



pádel

LIBRO BLANCO
DE METODOLOGÍA

Temporada 22-23



Club Tennis
Pamplona

Libro Blanco de la metodología de Pádel

ÍNDICE



MINIPÁDEL

- Introducción
- Ejercicios y juegos sin pala
- Ejercicios y juegos con pala
- Juegos para la iniciación al pádel
- Programación



PÁDEL INICIACIÓN

- Introducción
- Objetivos técnicos
- Metodología
- Iniciación a los golpes
- Ejercicios con cestos
- Ejercicios mediante la búsqueda



PERFECCIONAMIENTO

- Objetivos tácticos
- Ejercicios con cestos
- Ejercicios mediante la búsqueda
- Ejercicios de control



COMPETICIÓN

- Objetivos técnicos
- Objetivos tácticos
- Programación

Minipádel

Introducción

En la metodología de enseñanza, el minipádel es el inicio a nuestro deporte en una edad muy temprana (de 4 a 6 años).

En esta edad trabajamos la coordinación óculo manual, con juegos tanto con pala como sin ella y les iniciamos en los golpes básicos del pádel de una manera fácil y progresiva.

Hacemos que nuestros alumnos se diviertan, con ejercicios y juegos dinámicos que les facilitarán el aprendizaje de su coordinación y a conocer las reacciones de la pelota en juego, así como los diferentes golpes que se ejecutan en el pádel.

Ejercicios y juegos sin pala

Matapollos

Desarrollo: el profesor se sitúa en un lado de la pista (detrás de la red) y los alumnos detrás de la línea de servicio del campo contrario, dentro del recinto establecido. Estos deberán evitar que las bolas lanzadas por el profesor les toquen. De ser así, hasta un total de 3 veces, este alumno pasará a ayudar al monitor, pero lanzará las bolas sobre sus compañeros con las manos.

Los marcianitos

Desarrollo: el profesor se sitúa detrás de la red, y los alumnos al otro lado, sobre la línea media del campo, en fila india, y entre 2 conos. Los alumnos deben evitar ser tocados con la bolas lanzadas por el profesor, y si son alcanzados deben correr hacia la pared de fondo, tocarla y situarse el último de la fila. Ganará aquel alumno que cuando no queden bolas en el carro se encuentre situado el primero de la fila.

La sartén

Desarrollo: los alumnos se sitúan detrás de la línea de servicio y el profesor justo al otro lado de la red, con su pala y tantas bolas como número de alumnos tenga, menos uno. Lanzará las bolas hacia los alumnos y estos deberán coger cada uno una bola. Aquel alumno que se quede sin bola se apunta una, Así hasta alcanzar un total de 5 que será eliminado.

Carrera de bolas

Desarrollo: Los pequeños se situarán detrás de la línea de servicio. A la señal del profesor echarán la bola a rodar y tratarán de sentarse lo antes posible encima de ella. Gana el alumno que lo haga más rápido. (Coordinación espacio- temporal).

El matar

Desarrollo: se trata de jugar al matar de toda la vida, con la intención de hacer llegar a los pequeños la idea de atacar-defender, e incluso la de conocer determinadas zonas prohibidas, como ocurre en el momento del servicio.

El ratón y el gato

Desarrollo: 2, 3 o 4 alumnos se quedan la bola en el espacio del centro (a modo de red). Los otros dos se sitúan uno a cada lado del resto. Deberán pasarse la bola intentando que los compañeros del centro no intercepten el pase (concepto de red y bote). Será obligatorio dejar botar la pelota una vez rebase la línea formada por los compañeros. Si alguien intercepta el pase, se cambia automáticamente con el que lo falló.

Lluvia de estrellas

Desarrollo: cada alumno toma en su mano un cono, el cual utilizará a modo de cesta, para captar las bolas mientras boten. Cada vez que logren cazar una bola que esté botando la llevarán al lugar marcado previamente. Ganará el alumno que, al acabar el carro, tenga más bolas en su poder.

El frontón

Desarrollo: Todos los alumnos en el espacio representado. Lanzarán la pelota contra el cristal previo bote en el suelo, tratando de hacer que esta golpee en el espacio marcado de la pared de fondo. Cada vez que el golpe no alcance su objetivo, el alumno que lo realizó se apunta un punto negativo, así hasta obtener cinco que sería eliminado.

