

Per a infants i adolescents

Creiem que mitjançant el pàdel es pot contribuir en gran mesura a la formació integral dels alumnes, i és per això que hem seleccionat els nostres tècnics perquè puguin ensenyar i educar als alumnes sempre a través del joc i de valors com l'esforç, el treball en equip, el respecte i la companyonia.

Els cursos són trimestrals, temps suficient, amb una mitjana de 10 sessions per assimilar els continguts programats. La ràtio d'alumnes que proposem en les nostres classes és idònia perquè el temps de classe sigui aprofitat al màxim.

Objectius:

Gaudir del pàdel i potenciar les qualitats tècniques individuals i l'aprenentatge dels aspectes tàctics. Treballarem plegats per desenvolupar i potenciar les teves habilitats motrius bàsiques i perfeccionar els moviments i les habilitats específiques d'aquest esport.

Metodologia de treball:

Configuració de grups en funció de l'edat i el nivell de joc. Les sessions consten d'un temps de pràctica alt amb un treball implícit d'entrenament físic en forma jugada. També treballarem de forma adaptada per a la competició inicial al pàdel (mini tornejos amb puntuació reglamentària).

Contingut de les sessions:

Desenvolupem un treball progressiu en funció del nivell i evolució de l'alumne/a. Cada mes realitzarem un treball de continguts en funció dels objectius que es volen assolir.

La progressió va orientada en el coneixement dels diferents cops que es realitzen en el pàdel (dreta, revés, volea, servei...) Al final de cada trimestre es farà entrega d'un informe d'avaluació de l'alumne/a de la seva evolució, d'aquesta manera podem fer un seguiment concret de la persona i seguir treballant per millorar els cops que encara no assoleix, i al mateix temps la seva posició tàctica a la pista en situació de joc.

Desenvolupament de la sessió:

Es farà una sessió on dividirem els alumnes per diferents sectors de treball. Començarem amb un treball global per a tots/es, després farem un treball individual per alumne, al mateix temps, la resta de components realitzaran un treball físic i altres un treball amb components tàctics. Acabarem amb una sessió de mini competició.

