



PROGRAMACIÓN ESCUELA DE TENIS JUVENIL



ESCUELA
Malbúger Centro Deportivo

La **Escuela de Tenis de Malbúger Centro Deportivo** tiene por objetivo la formación de jugadores pero siempre acompañado de unos valores fundamentales que intentamos inculcar a nuestros alumnos/as (implicación, educación, humildad, honradez, respeto, etc.) en definitiva, unos valores para hacer del alumno/a un mejor deportista, tanto dentro como fuera de la pista, porque creemos que son una parte fundamental para que vayan mejorando día a día.

GRUPOS DE TRABAJO

Iniciación
Iniciación Avanzada
Perfeccionamiento
Pre-competición
Competición

ORGANIGRAMA TÉCNICO



DIRECTOR
Daniel Palacios



ENTRENADOR
Sergio Pons



ENTRENADOR
Mario Rodríguez





PROGRAMACIÓN ESCUELA DE TENIS JUVENIL



ESCUELA
Malbúger Centro Deportivo

Nuestro trabajo se basa en cinco grupos, con su programación específica para así garantizar una progresión y desarrollo adecuado, en todo momento tanto el cuerpo técnico, padre-madre y alumnos saben en el nivel que se encuentra, teniendo acceso a la información del trabajo realizado, el que se está realizando y al trabajo a desarrollar en el próximo nivel.

INICIACIÓN

SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
APRENDIZAJE 16 semanas de iniciación a los movimientos básicos del tenis.				PRÁCTICA DEL APRENDIZAJE 12 semanas de coordinación entre distancia e impacto del movimiento.			DESARROLLO DEL APRENDIZAJE 12 semanas de confianza del desarrollo.			ESCUELA DE TENIS de verano.	

AVANZADO

SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
DESARROLLO 1 16 semanas de iniciación al desarrollo de los movimientos del tenis.				DESARROLLO 2 12 semanas de desarrollo de la coordinación entre distancia e impacto.			DESARROLLO 3 12 semanas de desarrollo del desplazamiento, movimiento e impacto.			ESCUELA DE TENIS de verano.	

PERFECCIONAMIENTO

SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
CORRECCIÓN 16 semanas de iniciación al desarrollo de los movimientos del tenis.				PERFECCIONAMIENTO 12 semanas de desarrollo de la coordinación entre distancia e impacto.			TÁCTICA 12 semanas de desarrollo del desplazamiento, movimiento e impacto.			ESCUELA DE TENIS de verano.	

PRE-COMPETICIÓN

SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
CORRECCIÓN PERFECCIONAMIENTO 12 semanas de corrección y perfeccionamiento del desplazamiento.				APRENDIZAJE DE LA TÁCTICA 16 semanas de iniciación a la táctica y estrategia.			DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA 12 semanas de desarrollo de la táctica y estrategia.			ESCUELA DE TENIS de verano.	

COMPETICIÓN

SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
PERFECCIONAMIENTO 8 semanas de perfección de la técnica del golpe.		↓ PRECOMPETICIÓN 4 semanas de práctica y desarrollo de la técnica, táctica y estrategia en situaciones reales.	COMPETICIÓN 28 semanas de desarrollo en diferentes situaciones reales de juego.						ESCUELA DE TENIS de verano.		



INICIACIÓN



ESCUELA

Malbuger Centro Deportivo

Es el nivel es donde el alumno/a coge por primera vez una raqueta y entra en una pista de tenis para hacer una clase, en este nivel las clases tienen que ser lo más divertidas posibles con ejercicios de psicomotricidad, habilidades y coordinación añadidos a los ejercicios técnicos.

En este nivel se utilizan unas bolas (mini tenis) adaptadas para facilitar que la progresión sea mejor.

FASES DEL NIVEL INICIACIÓN

La **primera fase** es **de septiembre a diciembre** en donde el entrenador les tira las bolas desde al lado suyo con el fin de enseñarle la técnica del golpe, sobre todo las empuñaduras de cada golpe (muy importante en esta parte de su aprendizaje) e intentar que haga un buen gesto para darle a la pelota, independientemente si le da o no, lo importante es que gesto esté bien hecho, todo esto sin movimientos de piernas siempre se practica el golpe con los pies parados. En esta fase se colocan dentro del cuadro de saque con el fin de estar más cerca de la red y así es más fácil que la bola pase por encima de la misma y vaya al otro campo.