Bola loca

Desarrollo: por parejas, en cada una de las cuatro esquinas de la pista, un alumno lanzará la pelota sobre una de estas, con idea de hacer que rebote de la manera más rara posible (concepto de doble pared, junto a un gran trabajo de atención-concentración). El compañero deberá cogerla antes de que la pelota vuelva a botar en el suelo, justo después del rebote.

Ejercicios y juegos con pala

El reloj

Desarrollo: situamos a un alumno en el centro, imitando las agujas de un reloj, y al resto conformando un círculo alrededor de este a unos cuatro de separación, en cada uno de los cuartos de hora del reloj. El profesor dice una hora y el que está situado en el centro debe orientarse con el cuerpo en posición lateral hacia esa hora donde recibirá una bola y la golpeará de nuevo hacia el compañero que se la lanzo. (Componente de trabajo de mejora de la velocidad de reacción).

El camarero

Desarrollo: se trata de una carrera de relevos por equipos, donde los alumnos discurren por el espacio marcado previamente manteniendo la bola sobre la pala. Aquel alumno que la deje caer, comenzará su recorrido desde el inicio. El cambio de bola de un compañero a otro también debe realizarse sin que la bola caiga al suelo.

Comecocos

Desarrollo: consiste en desplazarse utilizando como única vía las líneas de la pista, sin salirse de estas. Cada alumno llevará una pelota sobre la pala y deben mantenerla ahí sin que se caiga al suelo. Si fuese así pasaría a quedársela.

Pasa la pala

Desarrollo: formamos dos tríos (o dos parejas), agarrados por sus manos. A cada uno de los tríos le damos una pala, que cogerá bien el de un extremo o bien el otro. El profesor lanzará la bola sobre uno de los tríos y, más concretamente, a un lado u otro de los alumnos, y estos deben pasarse la pala de un lado a otro para tratar de golpearla (coordinación espacio-temporal).

Que no caiga

Desarrollo: el profesor lanzará bolas al aire, y los alumnos deben golpearlas hacia arriba antes de que estas dejen de botar, con el fin de tratar de mantener el mayor número de bolas posible en movimiento.

La diana

Desarrollo: marcamos en la pared un cuadrado (representación gráfica), y con la misma dinámica que en el juego del frontón, introducimos la variante de utilizar la pala para enviar la bola sobre la "diana". Ganará aquel alumno que se mantenga cuando el resto de compañeros hayan sido eliminados.

El portero

Desarrollo: colocamos una portería en la pared de fondo, hacia donde debe dirigirse la volea. En ella se situará un alumno. El profesor lanzará la bola para que sea voleada por un alumno situado en la red, quien debe dirigirla hacia la portería e intentar marcar gol, aunque el portero puede evitar el gol sacando la pelota de pared de fondo. Si no es así, abandonará la portería y el alumno que voleó pasará a portero. Todo ello lo tiene que hacer rápido porque el profesor, mientras se desplaza, estará colocándole la bola al siguiente compañero, reduciendo así el tiempo de espera entre alumnos.

Juegos para la iniciación al pádel

Vale todo

Desarrollo: dividimos a la clase por parejas. Cada una de ellas se sitúa en un lado de la pista. El profesor lanzará la bola sobre una de las parejas, la cual tiene como principal objetivo pasarla al otro campo, y puede hacerlo mientras esta no deje de botar. Para ir aumentando la complejidad haremos que los pequeños no den más de un determinado número de toques, así como para fomentar el compañerismo, obligaremos a que la bola antes de ser mandada hacia el otro campo deba ser tocada por los dos integrantes de la pareja.

Abecedario

Desarrollo: Un alumno se coloca a cada lado de una línea de conos y cada vez que golpeen la bola deberán relacionarla en voz alta con una letra del abecedario, con el fin de mantenerla arriba durante el mayor tiempo posible. Vencerá la pareja que logre mayor nº de letras.

Minipadel

Desarrollo: utilizando el espacio que hay entre la línea de servicio, la pared de fondo y ambas paredes laterales, colocamos una red de mini tenis en la prolongación de la T. En cada uno de los lados de la red se colocará un alumno y jugarán al mejor de 11 puntos, basándose en el reglamento de pádel. Se trata de una tarea bastante útil a modo de evaluación final.

