



POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI

VAIRO Academy Kids



NIVEL INICIACIÓN DESPLAZAMIENTOS Y EJERCICIOS

Como en la red normalmente el juego es muy rápido y explosivo, debemos enseñarles a los alumnos a adoptar una buena posición de juego, para que logren tener buena reacción y a moverse con los desplazamientos específicos para cada situación de juego.

La postura ideal es con el peso del cuerpo volcado hacia adelante, los codos junto al cuerpo, la barbilla baja, la espalda curva y las piernas un poco flexionadas, separadas aproximadamente como el ancho de sus hombros.

Se realizarán ejercicios donde el niño reaccione dando pasos hacia adelante en busca de la bola, hacia a los lados si le llega más lejos del cuerpo, o sacando el cuerpo si la bola le viene encima de él.

Fotos:

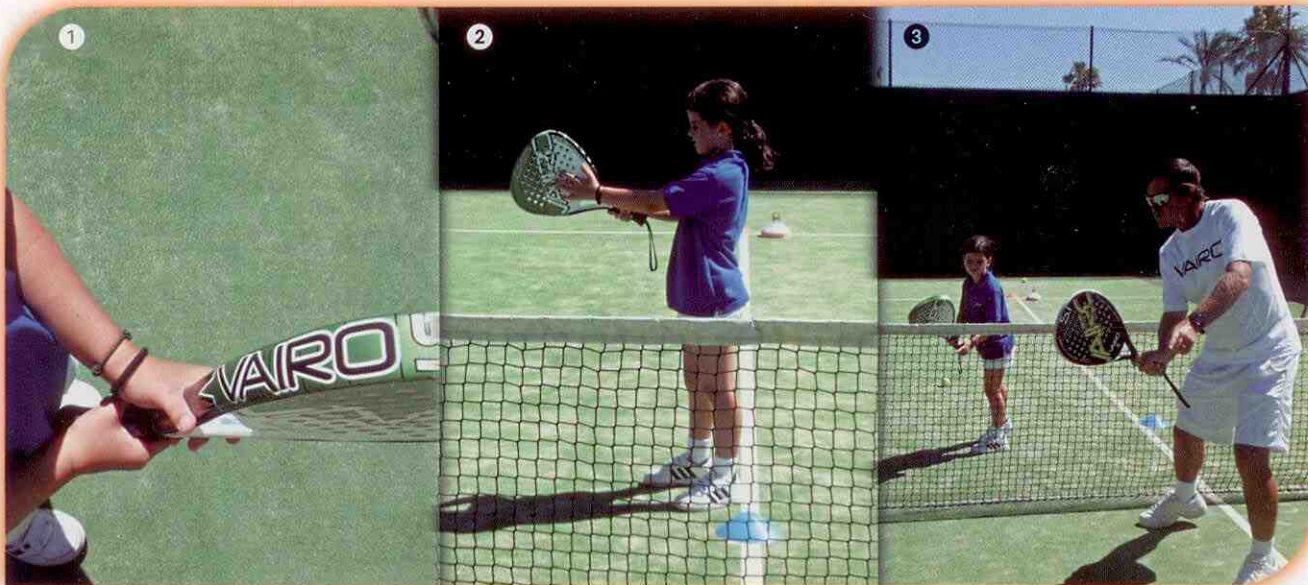
- 7 Posición de espera.
- 8 Volea avanzando hacia la bola.
- 9 Volea exigido lejos del cuerpo.





POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI

Vairo Academy Kids



NIVEL INICIACIÓN OBJETIVO

Una vez que los niños de nivel iniciación comienzan a mantener los peloteos, les trabajaremos la volea para que tengan en el futuro un juego de ataque y de defensa parejo y eficiente. Le inculcaremos el concepto del swing corto para la volea buscando control, trabajando en

situaciones de las fáciles a las difíciles y de cerca a lejos de la red. Haremos hincapié en la toma de la empuñadura Continental, la posición de espera y los desplazamientos. Buscaremos que el niño cuadre la pala en el momento del impacto evitando que realice el gesto de cortar o envolver la bola en esta primera etapa.

