

# Pádel



## NIVELES DE APRENDIZAJE DEL PADEL NIÑOS Y JOVENES

### **NIVEL INICIACION**

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 sus primeros partidos.

### **NIVEL MEDIO**

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.

### **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 partidos de competición interna, tanto superliga social como la gran pirámide del pádel.

### **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.