

PROGRESION DE NIVELES ESCUELA DE PADEL

Nivel
Edad Orientativa
Años Práctica
Bola Adaptada
Pista adaptada
Horas Semanales
Max. Alum. Grupo

NIVELES INICIACION INFANTIL	
INICIACION INFANTIL ROJO	
7-10 años	
0-2	
si/no progresión	
no	
1-2	
4-6 según edades	
CAPACIDADES	
Golpean la bola ocasionalmente	
No controlan la dirección del golpe	
No pueden mantener un peloteo	
No conocen golpes especiales	
OBJETIVOS PARA LA TEMPORADA	
Proporcionar una experiencia de entreno y aprendizaje divertida	
Conocimiento básico de las zonas de la pista, reglas de juego, puntuación	
Conocimiento básico de las empuñaduras este de derecha y revés. Intentar cambiar a Continental.	
Iniciación de la preparación, punto de impacto y terminación de los golpes de fondo	
Iniciación a las capacidades coordinativas (movimiento, visión espacial de la pista, etc.)	
Iniciación básica golpe de volea y remate y práctica	
Conceptos básicos del servicio y resto	
Desarrollo de juegos que potencien y aumenten sus capacidades coordinativas	
Práctica de puntos con profesor y entre alumnos (3 trimestre)	
COMPETICIONES	
Concentraciones en el club, Liga Padel menores* FMP	
Ranking Infantil, Torneos Express Infantiles	

Nivel
Escalas Nivel
Edad Orientativa
Horas Semanales
Max. Alum. Grupo



NIVELES PADEL JUVENIL/ADULTO		
INICIACION	INICIACION AVANZADA	PERFECCIONAMIENTO
1 2	1 2 3	1 2 3
Más de 6 años	Más de 10 años	Más de 10 años
1-2 años	1-7 años	3-8 años
1-2	2	2-4
6 (solo en infantiles)	4	4
CAPACIDADES		
Golpean la bola ocasionalmente	Golpean la bola siempre	Golpeo de bola y control dirección siempre
Control dirección del golpe ocasional	Control dirección regularmente	Pueden mantener un peloteo constante
Pueden mantener un peloteo ocasional	Pueden mantener un peloteo regularmente	Conocimiento táctico y experiencia en partidos
No conocen golpes especiales	Conocen golpes especiales (bandeja, vibora)	Utilizan golpes especiales regularmente (bandeja, vibora)
OBJETIVOS PARA LA TEMPORADA		
Proporcionar una experiencia de entreno y aprendizaje divertida, con objetivos técnicos marcados por trimestre		
Conocimiento de las zonas de la pista, reglas de juego, puntuación y participación en torneos para los niveles más avanzados		
Introducción y cambio de empuñaduras continental de derecha y revés	Consolidación empuñaduras derecha y revés (añadir efectos, trabajo pies y desplazamientos)	Dominio de golpes fondo y efectos
Definir preparación, punto de impacto y terminación golpes de fondo	Consolidar golpes fondo con y sin pared e iniciación golpes especiales (bandeja, vibora, remate)	Práctica golpes especiales con regularidad y ejercicio peloteos entre alumnos
Conocimiento básico de la preparación, punto de impacto y terminación de globo, volea y remate	Progresión juego contraataque (aprox. y subida a la red)	Dominio juego pies, desplazamiento, posición de ataque, defensa y contraataque
Conocimiento juego de defensa, ataque y contraataque (posicionamiento y desplazamiento)	Consolidación de la volea y remate e inclusión de ejercicios entre alumnos	Ejercicios de volea entre alumnos y práctica en ejercicios y juegos
Conocimiento básico rebotes en pared (fondo, lateral y dobles paredes)	Trabajo de parejas en defensa, ataque y contraataque	Dominio remate, vibora y bandeja e iniciación al remate x3,
Conocimiento básico saque y resto, practica y para que sirve	Consolidación servicio y resto (servicio y siguiente golpe)	Dominio servicio y resto, organización de jugadas
Práctica regular de puntos entre alumnos (especialmente 3 trimestre)	Práctica habitual de juegos con peloteo y tanteo de padel, con o sin servicio	Práctica regular de juegos con y sin saque con objetivos avanzados (estrategia y táctica)
COMPETICIONES Y OTRAS ACTIVIDADES		
Confrontaciones amistosas otros clubs	Ranking infantil y adulto y Torneos Express	Liga Veteranos FMP, Ranking, Torneos Express y Federados
Ranking Infantil y Adulto	Liga Menores y Liga Veteranos FMP	Stage Semana Santa Villena (9-16 años)
	Stage Semana Santa Villena (9-16 años)	Curso formación interna Monitor (16 años en adelante)

Nivel
Escalas Nivel
Horas Semanales
Años Práctica
Edad Orientativa
Max. Alum. Grupo



PRE-COMPETICION Y COMPETICION (JUVENIL Y ADULTO)	
PRE-COMPETICION	COMPETICION
1 2 3	1 2 3
3 horas semanales mínimo	4 horas semanales mínimo
Mínimo 4 años	Mínimo 6 AÑOS
12-18 años y Adultos	12-18 años y Adultos
3/4	3/4
OBJETIVOS PARA LA TEMPORADA	
Consolidación de los golpes con efecto (cortado, liftado y plano)	
Adquirir y practicar patrones de juego y táctica de padel	
Control del juego de pies, posiciones abiertas en fondo y red	
Control de la volea, bandeja y golpes especiales y práctica de los mismo con ejercicios entre alumnos	
Programación anual del entrenamiento en 3 ciclos	
Consolidación del servicio cortado lateral y centro y control del resto	
COMPETICIONES	
Liga padel menores, liga veteranos 1 equipo, torneos federados	
Torneo Federado del Club, Torneo Express nivel alto	Torneo Federado del Club, Torneo Express nivel alto
OTRAS ACTIVIDADES	
Stage de Semana Santa en Villena* (de 10 a 16 años)	
Posibilidad de acceder al curso de formación interna Monitor (de 15 a 18 años)	
POR PETICION DEL ALUMN@: Programación personalizada del calendario de competiciones / Programación de entrenamiento personalizada por cada uno de los ciclos / Posibilidad de una tutoría por ciclo con los padres a cargo del/los entrenador/es	