



## COMITATO REGIONALE C.S.A.In. LOMBARDIA C.S.A.In.

Viale dell'Astronomia, 30-00144 Roma-Tel. 06-54221580/5918900-fax 06-5903242/484-e-mail [info@csain.it](mailto:info@csain.it)

Codice Fiscale 96135840583

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. il 22 febbraio 1979 ai sensi dell'art. 31 del D.P.R. 530/1974

Ente di Promozione Sportiva Paralimpico riconosciuto ai sensi dello Statuto CIP art.6 comma 4 lett.c, e degli artt.26 e27

Ente di Promozione Sociale riconosciuto dal Ministero del Lavoro e Politiche Sociali iscritto al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione sociale L. 7 dic. 2000 n.383 - con il n. 192

Ente di Assistenza Sociale riconosciuto dal Ministero dell' Interno il 29 Nov 1979 ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 2 IV comma della legge 14 Ott 1974 n. 524 ed all'art. 20 del D.P.R. 26 ottobre 1972 n. 640

# CORSO DI ISTRUTTORE C.S.A.In. PADEL DI BASE PROGRAMMA UFFICIALE 2021

## PROGRAMMA

- **FASE 1** 24 ore: on-line
- **FASE 2** 16 ore: pratica

## DATE e ORARIO

- **on-line**  
lunedì 18 ottobre ore 21:00  
lunedì 25 ottobre ore 21:00  
martedì 2 novembre ore 21:00  
lunedì 8 novembre ore 21:00
- **pratica/esame**  
Presso: Padel Arena Quintosole - Via Quintosole, 42/23 Milano  
**sabato 20 novembre ore 10:00 – 15:00**

Presso: Canavese Padel S.S.D. a.r.l. - Via Agliè, 2 Bairo (TO)  
**domenica 21 novembre ore 10:00 – 17:30**

## NOTE

- Alla fine del corso e superato l'esame l'istruttore sarà inserito nell'Albo Tecnici C.S.A.In.
- Sarà rilasciato/a dall'Istituto di Formazione C.S.A.In.:
  - Diploma di Istruttore Padel
  - Tessera RCT Istruttore
- Obbligatorio - Corso di aggiornamento annuale degli Istruttori in possesso della tessera RCT C.S.A.In.
- Obbligatorio - Certificato medico sportivo in corso validità



## COMITATO REGIONALE C.S.A.In. LOMBARDIA C.S.A.In.

Viale dell'Astronomia, 30-00144 Roma-Tel. 06-54221580/5918900-fax 06-5903242/484-e-mail [info@csain.it](mailto:info@csain.it)

Codice Fiscale 96135840583

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. il 22 febbraio 1979 ai sensi dell'art. 31 del D.P.R. 530/1974  
Ente di Promozione Sportiva Paralimpico riconosciuto ai sensi dello Statuto CIP art.6 comma 4 lett.c, e degli artt.26 e27

Ente di Promozione Sociale riconosciuto dal Ministero del Lavoro e Politiche Sociali iscritto al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione sociale L. 7 dic. 2000 n.383 - con il n. 192

Ente di Assistenza Sociale riconosciuto dal Ministero dell' Interno il 29 Nov 1979 ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 2 IV comma della legge 14 Ott 1974 n. 524 ed all'art. 20 del D.P.R. 26 ottobre 1972 n. 640

### ABC DEL PADEL

- breve storia del padel
- perché il padel ha successo (immediato, facile, socievole)
- sport o gioco (amatoriale/agonista)
- attrezzatura
- misure campo
- tipi di campi (panoramici, normali)
- tipi di tappeti
- sabbia si, sabbia no
- regole base del padel
- differenze base con il tennis (pallina e rete)
- tattica di gioco di base (non sbagliare, stare in posizione, andare a rete)
- tattica di utilizzo dei 9 vetri (2+2 laterali, 5 al fondo)
- tattica di utilizzo della griglia
- utilizzo della forza (50% oppure 150%) le vie di mezzo sono errate
- gioco di coppia: attacco in due, difesa in due
- sicurezza in campo (racchetta legata con codino, palle in campo, vicinanza compagno, aperture eccessive, invasione campo del compagno)
- individuare gli obiettivi dell'allievo per poter motivare, comunicare, programmare, osservare, valutare nel migliore dei modi
- colpi del padel sono un mix tra abilità motoria e abilità cognitiva
- il padel è facile ed è per tutti
- età per il padel (8-100): ad ogni età si apprende in modo differente
- padel femminile
- padel bimbi