La **segunda fase** es **de enero a marzo** en donde el profesor se aparta un poco del alumno/a, el cual se coloca a media pista, para lanzarle la bola de más lejos, haciendo énfasis en que el golpe se haga bien, y el alumno/a empieza a hacer algún ejercicio en movimiento a un ritmo lento, con el fin que golpeen a la pelota en lugares distintos de la pista pero dándoles tiempo a que lleguen y se coloquen bien parados para golpear.

La **tercera fase** es **de abril a junio** en donde el profesor ya se pone al otro lado de la red ya les lanza la pelota con un poco más de fuerza y realiza ejercicios más dinámicos con el fin que cojan más soltura a la hora de golpear la bola. En esta fase los colocamos a media pista y les lanzamos la bola desde el otro campo para que la bola les empiece a llegar de forma más real a lo que será en un futuro.

Todas las fases van acompañadas a la hora de hacer los diferentes ejercicios tenísticos, de unos ejercicios de psicomotricidad enfocados a que el alumno/a tenga una mejor coordinación a la hora de realizar el golpe.

Se recomienda en este nivel un mínimo de 2 días a la semana de entreno, pero siempre abiertos a añadir algún día más si el alumno/a lo desea.





INICIACIÓN AVANZADA



ESCUELA

Malbuger Centro Deportivo

Este es el nivel del alumno/a más aventajado que vienen de la fase de iniciación y le damos vital importancia a aprender bien la técnica de los golpes básicos (drive, revés, voleas y los primeros pasos para el saque) y ya les empezamos a entrenar con ejercicios más dinámicos y más en movimiento con muchas repeticiones para mecanizar bien el movimiento y en el futuro consigan un gesto técnico fluido.

En este nivel se utilizan unas bolas adaptadas, llamadas punto verde (que es la pelota previa a la que se utiliza normalmente).

FASES DEL NIVEL INICIACIÓN AVANZADA

La **primera fase es de septiembre a diciembre** los colocamos a media pista y el entrenador se coloca al otro lado de la red y es donde los ejercicios ya van enfocados a que golpeen la bola tanto en parado como en movimiento con el fin que en la siguiente fase ya puedan hacer ejercicios de puntos uno contra otros.

En esta fase también se hacen juegos al final de la clase siguiendo la dinámica del nivel de iniciación.

La **segunda fase es de enero a marzo** es donde ya a alumno/a los colocamos a $\frac{3}{4}$ de pista y seguimos haciendo ejercicios dinámicos y en movimiento (tanto de fondo pista como de red) con la dificultad que están más alejados de la red y empiecen calcular el bote de la pelota antes de golpear.

Se empiezan a disputar puntos entre ellos tanto individuales como de dobles, sin ningún tipo de connotación competitiva.

En esta fase se empiezan a practicar los saques desde media de pista de una forma lenta y por pasos.

La **tercera fase es de abril a junio** los colocamos al final de la pista, que es donde ya van a jugar siempre, y ahí reside la dificultad, la bola les llega de más lejos ya tienen que calcular el bote de la pelota antes de golpear en unas distancias reales, en esta fase añadimos ejercicios con direcciones para que empiecen a colocar la bola y se muevan desde fondo pista hasta la red, pueden ser ejercicios combinados o por partes.

Se practican puntos unos contra otros tanto individuales como de dobles siguiendo la dinámica de la fase anterior.

Los saques se hacen desde $\frac{3}{4}$ de pista alejando al alumno/a un poco más de la red.

En este nivel todos estos alumnos/as ya pueden jugar partidos de ranking de club, en donde tanto las reglas como los límites de la pista se adaptan a sus características y nunca le damos importancia a los resultados, el único objetivo es que se lo pasen bien independientemente que ganen o pierdan.

Se recomienda en este nivel un mínimo de 3 días a la semana de entreno, pero siempre abiertos a añadir algún día más si el alumno/a lo desea.





