

ENTRENA PADEL POR LAS MAÑANAS 2.014

DIRIGIDO POR LOS TECNICOS DEL CLUB A:

- JUGADORAS QUE QUIERAN DIVERTIRSE JUGANDO A PADEL
- JUGADORAS QUE QUIERAN PERFECCIONAR SU JUEGO.

GRUPOS DE 8 PERSONAS

8 SESIONES DE 2 HORAS. Desde Octubre.

HORARIOS y GRUPOS:

- Lunes de 10:00 a 12:00 h
- Martes de 10:00 a 12:00 h
- Miércoles de 10:00 a 12:00 h
- Jueves de 10:00 a 12:00 h

1 PARTE: TRABAJO EN GRUPO CON DRILL DE CESTOS PARA MEJORAR ASPECTOS TECNICOS DE PADEL.

- Defensa: Globo y contrapared.
- Ataque: Bandeja-Remate potente.
- Contraataque: salida de pared de derecha y salida de pared de revés.
- Uso de los efectos, las paredes y el juego en equipo.

2 PARTE: PARTIDOS DIRIGIDOS CON COACHING PARA MEJORAR ASPECTOS TACTICOS Y ESTRATEGICOS DEL JUEGO.

- Ranking de jugadores según resultados de los partidos. Todos contra todos.
- Elección de las parejas por sorteo.
- Elección del lado de la pista e inicio de un partido.
- Preparación antes, durante y después del partido.

NOTA: Al terminar el cursillo se realizará la entrega de premios a la campeona del ranking con picoteo en la sociedad del club.

	SOCIOS	KIROL TXARTELA	NO SOCIOS
PRECIOS: POR SESION	10 €	11 €	12 €

2014 KO GOIZEKO ENTRENAPADEL-A

KLUBAREN TEKNIKO-ek ZUZENDUTA:

- PADEL-EAN JOKATUZ DIBERTITU NAHI DUTEN JOKALARIAK
- PERFEKZIONATU BERE JOKOA NAHI DUTEN JOKALARIAK

8 PERTSONAKO TALDEAK
2 ORDUKO 8 SAIO.
ORDUTEGIAK ETA TALDEAK

- Astelehenean 10:00 etatik 12:00 etara.
- Asteartean 10:00 etatik 12:00 etara.
- Asteazkenean 10:00 etatik 12:00 etara.
- Ostegunean 10:00 etatik 12:00 etara.

1. ZATIAN: PADELEKO ARLO TEKNIKOAK HOBETZEKO TALDE LANA DRILL SASKIAREKIN.

- Defentsa: Globoa eta Kontrapareta
- Erasoak: Bandeja-Erremate ahaltzua.
- Kontraerasoak: eskuin-pareta eta ezker-pareta irteera.
- Efektuen erabilera, paretak eta talde jokoa.

2. ZATIAN: JOKUAREN ARLO TAKTIKO ETA ESTRATEGIKOEN HOBEKUNTZA COACHING BIDEZ ZUZENDUTAKO PARTIDUTAN.

- Jokalarien Ranking-a partiduen emaitzen arabera. Denak denon aurka.
- Zozketa bidezko bikoteak.
- Pistaren aldearen aukeraketa eta partiduen hasiera.
- Partiduen aurre prestaketa Lehenago prestaketa, zehar eta , partiduan zeharrekoa eta amaierakoa.

OHARRA: Ikastaroa amaitzerakoan rankineko txapeldunei sari banaketa eta elkarteko txokoa hamaiketako txiki bat.

	BAZKIDEAK	KIROL TXARTELA	EZ BAZKIDEA
PREZIOAK:	10 €	11 €	12 €