Programación

Empezaremos con ejercicios- juegos de coordinación, sobre todo ocúlo-manual, e iremos centrándonos progresivamente en el pádel, de tal manera que poco a poco, siempre de más fácil a más difícil y dependiendo de la progresión que tengan los alumnos, avanzaremos hacia el objetivo final. Este será que a final de curso los alumnos conozcan los golpes básicos del pádel intentando que los controlen en la mayor medida posible, disfrutando y esperando que se enganchen a nuestro deporte. En definitiva hacemos una evaluación continua.

Pádel iniciación

Introducción

Para hacer más fácil la iniciación al pádel y aprender la técnica de una manera más sencilla, la metodología que utilizaremos será el modelo analítico. Es decir, desgranaremos cada golpe por partes que después ensamblaremos para llegar al golpe completo, siempre de más fácil a más difícil. También combinaremos ejercicios en los que se aprenda mediante la búsqueda.

Objetivos técnicos

Aprender bien las ejecuciones de los golpes más básicos: derecha de fondo, revés de fondo, volea de derecha y volea de revés.

Introducción a las paredes desde fondo, las laterales y que conozcan cómo son las dobles paredes. Primeros contactos con la bandeja e inicio del remate.

Metodología

Empuñadura y posición de espera. Modo de agarrar la pala y posición corporal en la que esperamos a la pelota del rival.

Posición de preparado (o armado). Parte del gesto global en el que llevamos la pala atrás.

Ajuste de pasos. Movimiento de los pies para coger la distancia correcta.

Impacto. Momento exacto en el que la pala entra en contacto con la pelota.

Acompañamiento. Parte del recorrido que hace la pala después del impacto hacia el lugar donde queremos dirigir la pelota.

Terminación. Destino final de la pala como último elemento del golpe.

Iniciación a los golpes

Golpes de fondo:

1º Progresión: Comenzamos el golpe en posición de lado con el brazo armado y el tapón de la pala apuntando al monitor que está en frente, sin desplazamiento. Tendremos en cuenta el punto de impacto (delante del cuerpo), el acompañamiento (siguiendo a la bola) y la terminación del golpe (con la pala delante a la altura de los ojos).



2ª Progresión: Igual que en la primera progresión pero con pasos de ajuste (desplazamiento).

3ª Progresión: Golpe completo. Empezamos desde la posición de espera, armado del golpe, pasos de ajuste, punto de impacto, acompañamiento y terminación.

Golpe completo:

1



2



3



4



Voleas:

1º Progresión: Comenzamos el golpe de frente con la pala preparada. Le lanzamos la bola y el alumno busca que el impacto coincida con el paso del pie contrario, golpeando delante del cuerpo con la pala a la altura de los ojos y acompañando hacia donde dirigimos la bola.



2ª Progresión: Lo mismo que en el primer paso pero con desplazamiento a por la bola.

3ª Progresión: Golpe completo, iniciando desde posición de espera.

Golpe completo:

1



2



3



4



Remate:

1º Progresión: Comenzamos con el tres en uno, es decir, del lado con el pie izquierdo delante en el caso de ser diestro, la mano izquierda apunta a la bola y el brazo derecho armado. Le lanzamos la bola y la impacta sin desplazamiento.



2ª Progresión: Con la misma posición le lanzamos la bola pero esta vez el alumno tiene que desplazarse con pasos de ajuste para impactar la bola.

3ª Progresión: Desde la posición de espera, el alumno realiza el golpe completo.

Golpe completo:

1



2



3



4



Rebotes:

Utilizaremos la misma metodología que en los golpes de fondo. Son los mismos golpes con la diferencia de que la bola llega desde atrás en vez de desde delante. El monitor lanza la bola con la mano e incide en que, tras el golpe de la pelota en el cristal, hay que dejar que esta nos adelante para golpear delante del cuerpo. El orden sería cristal, alumno y pelota y después del impacto, lo mismo que en los golpes sin rebote, acompañamiento y terminación.

Rebotes con dirección

Iniciaremos también los rebotes con dirección, es decir, que salen del cristal con el mismo ángulo que llevan cuando impactan en él, de tal manera que el alumno tiene que girar siguiendo la pelota para el golpeo. Para iniciarse en estos giros el monitor lanzará la pelota con la mano desde el mismo campo en el que se encuentra el alumno.

Ejercicios básicos de iniciación al pádel

Ejercicios con cestos

1º Desde la primera progresión: Hacemos dos filas golpeamos una derecha y pasamos a la otra fila en la que golpeamos de revés y así sucesivamente. Conforme vayan mejorando iremos haciendo el mismo ejercicio con la segunda y la tercera progresión. También lo haremos con el golpe de rebote, con las mismas progresiones.

