dirección y profundidad, defiende bien los rebotes y dobles rebotes y controla bien las voleas, la bajada y el remate. Se trata de mejorar las respuestas en defensa de las bolas rápidas y entrenar la agresividad en las voleas.

El nivel **MEDIO ALTO** se alcanza garantizando mayor consistencia en el juego reduciendo cada vez más los errores no forzados, así como destacar en una mayor capacidad de respuesta mejorando la velocidad gestual y de desplazamiento.

Pádel



NIVELES DE APRENDIZAJE DEL PADEL NIÑOS Y JOVENES

NIVEL AVANZADO

El alumno dispone de la técnica consolidada y buenas cualidades físicas, coordinación, rapidez, fuerza y anticipación, que le permiten desarrollar las situaciones de juego planteadas. El objetivo es prepararse para disputar la liga juvenil en la categoría cadete y junior con los jóvenes más avanzados del club.

NIVEL COMPETICION

Es el nivel de los jugadores que presentan buen dominio de la técnica de juego, con golpes variados de alta velocidad, buen ritmo de juego y buenas cualidades físicas de coordinación y velocidad. A través de los ejercicios técnico-tácticos planteados deben buscar situaciones de juego de máxima consistencia en defensa y alta definición en ataque. El objetivo es prepararlos para la competición en los torneos de parejas del circuito de menores y liga de equipos que organiza la Federación Aragonesa de Pádel.

NIVEL EDAD ORIENTATIVA SEGUN PROGRESION POR NIVEL DE APRENDIZAJE

NIVEL 0	NIVEL PRINCIPIANTE	8 - 13 AÑOS		
NIVEL 1	NIVEL INICIACION	8 - 13 AÑOS	11 - 17 AÑOS	
NIVEL 2	NIVEL INICIACION ALTO		11 - 17 AÑOS	
NIVEL 3	NIVEL MEDIO		11 - 17 AÑOS	
NIVEL 4	NIVEL MEDIO ALTO		11 - 17 AÑOS	13 - 21 AÑOS
NIVEL 5	NIVEL AVANZADO			15 - 21 AÑOS
NIVEL 6	NIVEL COMPETICION			15 - 21 AÑOS