

Il corso sarà incentrato sull'acquisizione di tecniche di base necessarie per l'insegnamento e l'avviamento del Padel nelle scuole secondarie di 1° e 2° grado.

Saranno fornite indicazioni didattiche da proporre a tutti gli studenti anche in palestra.

Il corso di aggiornamento avrà una durata di 4 ore e verrà suddiviso come di seguito:

- Accoglienza
- Spiegazione delle regole di gioco
- Impugnatura
- Fase propedeutica con esercizi individuali di familiarizzazione pallina-pala-vetro
- Fondamentali principali: palleggi (diritto e rovescio), servizio, Risposta al servizio, Volée, Smash, Bandeja, Vibora
- Tecnica degli spostamenti (concetti base di difesa, transizione e conquista della rete)
- Simulazione di una partita
- Impugnatura

Non sono richieste competenze pregresse.

Il materiale tecnico quali racchette e palline sarà fornito dall'organizzazione.