Como siempre nuestra prioridad en el aprendizaje será el control de bola.

Fotos:

- 1 Empuñadura Continental.
- 2 Demostración de cómo entrará la pala en la volea.
- 2 Visualización del movimiento.



CONSEJOS PARA MEJORAR EL JUEGO DE LOS NIÑOS

KIDS VAIRO Academy



POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI



10

ASPECTO TÉCNICO

Esta es la etapa para modelarles el golpe transmitiéndole la idea de acompañar a la bola más que golpearla, con un movimiento sencillo.

La progresión es partiendo de la posición de espera, realizando un cuarto de giro de hombros y de caderas, colocando la raqueta y la mano izquierda del lado derecho del cuerpo (diestros) a la altura del hombro izquierdo, para luego apoyar el pie izquierdo e impactar la bola muy suavemente.

Intentaremos trabajar la transferencia del peso del cuerpo en las bolas fáciles.

Poco a poco le lanzaremos bola a distinta distancia del cuerpo para que vayan adaptando el desplazamiento tratando de mantener también la técnica evitando el muñequo, pegar con el brazo encogido o demasiado estirado. Hacer bonito sigue siendo nuestra premisa.

Fotos:

10 Progresión volea.

Vairo Academy Kids



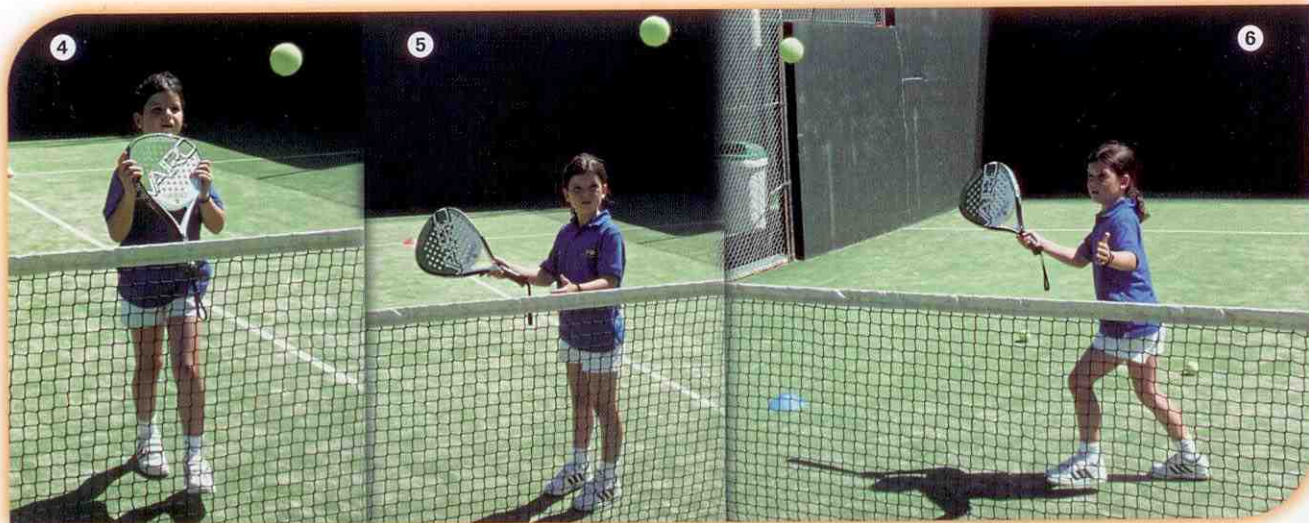
top
padel

CONSEJOS PARA MEJORAR EL JUEGO DE LOS NIÑOS

VAIRO Academy



POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI



CONSEJOS PARA MONITORES (NIÑOS 6 A 8 AÑOS)

Es conveniente que los profesores enseñen a voléar con progresiones, para que los alumnos comprendan que porción de preparación necesitan utilizar en función de la distancia de la red en que estén golpeando y de la profundidad a la que les deseen dar a la bola.