PERFECCIONAMIENTO



ESCUELA

Malbúger Centro Deportivo

En este nivel es donde el alumno/a ya tiene un nivel medio y es donde entrenamos la mejoría de la calidad del golpe en todos sus sentidos, a nivel técnico, desplazamientos, direcciones, profundidad, estrategia y táctica, para que a la hora de hacer un partido o la disputa de puntos en un entreno, todos los conocimientos que van adquiriendo los vayan aplicando y de esta forma se lo pasen mejor.

En este nivel todos están preparados para poder jugar partidos en cualquier momento.

FASES DEL NIVEL INICIACIÓN AVANZADA

La **primera fase** es *de septiembre a diciembre* en donde se trabaja sobre todo la técnica del los golpes, desplazamientos y direcciones con el entrenador al otro lado de la red, también se trabaja el saque con el fin que puedan hacer ejercicios de puntos al final de la clase tanto con saque del entrenador como sacando ellos/as.

La **segunda fase** es *de enero a marzo* aquí la clase se divide en dos partes iguales, una parte es la de los ejercicios técnicos, con el entrenador al otro lado de la red en donde realizan todo tipo de ejercicios de fondo pista y de red ya sean por separados o combinados y la otra parte de la clase es la de los puntos y peloteos de seguridad entre ellos, haciendo hincapié en esta última parte, en que los golpes se hagan tal y como se trabajan cuando hacemos los ejercicios técnicos.

La **tercera fase** es *de abril a junio* en esta fase se empieza a trabajar la parte táctica del tenis a la hora de hacer puntos, sin olvidar la parte técnica que aunque se trabaja en menor medida nunca se deja de hacer, pero lo enfocamos más a que ellos/as puedan jugar uno contra otro con garantías de hacer un buen trabajo.

En esta fase también se trabaja los ejercicios de peloteos o seguridad con direcciones, es decir, el entrenador les da una obligación de diferentes números de bolas y direcciones con el fin que cojan seguridad a la hora de hacer un punto.

En este nivel los alumnos pueden jugar partidos, tanto sean de ranking interno del nuestro club, como los torneos populares en los cuales se enfrentan a niños/as de otros clubes en un cuadro mixto siempre por categorías.

Se recomienda en este nivel un mínimo de 2 o 3 días a la semana de entreno, pero siempre abiertos a añadir algún día más si el alumno/a lo desea.





PRE-COMPETICIÓN



ESCUELA

Malbúger Centro Deportivo

En este nivel es donde el alumno/a tiene un nivel medio alto y empieza a competir, jugando sus primeros torneos federados y es donde se le pide al alumno/a una mayor implicación en todos los sentidos porque el nivel de los entrenos es alto.

El objetivo en este nivel es dar el salto a la siguiente etapa de la competición con totales garantías.

A nivel técnico se trabaja todos los golpes posibles que existen tanto los básicos como los denominados especiales (drive, revés, voleas, saque, dejadas, golpes angulados, remates, etc.) con los todos sus diferentes efectos, a nivel táctico y estratégico se trabaja como afrontar los diferentes momentos que se van a encontrar en un partido y por último también se trabaja a nivel físico.

FASES DEL NIVEL INICIACIÓN AVANZADA

La **primera fase** es **de septiembre a noviembre** y se hace mucho hincapié en la parte técnica, con ejercicios enfocados a que puedan hacer cualquier golpe, con los diferentes efectos, de fondo pista, de red, saques etc.

En esta fase, en menor medida, se empiezan a hacer ejercicios de puntos y peloteos pero el objetivo principal es la parte técnica.

La **segunda fase** es **de diciembre a marzo** está fase se sigue con la parte técnica como en la fase anterior pero se empieza a darle importancia a los ejercicios de puntos y peloteos, con ejercicios de seguridad y ejercicios para trabajar la parte táctica y estratégica entre ellos o con el entrenador.

La **tercera fase** es **de abril a junio** aquí aunque se sigue trabajando la parte técnica en menor medida, lo principal es la parte táctica, estratégica y de seguridad (como prepararse un punto, como acabar un punto, en qué momento atacar, en qué momento defender, en qué momento hacemos un cambio de ritmo, etc.).

En este nivel los jugadores disputan torneos federados pero con el fin de aprender a disputar partidos y a habituarse a lo que es un partido de competición, sin darle mucha importancia a los resultados, lo importante es que todos los conocimientos que se le dan en los entrenos los intenten aplicar en una situación real de partido.

