

La entrada en CALOR CON LA PELOTA



Para finalizar el 2010 preparé una nota que creo que puede ser muy útil en esta época de frío, la entrada en calor con pelota. Siempre se habla de la importancia de realizar una buena entrada en calor, y si bien todos somos conscientes de esto, muy pocas veces la realizamos a conciencia.

mejora tu técnica



EJERCICIO 1

movimiento, por lo que comenzaremos con ejercicios muy livianos.



EJERCICIO 1

Los jugadores dentro del área de saque, se juegan la bola uno al otro con un bote, mientras se mantienen en movimiento todo el tiempo (*duración: 2 minutos*).

EJERCICIO 2

En la misma posición, los jugadores realizan un golpe, dan 2 pasos hacia delante a realizar una volea y retroceden para que lo repita el compañero (*duración: 1 minuto*).

EJERCICIO 3

Un jugador en la volea y el otro parado cerca de la línea de saque. El que volea le juega una bola hacia la posición del otro y una bola un poco más corta para que aquel realice un bote pronto (*duración: 10 movimientos completos cada jugador*).



EN LAS CLASES MUCHAS VECES SE NOS HACE IMPOSIBLE REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO, ya que los alumnos quieren jugar pádel y estar todo el tiempo con su raqueta en la mano. Por eso vamos



a ver una serie de ejercicios que podemos realizar antes de comenzar a jugar o antes de comenzar con el tema de la clase, en el caso de los monitores. En primer lugar tengamos en cuenta que cuanto menor es el recorrido de la bola, menos brusco va a ser el



EJERCICIO 2



EJERCICIO 3

LA ENTRADA EN CALOR CON LA PELOTA



EJERCICIO 4



EJERCICIO 5



EJERCICIO 4

Los dos jugadores en la red, realizan un "volea-volea" utilizando bien las piernas (*duración: 1 minuto*).

EJERCICIO 5

En la misma posición, uno de los jugadores volea y el otro golpea de botepronto (*duración: 1 minuto*).

EJERCICIO 6

Con los dos jugadores ubicados en defensa, realizan un golpe de fondo y una volea cada uno (*duración: 1 minuto*).



EJERCICIO 8

EJERCICIO 6

EJERCICIO 7



EJERCICIO 7

Desde la misma posición, pero el que sube luego del golpe de fondo va a realizar dos voleas, antes de que el compañero lo pase con un globo para tomar la red y repetir el ejercicio (*duración: 1 minuto*).

EJERCICIO 8

Los dos jugadores en defensa realizando golpes largos y rápidos luego del rebote en la pared de fondo (*duración: 2 minutos*).

Aquí tenemos una serie de movimientos que nos prepararán para poder comenzar a jugar o para entrar en el tema de la clase. Como vemos, solo nos llevará unos 10 minutos en los que realizamos un trabajo que no es agresivo y que nos ayudara a prevenir lesiones. Espero encontrarlos a todos el próximo año con mucho pádel... Feliz 2011!! ■

MÁXIMO CASTELLOTE



PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

ENERO - FEBRERO

- CURSO DE MONITORES en Madrid y Alicante
- CURSO DE ENTRENADORES: en Valencia y Madrid

Contacto:
663987570
cursos@padelalmaximo.com



noviembre
121314
CURSO de
entrenadores
padel

ICONSUACIÓ
Club La Cornisa
info@clublacornisa.es
902000000

Máximo Castellote
maximocastellote@clublacornisa.com
633865510

Jorge Nicolini
jorge@clublacornisa.es
www.clublacornisa.es

más info en
www.padelalmaximo.com

Información: www.padelalmaximo.com