2º Hacemos una fila en el lado izquierdo de la pista y el monitor lanza una pelota en el centro y otra al lado derecho de la pista. Los alumnos con el brazo ya armado las golpean con desplazamiento, primero de derecha y, una vez que estén todos en otro lado de la pista, tras los dos golpes, salen hacia el otro lado y la golpean de revés.

3º Colocamos un cono en la línea. Los alumnos salen desde él. Les lanzamos un rebote con poca salida, retroceden lateralmente hasta que la bola les supere y de esta manera el impacto sea por delante de ellos, vuelven al cono y les lanzamos una segunda y una tercera bola. Lo haremos también con una salida hacia adelante lanzando la bola con más fuerza.

4º Rebotes con dirección; Lanzamos un rebote de fondo recto y el alumno lo golpea. A continuación lanzamos un segundo rebote cruzado para que vea que la bola sale del cristal con el mismo ángulo con el que entra en él. Empezamos lanzando la bola con la mano desde el mismo campo en el que están los alumnos, cuando tengan más control lo podemos hacer desde el otro campo con la pala. También se puede incorporar otro rebote en el que el alumno tenga que girar siguiendo la pelota tras un rebote con cruzado.

5º Hacemos dos filas y en una golpeamos el rebote de pared lateral de derecha y en la otra el rebote de pared lateral de revés. Cambiamos de fila después de cada golpe. Empezaremos el lanzamiento de la bola por parte del monitor con la mano desde el campo donde están los alumnos e introduciremos también de esta manera las dobles paredes.

6º Hacemos dos filas. En una golpeamos la volea de derecha y en otra la volea de revés desde la primera progresión. Conforme vayan controlando iremos haciendo la segunda y la tercera progresión.

A partir de aquí, podemos combinar todos los golpes o los que nos interesen, en un mismo ejercicio, golpear un rebote de derecha un revés, subir a la red y volear de derecha y luego de revés por ejemplo. De esta manera podemos hacer infinidad de ejercicios en los que intervengan los golpes los golpes que queramos entrenar, dinamizando y haciendo que se vayan pareciendo más a las jugadas que nos puedan surgir en una situación real de juego.

Ejercicios mediante la búsqueda

En estos ejercicios el monitor inicia la jugada con el golpe que quiere entrenar y los alumnos continúan el punto. Como el nivel es de iniciación los haremos bastante sencillos.

1° Dos alumnos en la red y dos en el fondo. El monitor lanza una primera bola a los jugadores que se encuentran en el fondo y estos tienen que hacer un rebote, a partir de ahí continuamos con el punto libre. Podemos iniciar el punto con el rebote de pared lateral, con dirección y girando o con cualquiera que los alumnos controlen.

2° Los cuatro alumnos en el fondo de la pista. El monitor inicia la jugada lanzando una bola corta, el jugador que la golpea sube a la red junto a su compañero y los que se encuentran en el otro lado de la pista continúan la jugada.

3° Los cuatro alumnos en la red. El monitor inicia la jugada con un globo que sobrepasa a una de las parejas, estos tienen que correr a recuperar la bola de rebote y se continua la jugada.

4° Dos jugadores en la red y los otros dos pisando la línea de fondo. El monitor lanza una pelota que despide muy poco del cristal, obligando a retroceder a los alumnos para que golpeen por delante del cuerpo. Se puede variar lanzando las bolas a diferentes velocidades para que el alumno salga hacia adelante a golpearla o retroceda.

5° Dos jugadores en la red y los otros dos en el fondo. Iniciamos tirándoles un globo sencillo a los que están en la red y los del fondo continúan la jugada.

Perfeccionamiento

Objetivos tácticos

Aprender que jugar al medio es un punto de confusión en la pareja que defiende.

Aprender la bandeja como golpe para no perder la red.

Aprender a rematar en paralelo y por tres metros.

Aprender cuándo es el mejor momento para hacer un globo.

Aprender a contraatacar.

Los alumnos tienen cierto control de los golpes básicos, suelen jugar de manera habitual y compiten a nivel de club, ranking, etc.

Además de todo lo anterior, trabajaremos lo siguiente:

- El dominio de los golpes básicos.
- Control de las dobles paredes.
- Dominio del globo.
- Afianzamiento del gesto de remate y del remate por tres, sabiendo cuando utilizarlo.
- Incorporación de la contrapared y la dejada en su juego.
- También incorporamos ejercicios de control de pelota.