La primera demostración para que los niños comprendan que pueden voléar con un swing muy corto es la de coger la pala como si fuese un volante de un coche (del marco con las 2 manos) e impactar la bola, se sorprenderán ya que con muy poco movimiento tanto de preparación como de terminación podrán pasar la bola fácilmente sobre la red.

La segunda progresión es la de coger la pala del corazón (más arriba del puño) esta vez con una mano, ya perfilándose un poco, con la cabeza de la pala alta e

impactando delante cuerpo, también sin preparación, tocando la bola a la altura del hombro izquierdo.

Y la tercera progresión es cogiendo la pala desde el puño, impactando delante del cuerpo, también con swing corto y dando el paso hacia la bola.

Esta metodología hará que los niños principiantes tengan un buen punto de impacto y sepan que en la red se juega distinto que en el fondo de la pista.

Fotos:

- 4 Gesto de coger la pala como un volante de coche.
- 5 Raqueta tomada del corazón.
- 6 Raqueta cogida ya del puño.



VAIRO Academy Kids



POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI

VAIRO Academy Kids



NIVEL PERFECCIONAMIENTO DESPLAZAMIENTOS Y EJERCICIOS

No deben estar los niños obsesionados con cruzar el pie izquierdo como norma estricta, lo que tienen que hacer es utilizar ese pie como un apoyo y colocarlo en función de cómo les llegue la bola.

Si les llega la bola cerca del cuerpo el apoyo de pie izquierdo es más frontal y en algunos casos se realiza un pivot sacando el pie derecho hacia atrás para crear espacio para el golpe, si la bola les queda adelante es casi un paso recto con el pie izquierdo hacia la bola.

En caso que la bola les llegue a media velocidad y angulada podrán cruzar un poco más el pie izquierdo si llegar a bloquear el desplazamiento y les llega la

bola muy lejos del cuerpo y con mucha velocidad se volea con el pie cambiado, de frente con los pies pero de lado con el torso (con giro de hombros, como excepción).

El preparador físico planificará ejercicios con y sin bola representando situaciones de juego reales, trabajando el gesto del golpe con distintas posturas, ajustando el tono muscular para cada jugada (ataque o defensa), el anclaje del pie izquierdo finalizado el golpe y el balance del cuerpo. Las sesiones de práctica podrán realizarlas en pista o fuera de ella.

Fotos:

13 Volea con bola encima del cuerpo.





VAIRO Academy Kids



NIVEL PERFECCIONAMIENTO

En el nivel perfeccionamiento tenemos a niños que vienen con una buena base técnica entonces le enseñaremos a entrarle a la bola en la volea de derecha de distancias maneras en función de lo que se pretenda hacer con la bola. Los exigencia en los ejercicios con la cesta y en los peloteos será mayor, evaluando la sensación del golpe y observando el resultado del mismo. Se trabajarán las voleas altas, bajas, de ataque, defensivas y de mitad de pista.

Les enseñaremos a leer la bola del rival para que sepan cómo les llegará y así decidir qué golpe realizarán (defensa, ataque o un golpe de control). No debemos hacer que los niños exageren con el efecto cortado y tendremos que ver si respetan correctamente el plano del golpe en cada ejecución o si invaden el otro lado del cuerpo al acabar el movimiento.

