

## Nivelación para cursos ZPC

¡¡**IMPORTANTE!!** Una vez que tengáis establecido vuestro nivel, si hay dudas entre uno y otro, hay que tener en cuenta también la condición física para establecer la nivelación final.

Para los niveles de entre el 2 y el 4 recomendamos aplicar:

**+1:** Si la persona está en forma y realiza ejercicio con regularidad.

**-1:** No estoy en forma, sólo realizo una clase de padel semanal, por ejemplo.

**NIVEL 0: INICIACIÓN-BÁSICO:** Prácticamente primer contacto con el padel ha jugado algún partido puntual. Experiencia limitada. Sigue intentando mantener las pelotas en juego.

**NIVEL 1: INICIACIÓN-MEDIO:** El alumno ha realizado cursos de iniciación básico y juega ocasionalmente partidos, conoce algunas normas, pero le cuesta llevar la puntuación.

DERECHA: Gesto incompleto, falta de control direccional.

REVES: Evita el revés, golpeo errático, problemas de empuñadura, gesto incompleto.

SERVICIO/RESTO: Comete dobles faltas, resto con muchos problemas.

VOLEA: Evita subir a la red, evita la volea de revés, mal posicionamiento de pies.

REBOTES: No consigue devolver casi ningún rebote, ni lateral ni fondo.

**NIVEL 2: INICIACIÓN-ALTO:** El alumno ha realizado cursos de iniciación-medio y juega partidos, conoce normas y saca y sube a red, sabe llevar la puntuación.

DERECHA: En desarrollo, velocidad de bola moderada.

REVES: Problemas en preparación y empuñadura, prefiere el golpeo de derecha al de revés.

SERVICIO/RESTO: Gesto de saque en desarrollo y lento, resta con facilidad servicios lentos.

VOLEA: Incomodo en la red especialmente en el revés.

REBOTES: Se posiciona para los rebotes, pero solo golpea la bola de forma ocasional.

GOLPES ESPECIALES: Hace globos intencionados, pero le falta control, golpea ocasionalmente (smash).

**NIVEL 3: MEDIO-BAJO:** El alumno juega partidos y ya ha realizado cursos de iniciación-alto

DERECHA: Buen control direccional, desarrollando gama de golpes (cortado, plano)

REVES: Preparado frecuentemente para golpear con relativa consistencia.

SERVICIO/RESTO: Desarrollando el gesto de servicio, poca consistencia cuando intenta golpear con potencia, segundo servicio es considerablemente peor que el primero. Resta con relativa intención.

VOLEA: Volea de derecha de forma consistente, peor en la volea de revés, problemas con las bolas a los pies y en voleas en movimiento.

REBOTES: Se posiciona correctamente en golpes lentos. No se desplaza hacia delante en bolas fuertes de rebote de fondo. Le cuestan los rebotes de doble pared.

**NIVEL 4: MEDIO:** El alumno juega partidos regularmente y ya ha realizado varios cursos.

**DERECHA:** Buena variedad de golpes, buen control direccional, desarrollando gama de golpes (cortado, plano, liftado).

**REVES:** Golpeo con control direccional en algunos golpes, dificultad de devolución en bolas fuertes o altas, dificultad en la defensa de revés.

**SERVICIO/RESTO:** Comienza a servir con control y algo de potencia, desarrollando el saque cortado, puede restar con control direccional con velocidad de bola moderada.

**VOLEA:** Mas agresivo en el juego de red, habilidad en los golpes laterales, bastante buen posicionamiento de pies tiene control direccional en las voleas de derecha, control en las voleas de revés, pero con muy bajo poder ofensivo.

**REBOTES:** Consigue defender de manera consistente de derecha y revés y bastante bien los rebotes de doble pared. Defiende de revés con dificultad las bolas rápidas.

**GOLPES ESPECIALES:** consistente en golpes altos, progresando en bandeja, segundas voleas y golpes de aproximación. Devuelve la mayor parte de los segundos servicios.

**NIVEL 5: MEDIO-ALTO:** El alumno ya ha realizado cursos de nivel medio, juega habitualmente al padel y algún torneo.

**DERECHA:** Tiene velocidad, control y variedad de golpes con profundidad.

**REVES:** Puede controlar dirección y profundidad, pero sufre defendiendo golpes difíciles, puede golpear con relativa potencia.

**SERVICIO/RESTO:** Servicio con colocación y control, con pocas doble faltas, usa potencia y bolas cortadas, segundos con buena profundidad y colocación, restos agresivos y con control.

**VOLEA:** Buen posicionamiento de pies puede controlar peloteos en las voleas, tiene potencia, control y profundidad en las voleas de derechas, errores más comunes cuando golpea con potencia la volea de revés.

**REBOTES:** Buena bajada de pared de derecha, de revés consigue profundidad y colocación con velocidad de bola media.

**GOLPES ESPECIALES:** Golpes de aproximación con control y profundidad, consistencia en voleas y golpes altos. Consigue remates definitivos, llega a sacar la bola por 4 en algunas ocasiones, consigue en ocasiones dejadas de volea.

**NIVEL 6: AVANZADO:** El alumno juega habitualmente al padel y ya ha realizado varios cursos de niveles medios-altos. Juega torneos en categorías altas, esta federado etc....

Varia el juego según el rival, solido trabajo en equipo consigue leer el partido y encuentra el punto débil del rival, es consistente mental y físicamente y domina lo descrito en el nivel 5.