



STAGE DE COMPETICIÓN NAVIDAD 2017

Fechas: 26-29 diciembre de 2017

Horario: 10-14h

Detalles del entrenamiento:

- **Preparación física**
 - Tests Físicos y detección de prioridades individuales
 - Estiramientos específicos para la prevención de lesiones frecuentes en el pádel
 - Trabajo de Coordinación, Fuerza explosiva, y velocidad
 - Trabajo de compensación para los jugadores de pádel en edad de crecimiento.
- **Técnica/Táctica**
 - **Martes: Juego de Ataque**
 - Golpes: Voleas de aproximación y definición, remates, bajada de pared y golpes ofensivos de fondo
 - Táctica: Achique de espacios en la red, juego con y sin bola, direcciones y velocidades de golpeo
 - **Miércoles: Juego de defensa**
 - Golpes: Globos, remates defensivos, juego de fondo por abajo, paredes (rebotes y juego de pies), bolears defensivas
 - Táctica: zonas de seguridad, colocación en función de la situación de juego.
 - **Jueves: Transiciones**
 - Transiciones ataque defensa y defensa ataque
 - Seguimiento de las jugadas y anticipación, coordinación de los movimientos de la pareja en las transiciones.
 - **Viernes: Consistencia**
 - Prioridades a la hora de escoger un golpeo
 - Toma de decisiones
 - Evaluación del riesgo
 - .

- **Pruebas Físicas:** Evaluación de las diferentes capacidades físicas que intervienen en el pádel y detección de las cualidades y deficiencias de cada jugador
- **Análisis de Video:** Grabación de la técnica de los diferentes golpes para detectar los errores más importantes y analizarlos con el jugador para que se más consciente de las correcciones a llevar a cabo.

Distribución de la jornada

10-10:30 entrada en calor

10:30-12:00 Primera sesión Padel o Fisica

12:00-12:30 Almuerzo

12:30-14 Segunda Sesión Pádel o Fisica

Otros datos

- **Servicio de Transporte** desde Vigo para la subida de jugadores que lo necesiten (Cupo limitado de plazas, por orden de solicitud)
- **Comedor tutelado:** Servicio de comedor en el club que contará con la presencia de alguno de los monitores para que los niños estén atendidos en todo momento. (Sujeto al mínimo de alumnos que marque el servicio de restauración. El pago del menú corre a cuenta de cada uno de los niños)

Tarifas

- Socios: 40€
- No socios: 60€ (Las plazas de no socios estarán sujetas a disponibilidad de plazas no cubiertas por socios)
- Dias sueltos: 15€ socios – 25€ no socios