



# ESCUELA DE PADEL CLUB FIGUEROA

MÁS QUE UNA ESCUELA, UNA FAMILIA



# OBJETIVO DE NUESTRA ESCUELA

- Nuestras clases están enfocadas en la diversión a través del ejercicio físico con el objetivo de despertar en el alumno afición por el pádel y potenciar la adquisición de nuevas habilidades, destrezas y hábitos saludables.

# GRUPOS POR NIVEL DE JUEGO

**INICIACIÓN**

**INICIACIÓN  
AVANZADA**

**PERFECCIONAMIENTO**

**COMPETICIÓN**

# OBJETIVOS

- INICIACIÓN;

Conocimientos del Reglamento y de todos los golpes básicos del Pádel (derecha, revés, voleas, salidas de pared y remates).

# OBJETIVOS

- INICIACIÓN AVANZADA;

Mejorar las jugadas básicas del pádel (sacar y subir a la red), darle dirección a la bola, buscar profundidad en los golpes y saber mantener una regularidad y un peloteo.

# OBJETIVOS

- PERFECCIONAMIENTO;

Mejora de los golpes adquiridos y practica de golpes más específicos del pádel (Bandeja, Gancho, bajadas de pared, contra ataque, aproach de derecha y revés, contra pared, globos defensivos y ofensivos) y su utilización en pista (perfeccionamiento de su colocación y la de su compañero, dirección, profundidad, precisión, velocidad, efectos).

# OBJETIVOS

- COMPETICIÓN;

Mejora de los golpes adquiridos y practica de golpes más específicos del pádel (Bandeja, Gancho, bajadas de pared, contra ataque, approach de derecha y revés, contra pared, globos defensivos y ofensivos) y su utilización en pista (perfeccionamiento de su colocación y la de su compañero, dirección, profundidad, precisión, velocidad, efectos)

Saber seguir ejercicios de situaciones de juego más específicos.

# DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS EN LA SESIÓN DE PADEL.

**SESIÓN DE PADEL**

```
graph TD; A[SESIÓN DE PADEL] --> B[DURACION 60 MINUTOS.]; B --> C[1º PARTE: CALENTAMIENTO]; B --> D[2º PARTE: PARTE PRINCIPAL (CARROS)]; B --> E[3º PARTE: FINAL Y VUELTA A LA CALMA.];
```

**DURACION 60 MINUTOS.**

**1º PARTE:  
CALENTAMIENTO**

**2º PARTE:  
PARTE PRINCIPAL  
(CARROS)**

**3º PARTE:  
FINAL Y VUELTA A LA  
CALMA.**



# DESARROLLO DE LA SESIÓN

## ○ INICIACIÓN

### **PARTE INICIAL. (10 MIN)**

- ❖ Parte Organizativa:  
Organización del material, preparación del circuito para la sesión (conos, escalera...).
- ❖ Parte Práctica: Calentamiento general a través de juegos, actividades lúdicas y globales.

### **PARTE PRINCIPAL (30 MIN)**

- ❖ Carros de los golpes básicos acompañados siempre de circuitos de motricidad y coordinación.

### **PARTE FINAL (20 MIN)**

- ❖ Iniciación al peloteo mediante juegos de peloteo con el monitor.
- ❖ Juegos .

# DESARROLLO DE LA SESIÓN

## ◉ INICIACIÓN AVANZADA

### PARTE INICIAL. (10 MIN)

- ❖ Parte Organizativa:  
Organización del material, preparación del circuito para la sesión (conos, escalera...).
- ❖ Parte Práctica: Calentamiento general a través de juegos, actividades lúdicas y globales.

### PARTE PRINCIPAL (30 MIN)

- ❖ Carros de los golpes básicos con dianas acompañados siempre de circuitos de motricidad y coordinación.

### PARTE FINAL (20 MIN)

- ❖ Peloteo entre alumnos y con el monitor mediante juegos.
- ❖ Saques.
- ❖ Juegos .

# DESARROLLO DE LA SESIÓN

## ○ PERFECCIONAMIENTO.

### PARTE INICIAL. (10 MIN)

- ❖ Parte Organizativa:  
Organización del material, preparación del circuito para la sesión (conos, escalera, balón medicinal, goma elástica...).
- ❖ Parte Práctica: Calentamiento específico mediante ejercicios y actividades .

### PARTE PRINCIPAL (30 MIN)

- ❖ Carros de los golpes más específicos del pádel acompañados siempre de circuitos de coordinación, fuerza, velocidad...

### PARTE FINAL (20 MIN)

- ❖ Partidos a 21 puntos partiendo de salidas de pared, voleas, bandejas...
- ❖ Partidos con saques y restos.

# DESARROLLO DE LA SESIÓN

## ○ COMPETICIÓN.

### **PARTE INICIAL. (10 MIN)**

- ❖ Parte Organizativa:  
Organización del material, preparación del circuito para la sesión (conos, escalera, balón medicinal, goma elástica...).
- ❖ Parte Práctica: Calentamiento específico de la sesión. Peloteo en diferentes direcciones y velocidades.

### **PARTE PRINCIPAL (30 MIN)**

- ❖ Carros de los golpes más específicos del pádel acompañados siempre de circuitos de coordinación, fuerza, velocidad...
- ❖ Carros de estrategia.

### **PARTE FINAL (20 MIN)**

- ❖ Partidos a 21 puntos partiendo de salidas de pared, voleas, bandejas...
- ❖ Partidos con saques y restos.

# NORMATIVA GENERAL

- ◉ La mensualidad deberá abonarse antes del día 15 del mes.
- ◉ Las solicitudes se podrán realizar en la recepción del Club o a la monitora (619141256 Beatriz)
- ◉ En el caso de que no hubiera plaza ese mes, esta disponible una lista de espera donde tendrán preferencias los alumnos socios del Club.
- ◉ Una vez comenzado el mes y por el motivo que fuera, si el alumno se diera de baja no tendrá derecho a reembolso alguno.
- ◉ La anulación de una clase por inclemencias meteorológicas será por decisión expresa de la monitora, teniendo en cuenta que la integridad física del alumno no corra peligro.
- ◉ Las clases que no puedan ser impartidas por causas relacionadas con la monitora, serán recuperadas.
- ◉ Si el alumno avisa con una anterioridad de 24h sobre la falta a clase por motivos laborales o médicos la monitora podrá acomodar al alumno en otra clase si hubiera disponibilidad durante la misma semana. Si no fuera posible, la clase no sería recuperable.

# HORARIOS Y TARIFAS

## TARIFAS (DOS HORAS EN SEMANA)

SOCIOS 15€/MES

NO SOCIOS 25€ /MES

## ESCUELA DE PADEL INFANTIL

### INICIACION;

MARTES Y JUEVES 17 H

### INICIACION AVANZADA:

MARTES 18 Y JUEVES 17

### PERFECCIONAMIENTO:

LUNES Y MIERCOLES 18

### COMPETICIÓN :

JUEVES 18 Y VIERNES 18



## ESCUELA DE PADEL ADULTOS

### INICIACIÓN:

MARTES Y JUEVES 19:00

### INICIACION AVANZADA:

MARTES Y JUEVES 20:00

### PERFECCIONAMIENTO

LUNES 21:00

MARTES 21:00 Y 22:00

MIERCOLES 21:00

JUEVES 21:00 Y 22:00

VIERNES 19:00

### COMPETICION

LUNES 20:00

MIERCOLES 20:00

VIERNES 20:00

\*Horario de mañana flexible según grupos.