

ESCOLA TPKIDS 2020-2021

setembre 2020 - juny 2021
a partir de 5 anys

Directora Esportiva

Sara Pujals

Jugadora WPT



Escola TPKids
CAMPUS EXTRA

SETEMBRE '20

del 31 al 10 de setembre
de 09:00 a 13:30h



Aquest any també fem grups

NEW dissabte al matí

c/Pedraforca, 8 · Pl. Casanovas
08272 · Sant Fruitós de Bages
Tel. 93 876 11 05 · totpadel@gmail.com
www.totpadel.cat

Benvolguts pares i mares,

com qui no vol la cosa, ens trobem a les portes del curs 2020-2021, un curs que estarà marcat per aquesta situació excepcional en la qual ens trobem.

La nostra experiència, que ja són més de deu anys, ens ha donat la capacitat de reinventar-nos i afrontar els problemes que van sorgint al llarg del temps, sempre intentant anticipar-nos i resoldre'ls amb optimisme i esforç.

Per aquest motiu estem molt orgullosos del suport de tots els integrants de l'escola i volem agrair-vos aquesta ajuda que sempre és benvinguda.

Aquest any seguirem el planning d'activitats que van quedar pendents de l'any anterior i algunes novetats que anirem informant al llarg del curs.



Estimats pares i mares,

Aquest ha estat un any atípic perquè no hem pogut realitzar amb tota la normalitat el programa previst de l'Escola TPKids a causa de la COVID-19. Malgrat tot, vull fer una valoració positiva, ja que el primer trimestre es van completar amb èxit i hem intentat poder finalitzar el curs de la millor manera possible.

Tot l'equip tècnic estem **molt contents de la progressió dels alumnes i volem destacar el comportament i el respecte dels vostres fills i filles que hem rebut tots els entrenadors.**

El setembre està al caure i volem comptar amb tots vosaltres pel nou curs 20-21. Tenim moltes ganes i il·lusió. **Us esperem!**



Sara Pujals
Directora Esportiva Tot Padel

Pàdel
Esport Engatxa
Disciplina Engatxa
Safons
Aprentatge Benestar
Humilitat Confiança
Companyerisme Joc
Relacionar-se Actiu
Respecte Consciència

PRE-PADEL

Tècnica	Tàctica	Prep. física	Prep. psicològica
<ul style="list-style-type: none"> · Familiarització amb la pala. · Treball inicial amb pilotes toves i progressivament amb normals. · Tècniques bàsiques de cops. 	<ul style="list-style-type: none"> · Presentació de components aïllats de tàctica mitjançant jocs. · Dimensions de la pista. · Situació dins de la pista. 	<ul style="list-style-type: none"> · Capacitats de coordinació. · Llançar i rebre. · Equilibri i flexibilitat 	<ul style="list-style-type: none"> · Component lúdic de l'entrenament. · Presentar les tasques mitjançant jocs. · Canvi continuat d'exercicis.

INICIACIÓ

Tècnica	Tàctica	Prep. física	Prep. psicològica
<ul style="list-style-type: none"> · Tècniques de cops: dreta, revés, parets, volees, rematada. · Introducció efecte tallat. · Primeres competicions. 	<ul style="list-style-type: none"> · Tàctica bàsica: conceptes d'atac i de defensa. · Piloteig. · Conceptes d'angles i rebots. 	<ul style="list-style-type: none"> · Capacitats de coordinació, rapidesa · Inici de la resistència aeròbica. · Flexibilitat 	<ul style="list-style-type: none"> · Gaudir de l'entrenament i de la competició. · Considerar els partits com part de l'entrenament. · Evitar el sentiment de fracàs en perdre un partit. · Treball amb parella de joc

PERFECCIONAMENT

Tècnica	Tàctica	Prep. física	Prep. psicològica
<ul style="list-style-type: none"> · Tècniques de cops: especials i efecte liftat. · Correcció de punts dèbils. Potenciació de punts forts. · Realitzar els cops en condicions de màxima di cultat. · Competicions. 	<ul style="list-style-type: none"> · Tàctica de competició. · Reproducció de sistemàtica de jugada. · Crear un esquema de joc propi. · Coneixement de com es perden i guanyen els punts. 	<ul style="list-style-type: none"> · Preparació física general específica. · Coordinació - velocitat · inici de la força · Resistència aeròbica. 	<ul style="list-style-type: none"> · Pensaments positius. · Utilitzar el temps entre punts correctament. · Pensar en el punt següent · Relaxació, rituals.