Ejercicios con cestos

Hay infinidad de ejercicios con cestos:

1º Doble pared/ volea/ doble pared/ volea

2º Doble pared/ volea/ bandeja

3º Bandeja/ volea / bandeja/ volea

4º Volea/ bajada de pared / volea/ bajada de pared

5º Bandeja/ tocar la red/ bandeja/ tocar la red

6º Rebote/ volea/ bandeja y bajada de pared

Ejercicios mediante la búsqueda

Durante estos ejercicios el monitor insistirá mucho en la táctica:

1º Dos jugadores en el fondo y dos atrás. El monitor inicia la jugada lanzando un rebote a los que están en el fondo. Estos tienen que jugar una "chiquita" (bola a los pies) y subir a la red. Los jugadores que están en la red continúan la jugada.

2º Dos jugadores en el fondo y dos en la red. La jugada comienza con un rebote cruzado que los jugadores que están en el fondo de pista defienden y continuamos la jugada.

3º Dos jugadores en la red y dos en el fondo de pista. La jugada empieza con los jugadores que están atacando tocando la red y el monitor lanza un globo ante el que tendrán que desplazarse lateralmente para golpearlo. Los jugadores que defienden continúan la jugada.

4º Sube y baja; se juega el punto y la pareja que lo gane sube a la red, la que lo pierda juega de fondo de pista. El monitor comienza la jugada con una bandeja si han ganado el punto o una bajada de pared si lo han perdido los jugadores que tienen en frente.

5º Los cuatro jugadores en la red, dos en cada lado. La jugada comienza con el monitor lanzando un globo, los jugadores a los que les lanza la bola van hacia atrás y hacen una bajada de pared, los otros dos continúan el punto. En cuanto este acaba, se comienza de igual manera.

6º Dos jugadores defienden un rebote con un globo, los otros dos que están en la red continúan la jugada.

7º Jugamos un punto en el que la pareja consiga que la bola bote y toque la verja lateral gana el punto.

Ejercicios de control

1º Dos jugadores juegan desde el fondo en paralelo. Tienen que conseguir llegar al rebote con cada golpeo. Los otros dos hacen lo mismo en el otro lado de la pista. Es decir, hacen rebote contra rebote.

2º Un jugador en la red y otro en el fondo. El que volea tiene que conseguir que su golpe llegue a rebote, es decir, volea contra rebote.

3º Un jugador golpea todo desde el fondo, el otro tiene que golpear una de volea y otra de rebote. El jugador que está en el fondo deberá controlar la pelota de tal manera que el otro jugador pueda jugar esos golpes.

4º Ejercicio con tres jugadores, dos están en el fondo y uno en la red. La jugada empieza con un globo que golpea cruzado el jugador de red, el jugador de fondo la golpea cruzado para que éste la volee paralela y el tercer jugador vuelve a jugar un globo. Así sucesivamente.

5º Juegan dos en la red y dos en el fondo. Los que volean tienen la obligación de jugar todo cruzado y los que juegan atrás la de jugar todo paralelo.

Competición

Objetivos técnicos

- Aprender a jugar a velocidades altas.
- Aprender todos los efectos que se pueden generar.
- Afianzar las salidas de pared y los golpes de ataque.
- Afianzar el globo como y saber las opciones.
- Aprender en pareja situaciones de defensa propias de la competición.

Objetivos tácticos

- Aprender a analizar el juego de los adversarios.
- Saber explotar las virtudes propias y las debilidades de los adversarios.
- Saber jugar en equipo y donde jugar cada bola.
- Aprender a saber cambiar de juego dependiendo de los adversarios.

Programación

En competición toman más importancia los ejercicios de control y los tácticos. Tendremos en cuenta el momento de la temporada para organizar los entrenamientos, (pretemporada, competición y descanso activo).

En pretemporada trabajaremos más la técnica y la fuerza, para tener una buena base física para la temporada de competición.

Durante la competición haremos más ejercicios con bola viva, totalmente orientados al pádel y dependiendo de los campeonatos que haya.

Después de la temporada de competición orientaremos el entrenamiento a la recuperación del cuerpo, con ejercicios suaves.

Es un entrenamiento más específico de cada jugador.

Escuela de Pádel
Responsable: Felix Azagra
f.azagra@club-tenis.com



Club Tennis
Pamplona