

## **Para niños/as y adolescentes**

Creemos que mediante el pádel se puede contribuir en gran medida a la formación integral de los alumnos, y es por eso que hemos seleccionado nuestros técnicos para que puedan enseñar y educar a los alumnos siempre a través del juego y de valores como el esfuerzo, el trabajo en equipo, el respeto y la compañía.

Los cursos son trimestrales, tiempo suficiente, con una mediana de 10 sesiones para asimilar los contenidos programados. La ratio de alumnos que proponemos en nuestras clases es idónea para que el tiempo de clase sea aprovechado al máximo.

### **Objetivos:**

Disfrutar del pádel y potenciar las cualidades técnicas individuales y el aprendizaje de los aspectos tácticos. Trabajaremos juntos para desarrollar y potenciar tus habilidades motrices básicas y perfeccionar los movimientos y las habilidades específicas de este deporte.

### **Metodología de trabajo:**

Configuración de grupos en función de la edad y el nivel de juego. Las sesiones constan de un tiempo de práctica alto con un trabajo implícito de entrenamiento físico con forma jugada. También trabajaremos de forma adaptada para la competición inicial al pádel (mini torneos con puntuación reglamentaria).

### **Contenido de las sesiones:**

Desarrollamos un trabajo progresivo en función del nivel y evolución del alumno/a. Cada mes realizaremos un trabajo con contenidos en función de los objetivos que se quieren conseguir.

La progresión va orientada en el conocimiento de los diferentes golpes que se realizan en el pádel (derecha, revés, volea, servicio...) Al final de cada trimestre se hará entrega de un informe de evaluación del alumno/a, de su evolución, de esta manera podemos hacer un seguimiento concreto de la persona y seguir trabajando para mejorar los golpes que aún no integra, y al mismo tiempo de su posición táctica en la pista delante de las situaciones de juego.

### **Desarrollo de la sesión:**

Se hará una sesión donde dividiremos los alumnos en diferentes sectores de trabajo. Empezaremos con un trabajo global para todos/as, después haremos un trabajo individual por alumno, al mismo tiempo, el resto de componentes realizarán un trabajo físico y otros un trabajo con componentes tácticos. Acabaremos con una sesión de mini competición.

