

ESCUELA DE TENIS



Tecnificación

de lunes a viernes cuatro horas diarias

Entrenos intensivos por Niveles:

Técnica
Táctica
Estrategia
Físico



JULIO

AGOSTO



JULIO y AGOSTO

ESCUELA DE TENIS *Tecnificación*

La tecnificación está enfocada para jugadores y aficionados al tenis, independientemente de su nivel de juego y de sus objetivos, ya que el programa de trabajo se adapta a las necesidades de cada uno de los alumnos , siempre según su nivel.

El programa de trabajo es semanal, nos adaptamos a tus necesidades, te recomendamos que el periodo de trabajo sea de cuatro semanas para que puedas desarrollar toda la planificación.

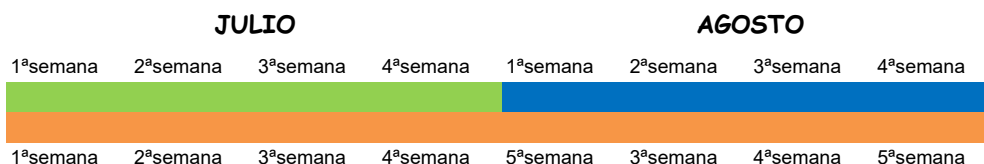
- **Primer Nivel:** Son aquellos que tienen una primera toma de contacto con el mundo del tenis de forma lúdica.
- **Segundo Nivel:** Para los alumnos que quieran profundizar más en sus conocimientos y habilidades.
- **Tercer Nivel:** En este nivel englobamos a los más avanzados, competición combinarán el entrenamiento con actividades complementarias para adquirir una formación global y completa del tenis.

Objetivos generales:

El Curso de Tecnificación está diseñado para iniciar y perfeccionar las habilidades técnicas, tácticas y las estrategias del tenis, desarrollar la ética del deporte, la competición y fomentar la convivencia de los participantes e inculcar valores como el respeto, la responsabilidad, la autonomía, la superación, en definitiva el trabajo tanto individual como en equipo.

Tarifas: 250€ cuatro semanas o también te puede interesar **80€ la semana.**

Para **más información** en **Recepción 971 36 25 35**, también puedes contactar con los Técnicos **Dani 696 82 66 05** o **Mario 646 59 31 06.**



JULIO y AGOSTO

Los alumnos se repartirán en grupos y niveles:

Los grupos estarán formados por un número determinado de alumnos siendo de mayor a menor el número de ellos según el nivel.

Primer Nivel Hasta un máximo de 9 alumnos

Segundo Nivel Hasta un máximo de 8 alumnos

Tercer Nivel Hasta un máximo de 7 alumnos

Primer Turno de lunes a viernes de 8 a 10:30 horas

105 min - Pista + 45 min - Físico

Segundo Turno de lunes a viernes de 10:30 a 12:15 horas

105 min - Pista + 45 min - Físico

Programación

Periodo perteneciente a:



1ª y 2ª semanas: Dedicadas al entreno de la **perfeccionamiento** de la técnica en los golpes determinantes. En el apartado físico se trabajara el periodo genérico



1ª, 2ª y 3ª semanas: Dedicadas al entreno de la **perfeccionamiento** de la técnica en los golpes determinantes. En el apartado físico se trabajara el periodo genérico

Técnica: La técnica es la sucesión específica de movimientos - completos o parciales, como solución a un problema de la Dinámica generado en una situación.

tecnico tactico

Ayudas individuales y componentes insistir en los apoyos
técnica del movimiento
Equilibrio
Trabajo con red alta

Juegos competitivos combinados con el golpe de la semana
Juegos con golpes libres

Práctica del servicio con el efecto de la semana

Fisico

Mucha producción
Trabajar muy bien la potencia
Saltos con la comba

Sicologico

Trabajo en intensidad baja
Marcar los objetivos de la temporada

Programación

Periodo perteneciente a:



2ª y 3ª semanas: Entreno de la Tactica y Estrategia pautas a seguir en el juego. En apartado fisico se trabajara el periodo de fuerza



4ª y 5ª semanas: Entreno de la Tactica y Estrategia pautas a seguir en el juego. En apartado fisico se trabajara el periodo de fuerza

Técnica: La técnica es la sucesión específica de movimientos completos o parciales, como solución a un problema de la Dinamica generado en una situación.

Tecnico tactico

Perfeccionamiento del golpe con ayudas individuales.
Drills para definir el patron de juego.
Drills situaciones reales.
Drills para el trabajo en cuatro zonas Defensa, Preparación
Aproximación y Remate todas las zonas combinadas con
red alta.
Juegos competitivos definiendo el patrón de juego trabajando
las zonas y juegos libres.
Perfeccionamiento del servicio y forzando todas las
situaciones tácticas posibles.

Fisico

Poco producción trabajar mas la movilidad
Velocidad
Balón medicinal
Saltos con comba

Sicologico

Juego definido
Saber las armas tacticas
Trabajo con estrés de competición
Trabajo a nivel superior al de la competición

Programación

Periodo perteneciente a:



3ª y 4ª semanas: Competición situaciones reales análisis y ejecución. En el apartado físico se trabajara flexibilidad y veliciada



6ª y 7ª semanas: Situaciones reales de la competición análisis y ejecución. En el apartado físico se trabajara flexibilidad y velocidad

8ª semana: Competición. En apartado físico trabajamos la flexibilidad y velocidad

técnico táctico

Drills para limpieza de golpes
Drills para ensayo de jugadas con dianas
Partidos liguillas de tie-break etc. etc.
Juegos libres super competitivos, con eliminaciones
Servicios tácticos

Físico

Mantenimiento
Velocidad
Flexibilidad
Agilidad
Balón medicinal
Saltos con la comba

Sicológico

Trabajar muy mucho el tiempo real
Trabajo / Descanso
Preparación táctica