

## **I CONCENTRACION PROVINCIAL DE MENORES FEDERADOS Y NO FEDERADOS**

### **ENERO - 2018 (MÁLAGA. ALHAURIN DE LA TORRE)**

#### **Instalaciones:**

---

Las jornadas se van a celebrar en las pistas municipales de pádel de Alhaurin de la Torre con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento Alhaurín de la Torre.

#### **Dotación Técnica.**

---

Estará conformado por:

Dos Técnicos Deportivos:

Manuel Gómez

Pablo Chica

Psicólogo deportivo:

Fran Cintado

Jugadores de alto nivel que colaboran:

Javier Cárdenas

Jorge Cárdenas

Cristóbal Moreno

Pablo Chica

#### **Material Adicional para las participantes**

---

Botellas de agua

Frutas

Sorteo de Regalos

## **Programación Sábado 13 Enero 2018**

---

### **09:45-10:00 horas**

Recepción y control de asistencia de participantes.  
División por niveles de los grupos: INICIAL, MEDIO, AVANZADO.  
Entrega de agua.

### **10:00 horas**

Breve introducción de las Jornadas de Menores y la Federación Andaluza de Pádel.  
Explicación del desarrollo del programa  
Presentación de los técnicos

### **10:10 – 13:00 horas**

Entrenamientos dirigidos por nuestro Staff Técnico aproximado al documento “**TRABAJO EN PISTA**” en colaboración con el psicólogo deportivo.

### **13:00 - 14:00 horas**

Exhibición de Juego en pista con los jugadores:

Pablo Chica  
Javier Cárdenas  
Jorge Cárdenas  
Cristóbal Moreno

Retos y juegos con los jugadores y técnicos en pista

### **14:00 horas**

**SORTEO DE REGALOS.**

**Clausura y cierre**

## TRABAJO EN PISTA:

---

1. Calentamiento y control de pelota. 20 Minutos.
  2. Jugadas defensivas. 20 Minutos.
  3. Jugadas de ofensivas. 20 Minutos.
  4. Partidos. 30 Minutos.
- **Observaciones:** los ejercicios se adaptarán a las capacidades de los jugadores (por edad y/o nivel). Se pueden variar las parejas cuantas veces se necesite para un mejor desarrollo de la sesión.

### 1. Calentamiento y control de pelota. 20 Minutos

#### Objetivo principal: Control de pelota

- **2', Peloteo paralelo dentro del cuadro de saque.** Objetivos: Coger sensaciones con derecha y revés.
- **2' Peloteo paralelo intentando jugar y hacer jugar siempre con paredes de fondo.** Objetivos: Buscar profundidad.
- **2' Peloteo cruzado de fondo.** Objetivos: Ir buscando direcciones y control de pelota cruzada.
- **5' Peloteo fondo-red paralelo.** Objetivos: Ir buscando sensaciones en la volea y de fondo con un juego más rápido. Cambio de rol.
- **3' Peloteo fondo-red cruzado.** Objetivo: El mismo que el paralelo pero buscando direcciones y profundidad en cruzado, entrando en juego la pared lateral, dobles paredes, giros.... Cambio de rol.
- **6' Peloteo paralelo con transiciones fondo-red.** Objetivo: Transiciones fondo-red. El jugador "a" debe jugar un globo y hace la transición a la red, el jugador "b" juega dos bolas a la volea del jugador "a" y tras está el jugador "b" hace un globo y hace la transición a la red... así sucesivamente hasta que fallen y se empieza de nuevo.

## **2. Jugadas defensivas. 20 Minutos**

**Objetivos Principales: Control de pelota, bajar errores no forzados y aprender a leer jugadas**

- **10' La goma:** Dos jugadores en la red y dos en el fondo, se trabajará por parejas y en cruzado. Los jugadores de fondo trabajarán jugando un globo y después haciendo volar al contrario. **Objetivo:** control de pelota y desgaste del contrario. Los jugadores de red, realizarán una bandeja y una volea. **Objetivo:** Jugar profundo hacia dobles paredes y intentar tener los mínimos errores no forzados. A los 5' los jugadores que estén en el fondo pasan a la red y los que están en la red pasan al fondo.
- **10' Puntos defensivos comenzando las jugadas de fondo de pista:** Los 4 jugadores están en fondo de pista, se pone la pelota en juego y una vez golpeen los 4 jugadores la pelota, empieza el punto. Se pueden jugar juegos al mejor de 3.

## **3. Jugadas Ofensivas. 20 Minutos**

**Objetivos Principales: Trabajar el punto para que nos dé una pelota ganadora y aprender a coger la red voleando una bandeja**

- **10' Robar la red:** Dos jugadores en la red y dos en el fondo, los jugadores de red ponen una pelota fácil en juego y los jugadores de fondo lanzan un globo o una "chiquita" a los pies y suben a la red ganándole la posición en la red. A los 5' cambio los jugadores de red pasan al fondo y los de fondo a la red. Al principio del ejercicio que empiecen con una baja velocidad de pelota y la vayan incrementando poco a poco (según nivel).
- **10' Golpes ganadores en red y su defensa:** Dos jugadores en la red y dos en el fondo. Un jugador de la red pone una pelota difícil en juego, el jugador de fondo tiene que tirar un globo, a partir de ahí juego libre. A los 5' cambio los jugadores de red pasan al fondo y los de fondo a la red.

#### 4. Jugar partidos. 30 Minutos

**Objetivo Principal: Diversión y jugar puntos para terminar**

- **30' Jugar un mini set**, gana quien llegue a 4 juegos (tie-break a 5 puntos si su llega a 3-3). Y cambio de parejas.

Federación Andaluza de Pádel