COMPETICIÓ (Seguiment dels monitors en tornejos e informe de temporada)

Tècnica	Tàctica	Prep. física	Prep. psicològica
<ul style="list-style-type: none"> · Adaptació dels esquemes tècnics a la competició. · Entrenament de major dificultat que l'habitual. · Entrenament en situacions de fatiga i pressió. 	<ul style="list-style-type: none"> · Esquemes de joc definits. · Tàctica específica orientada a augmentar l'efectivitat disminuint el número d'errors. 	<ul style="list-style-type: none"> · Preparació física específica. · Velocitat i força màxima. · Resistència aeròbica i anaeròbica. 	<ul style="list-style-type: none"> · Entrenament mental i específic de competició. · Tècniques de relaxació i concentració.

Grups de 4-5 alumnes màxim per classe. Agrupats per edat i nivell.

PUNTUALITAT

Preguem informeu al club d'un possible retard de l'alumne per tenir-ho en compte a l'hora d'iniciar les classes. Excepte en casos puntuals (motius personals, de transport, escolars,...)

INDUMENTÀRIA

Cal portar material adequat per a la pràctica de l'esport.

Recomanem sabata esportiva amb sola d'espiga per no relliscar.

Aigua

TORNEIGS

Cada trimestre realitzarem un torneig per als nens i nenes de l'escola i d'altres centres (*veure calendari de torneigs*).

MIRADOR

Preguem la no assistència de pares i mares a les classes per tal de no distreure l'atenció de l'infant. Disposem d'un bar-mirador i un balcó mirador des d'on poder veure les classes.

PRETEMPORADA: del 02/09 al 13/09

INICI DE CURS 14 DE SETEMBRE

1r. TRIMESTRE: del 14/09 al 21/12 de 202

Vacances Nadal: del 22/12/2020 al 6/01/2021

2n. TRIMESTRE: del 7/01 al 29/03 de 2021

Vacances Setmana Santa: del 15/04 al 22/04 de 2021

3r. TRIMESTRE: del 01/04 al 21/06 de 2021

FESTA DE FI DE CURS - PENDENT DATA

DISPONIBILITAT D'HORARIS:

- DILLUNS / DIMARTS / DIMECRES / DIJOUS de 16.30h a 17.30h

de 17.30h a 18.30h i de 18.30h a 19.30h

- DIVENDRES

de 17.00h a 18.00h i de 18.00h a 19.00h

- DISSABTES **NEW**

de 09.00h a 10.00h i de 10.00h a 11.00h

Les classes de l'escola no són recuperables

Les places de l'escola són limitades

PREPÀDEL / INICIACIÓ / PERFECCIONAMENT / COMPETICIÓ

	TRIMESTRAL		ANUAL	
	SOCI	NO SOCI	SOCI	NO SOCI
1h	100€	120€	270€	324€
2h	150€	180€	405€	486€

MANTENIM MATEIXES TARIFES ANYS ANTERIORS

Matrícula de ~~25€~~ per a les inscripcions trimestrals. **NEW NO HI HA MATRÍCULA**

Matrícula **gratuïta** per a les inscripcions anuals i **els inscrits a la pretemporada de setembre.**

S'aplicarà un **10%** de descompte en la quota del segon germà.

Tot Padel Bages Club

Pedraforca, 8 - Pl. Casanova
08272 - Sant Fruitós de Bages



93 876 11 05
603 75 66 76



totpadel@gmail.com



totpadel.cat



CALENDARI ESCOLA TOTPADEL 2020-2021

SETEMBRE '20						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE '20						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE '20						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DESEMBRE '20						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

GENER '21						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg

FEBRER '21						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg

Pendent planificació de mini-torneigs escola i altres activitats.

Aquest curs la inscripció es farà online a través de la web www.totpadel.cat.



El dia **4 de setembre a les 19:00h** farem una reunió informativa on explicarem el funcionament i l'estructura de l'Escola. Durant el decurs d'aquesta reunió, els nens i nenes podran fer un tastet de pàdel amb els nostres monitors.

Les inscripcions estaran obertes a partir del 29 de juliol.

Vine a informar-te sense cap compromís!