

# 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.**

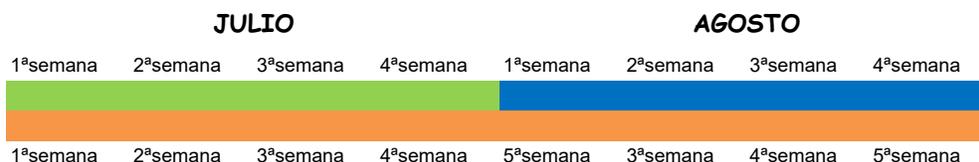
- **Primer Nivel:** Son aquellos que tienen una primera toma de contacto con el mundo del tenis de forma lúdica.
- **Segundo Nivel:** Para los alumnos que quieran profundizar más en sus conocimientos y habilidades.
- **Tercer Nivel:** En este nivel englobamos a los más avanzados, competición combinarán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

### tecnico tactico

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

### Fisico

Mantenimiento  
Velocidad  
Flexibilidad  
Agilidad  
Balón medicinal  
Saltos con la comba

### Sicologico

Trabajar muy mucho el tiempo real  
Trabajo / Descanso  
Preparación táctica