En todas las fases en este nivel se trabaja parte física, siempre en la pista, con ejercicios de todo tipo (desplazamientos, abdominales, combas, ejercicios de piernas, etc.) porque en el tenis la parte física es muy importante para la progresión del jugador/a.

En este nivel se recomiendan 3 o 4 días de entreno semanales.





COMPETICIÓN



ESCUELA

Malbúger Centro Deportivo

En este nivel es donde el alumno/a tiene un nivel alto y ya compite todo el año, en donde se le pide al alumno/a máxima implicación en todos los sentidos porque el nivel de los entrenos la exigencia es máxima tanto a nivel táctico, técnico, estratégico, físico y mental para que a la hora de disputar un partido de competición lo afronten con total garantías para que cuando se encuentren con obstáculos sepan reaccionar, porque de lo contrario puede crearles frustración, miedo, mala actitud, etc.

En este nivel es muy importante canalizar bien tanto las victorias (pueden crear euforia desmedida) como las derrotas (pueden crear frustración) y esos extremos no son buenos al ser un deporte individual.

En este nivel las fases se realizan en función del calendario de competiciones, con el fin que el jugador/a llegue a su máximo rendimiento en los Campeonatos de Menorca tanto individuales (que se disputan en enero y febrero) como por equipos (que se disputan en Marzo y Abril) y que son clasificatorios para disputar la fase Balear.

FASES DEL NIVEL INICIACIÓN AVANZADA

La **primera fase** es *de septiembre a octubre* es la fase de pretemporada en donde se trabaja sobre todo la parte técnica del golpe en todos sus sentidos.

La **segunda fase** es *noviembre* y aquí ya se trabaja tanto la parte técnica como la táctica a partes iguales, para poder llegar a la siguiente fase con las máximas garantías.

La **tercera fase** es *de diciembre a junio* esta es la fase más importante porque en este tramo, que es el más largo de todo el curso, ya se le da mucha importancia a la parte táctica en todos los sentidos (en qué momento hay que defenderse, en qué momento hay que atacar, en qué momento hago cambios de ritmo, que golpe utilizar en cada momento, etc.), sin dejar de lado la parte técnica.

En esta tercera fase, al ser muy larga y en función del calendario de competición, se hacen mini fases haciendo recordatorios técnicos si el momento lo requiere y sobre todo si estamos en un momento en donde no haya competición.

En todas las fases en este nivel se trabaja parte física, siempre en la pista, con ejercicios de todo tipo (desplazamientos, abdominales, combas, ejercicios de piernas, etc.) porque en el tenis la parte física es muy importante para la progresión del jugador/a.

En este nivel se recomiendan 4 días de entreno semanales.





ESCUELA
Malbuger Centro Deportivo

En **Malbuger Centro Deportivo**, además de las clases de tenis, se realizan otras actividades, de carácter social tanto a nivel de torneos internos como fiestas infantiles, excursiones o jornadas de puertas abiertas, que son días que ponemos a disposición vuestro/a para venir a hacer una clase de tenis gratis para los que no son de la escuela de tenis.

Este tipo de actividades se realizan para reforzar la parte social de la escuela, la cual creemos que es una parte muy importante para así crear un vínculo mucho más estrecho entre las familias y nosotros.

CALENDARIO ACTIVIDADES

SEPTIEMBRE PUERTAS ABIERTAS	OCTUBRE RANKING ESCUELA INFANTIL TORNEO ADULTOS	NOVIEMBRE RANKING ESCUELA INFANTIL PUERTAS ABIERTAS FIESTA INFANTIL	DICIEMBRE RANKING ESCUELA INFANTIL TORNEO ADULTOS	ENERO RANKING ESCUELA INFANTIL PUERTAS ABIERTAS TORNEO ADULTOS
FEBRERO OPEN MALBÚGER	MARZO RANKING ESCUELA INFANTIL PUERTAS ABIERTAS FIESTA INFANTIL	ABRIL FINALES RANKING ESCUELA INFANTIL TORNEO ADULTOS	MAYO TORNEO ADULTOS EXCURSIÓN PUERTAS ABIERTAS	JUNIO FIESTA FINAL DE CURSO Y ENTREGA TROFEOS RANKING