### COLPI DA FONDO CAMPO

- posizione di difesa
- preparazione colpo e finale colpo
- impugnatura
- importanza della gamba in aiuto al braccio
- tecnica di diritto base
- tecnica di rovescio base
- diritto dopo il vetro (provenienza diritta - avversario di fronte)
- rovescio dopo il vetro (provenienza diritta - avversario di fronte)
- diritto dopo il vetro (provenienza obliqua - avversario incrociato)
- rovescio dopo il vetro (provenienza obliqua - avversario incrociato)
- dritto "a giro" dopo il vetro (provenienza obliqua - avversario incrociato)
- rovescio "a giro" dopo il vetro (provenienza obliqua - avversario incrociato)
- lob/pallonetto
- chiquita



## COMITATO REGIONALE C.S.A.In. LOMBARDIA C.S.A.In.

Viale dell'Astronomia, 30-00144 Roma-Tel. 06-54221580/5918900-fax 06-5903242/484-e-mail [info@csain.it](mailto:info@csain.it)

Codice Fiscale 96135840583

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. il 22 febbraio 1979 ai sensi dell'art. 31 del D.P.R. 530/1974

Ente di Promozione Sportiva Paralimpico riconosciuto ai sensi dello Statuto CIP art.6 comma 4 lett.c, e degli artt.26 e27

Ente di Promozione Sociale riconosciuto dal Ministero del Lavoro e Politiche Sociali iscritto al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione sociale L. 7 dic. 2000 n.383 - con il n. 192

Ente di Assistenza Sociale riconosciuto dal Ministero dell' Interno il 29 Nov 1979 ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 2 IV comma della legge 14 Ott 1974 n. 524 ed all'art. 20 del D.P.R. 26 ottobre 1972 n. 640

- diritto in back (attacco)
- rovescio in back (attacco)
- discesa a rete
- spostamenti laterali (della coppia) in base alla posizione di partenza della palla
- errore di posizione dopo colpo
- ripetizioni numerose di ogni esercizio fino ad ottenere

### COLPI A RETE

- posizione a rete (attacco)
- impugnatura
- volée di dritto
- volée di rovescio
- volée di dritto con gamba in avanzamento
- volée di rovescio con gamba in avanzamento
- spostamenti laterali (della coppia) in base alla posizione di partenza della palla
- palla corta (smorzata)
- bandeja
- vibora
- smash
- X3
- X4
- errore di posizione dopo colpo
- recupero del lob/pallonetto
- uscita alta dal vetro

### SERVIZIO

- scopo del servizio
- movimento base
- pro e contro del servizio al vetro
- pro e contro del servizio al centro
- servizio "all'australiana" (mantenere la posizione DX o SX)

### RECUPERI AVANZATI

- recupero dopo smash
- recupero dopo bandeja/vibora
- recupero fuori campo (dopo X3)

### TATTICA AVANZATA

- tattica base
- non perdere la posizione di difesa e di attacco
- spostare l'avversario



## COMITATO REGIONALE C.S.A.In. LOMBARDIA C.S.A.In.

Viale dell'Astronomia, 30-00144 Roma-Tel. 06-54221580/5918900-fax 06-5903242/484-e-mail [info@csain.it](mailto:info@csain.it)

Codice Fiscale 96135840583

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. il 22 febbraio 1979 ai sensi dell'art. 31 del D.P.R. 530/1974

Ente di Promozione Sportiva Paralimpico riconosciuto ai sensi dello Statuto CIP art.6 comma 4 lett.c, e degli artt.26 e27

Ente di Promozione Sociale riconosciuto dal Ministero del Lavoro e Politiche Sociali iscritto al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione sociale L. 7 dic. 2000 n.383 - con il n. 192

Ente di Assistenza Sociale riconosciuto dal Ministero dell' Interno il 29 Nov 1979 ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 2 IV comma della legge 14 Ott 1974 n. 524 ed all'art. 20 del D.P.R. 26 ottobre 1972 n. 640

- divisione campo padel in tre settori e scelta del settore dove indirizzare la palla
- partite condizionate
- partite

### FASI DELL'APPRENDIMENTO

- incremento rapido
- rallentamento
- consolidamento / stasi
- nuovo incremento rapido
- nuovo rallentamento

### ALLENAMENTO FISICO

- riscaldamento
- palestra
- giochi condizionati
- partite condizionate

### TIPI DI LEZIONE

- lezione individuali, sviluppo e obiettivi
- lezioni di coppia, sviluppo e obiettivi
- lezioni in tre (partita guidata)
- lezioni di gruppo bambini

### ESERCIZI PER GESTIONE DEL CESTO

- esercizi per colpi diretti
- esercizi per colpi post vetro diritti (3 principali)
- esercizi per colpi post vetro obliqui (5 principali)
- esercizi per volée
- esercizi per bandeja, vibora, smash, X3
- esercizi per X4
- esercizi per griglia