Fotos:

11 Progresión de volea de ataque.



CONSEJOS PARA MEJORAR EL JUEGO DE LOS NIÑOS

KIDS VAIRO Academy



POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI

NIVEL PERFECCIONAMIENTO ASPECTO TÉCNICO-TÁCTICO

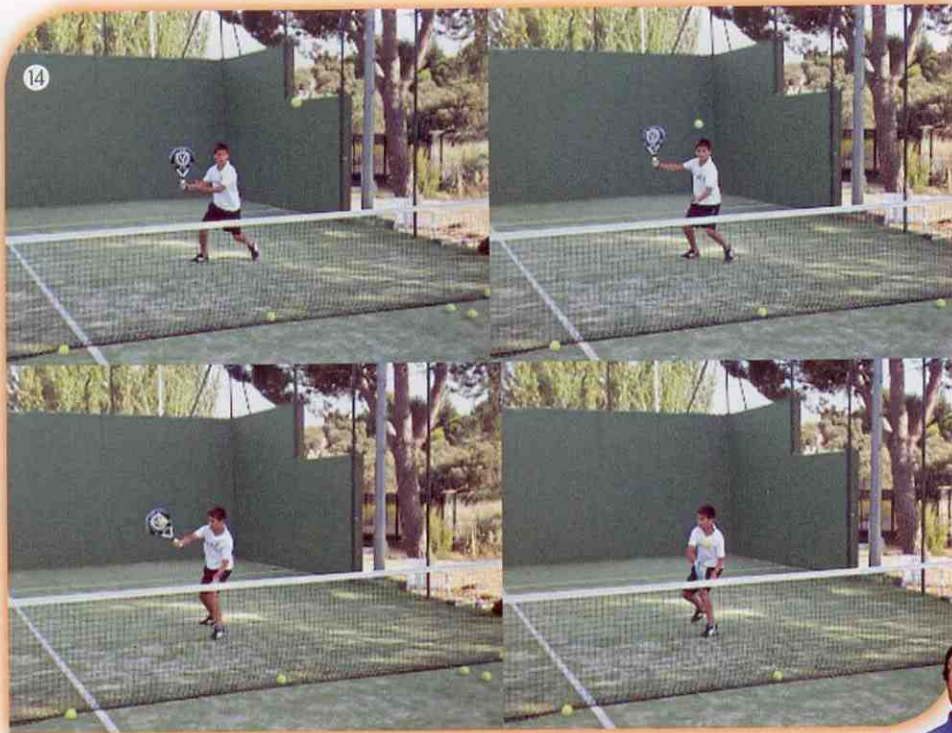
Debemos entender que en el pádel es muy importante la volea ya que todo el tiempo durante el juego se pasa de la posición de defensa a la de ataque y viceversa. Trabajen la volea de derecha a distintas distancia de la red, con bolas firmes, flojas, bajas y anguladas buscando que el niño se adapte a cada situación.

A mayor distancia de la red se utiliza una porción mayor de preparación y terminación sin llegar a ser la de un golpe de fondo.

Cuando vayan entrando a la red deberán hacer previo al golpe una frenada (stop) para acomodar la cadera, el perfil del cuerpo, el apoyo y ahí realizar la ejecución. La profundidad en la volea es lo que le permitirá al niño ganar tiempo entre cada golpe y retomar la posición de juego o progresar en la jugada avanzando a la red.

Fotos:

14 Volea entrando desde media pista.



Vairo Academy Kids



top
pádel

CONSEJOS PARA MEJORAR EL JUEGO DE LOS NIÑOS

KIDS VAIRO Academy



POR HORACIO ÁLVAREZ CLEMENTI



CONSEJOS PARA MONITORES

Es el momento y el nivel de juego ideal para pulir la volea.

Trabajen el gesto para que el movimiento sea fluido pero compacto.

Observen como los alumnos le entran con la pala a la bola y si hacen alguna compensación con la muñeca por falta de una buena colocación del cuerpo o por falta del giro de los hombros.

Realicen ejercicios manejando distintas profundidades y direcciones midiendo el resultado del golpe, donde bota la bola y cuanto levante el bote o el rebote.

El ángulo de los hombros (el izquierdo más bajo que el derecho en las bolas a media altura) serán los que determinen si la bola se arrastrará al botar (hombro bajo) o levantará (hombro izquierdo alto).

Fotos:

12 Progresión de la volea baja.

VAIRO Academy Kids



TOP
pádel