



## **PROYECTO: SEMANA EUROPEA DE MUJER Y DEPORTE**

### **1. Denominación del Deporte:**

Pádel

### **2. Objetivo.**

Promover el deporte y la actividad física, en este caso Pádel, en toda Europa. Con esta actividad concreta estamos enmarcando la aplicación de Pádel en el ámbito andaluz.

### **3. Instalaciones:**

Las jornadas se van a celebrar en el Centro Deportivo Inacua. Situado en Málaga. C/ Marilyn Monroe nº8, 29004 Málaga.

Teléfono Centro Raqueta: 952 17 26 65/628 23 54 97

### **4. Material Técnico.**

Estará conformado por:

- Coordinador de Proyecto: Francisca Rojas Ponce
- Entrenadora: M<sup>a</sup> Paz Jimenez Barquero
- Tres Técnicos Deportivos Nacionales:

Candela Escobar  
Isabel Jimenez  
Beatriz Ramirez

- Personal administrativo-informativo de asistencia en el club donde se realizan las jornadas.

### **5. Material Docente**

Breve resumen de normativa técnica.



## 6. Material Adicional para las participantes

- Botellas de agua
- Bebidas Isotónicas
- Frutas
- Sorteo de regalos a las asistentes al final de las jornadas.

## 7. Inscripciones

[mujerypadel@fap.es](mailto:mujerypadel@fap.es) indicando nombre y apellidos

## 8. Programación

Distribución de jornadas desde el viernes 29 septiembre al domingo 1 de octubre

### **JORNADA I. Viernes 29**

- Recepción, recopilación y gestión de inscripciones.
- Reunión con técnicos deportivos.
- Preparación de documentación para la gestión de las instalaciones
- Instalación de material adicional en pistas.
- Creación de grupos
- Distribución de grupos a los técnicos
- Elaboración de documentación adicional informativa de pádel a las participantes
- Revisión de acondicionamiento de nivel de confort óptimo en pistas, como por ejemplo revisión de zonas de sombras acondicionadas, sillas, etc...
- Medición de redes.
- Control del material a repartir



## **JORNADA II. Sábado 30.**

### **10:30-11:00 horas**

- Recepción y control de asistencia de alumnas inscritas
- Entrega de dossier informativo de las sesiones.
- Entrega de agua y bebidas isotónicas.

### **11:00-11:30 horas**

- Breve introducción del programa de pádel en el marco del proyecto europeo.
- Explicación básica de normativa de pádel:
  - Reglamentación básica de Pádel
  - Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas
- Presentación de las organizaciones institucionales relacionadas con el pádel

### **11:30 – 14:00 horas**

- Inicio de las jornadas de aplicación de este deporte en pista con las jugadoras.
- Calentamiento en pista
- A partir de este momento nuestros técnicos, se dividirán en pista según el número de inscripciones en las cuales van a trabajar en diversos aspectos:

#### **a) Técnicos:**

Empuñadura

Posición en pista



Golpes de Fondo: Derecha  
Revés  
Golpes cruzados  
Golpes paralelos  
Globos  
Salidas de pared

Golpes de Red: Juego de pies  
Punto de impacto  
Ataque y defensa  
Bandeja

Saque-Resto Servicio: Diferentes efectos

### **b) Tácticos:**

Situaciones de juego

Trabajo de pareja.

Dos atacan y dos defienden tienen que jugar solo por abajo

Dos atacan y dos defienden tienen que iniciar con juego por arriba.

### **c) Físicos**

Calentamientos.

Postura

Movilidad

Apoyos

Intensidad

Concentración.

Coordinación

Estiramientos.

### **17:00–17:30 horas:**

- Calentamientos
- Formación de parejas de entrada en juego.



- Entradas en pistas

**17:30–20:00 horas:**

Enfrentamientos de 1 set, con cruces de parejas intercalados. Dependiendo del número de participantes se les continuarán impartiendo clases técnicas en los tres ámbitos.

**JORNADA III. Domingo 1 de Octubre**

**11:00–13:00 horas:**

- Ejercicios de tácticas en pista

Contención del juego.

Cambio de velocidad en pista

- Ejercicios de técnica aplicada en pista:

Dos en volea

Dos en defensa.

Juego Cruzado

Juego en paralelo

- Enfrentamientos de 1 set, con cruces de parejas intercalados.

**13:00–14:00 horas:**

Sorteo de regalos. Clausura y cierre