



CORSO ISTRUTTORE “PADEL 1° LIVELLO”

SCHEMA TECNICA:

Programma del corso:

- Padel la sua storia e le regole
- Le Capacità e le Abilità nel Padel
- Propedeutica nell'allievo e sviluppo delle abilità
- I movimenti del Padel applicati nel Padel - Schemi
- Metodologia dell'allenamento delle capacità fisiche: Resistenza-forza-velocità-flessibilità-mobilità articolare-coordinamento-agilità – equilibrio
- Applicazione pratiche del punto 5
- Tecnica dei colpi di base del Padel
- Organizzazione di una lezione di Padel : le fasi
- Applicazione pratiche del punto 8
- Psicologia di Base
- Relazione : Allenatore-allievo
- Il Padel: “un gioco di squadra”

FINALE:

- Test finale

Titolo rilasciato

Superato l'esame finale con **esito positivo** e frequentato almeno l'80% delle ore di corso, si otterrà il **Diploma Nazionale di Istruttore Padel di 1° Livello**, rilasciato da **US ACLI** vista la **convenzione Nazionale con Federitalia. Ente di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI e dal Ministero dell'Interno**. I titoli comprendono anche il tesserino tecnico nazionale assicurativo Us Acli di responsabilità civile, valido su tutto il territorio nazionale.

Il corso è rivolto a tutte le persone.

DURATA:

Il corso di 1° livello viene strutturato in 2 weekend, preferibilmente il sabato e la domenica dalle ore 9.30 alle ore 14 . Le lezioni si svolgono in piattaforma on line per la parte teorica e sul campo per la parte pratica

COSTO:

250,00