

ESCUELA DE TENIS

OBJETIVOS PRINCIPALES

- QUE APRENDAN Y MEJOREN SU NIVEL DE TENIS DIVIRTIENDOSE
- QUE RECIBAN UNA EDUCACIÓN DEPORTIVA DE CALIDAD
- AYUDARLES A FIANZAR VALORES FUNDAMENTALES COMO:
 - ✓ DISCIPLINA
 - ✓ RESPETO AL MONITOR Y SUS COMPAÑEROS DE CLASE
 - ✓ CAPACIDAD DE TRABAJO, ESFUERZO Y SUPERACIÓN
 - ✓ COMPETITIVIDAD SANA Y CON RESPETO AL CONTRARIO
 - ✓ MEJORAR CON EL DEPORTE SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS E HIGIÉNICOS
 - ✓ SER POSITIVO
 - ✓ VALORAR EL ESTAR EN UNA ESCUELA DE TENIS
 - ✓ TRATAR ADECUADAMENTE EL MATERIAL, RAQUETA, PELOTAS, ETC.
- RELACIONARSE Y HACER NUEVOS AMIGOS

OBJETIVOS DE CADA NIVEL

- **BABY-TENIS, 3-4 AÑOS:** A través del juego se intenta desarrollar las habilidades motoras básicas del niño/a, con circuitos y ejercicios de psicomotricidad. Que se familiarice con el medio en el que juega, adaptándolo todo a la edad y capacidad del niño/a, (pelotas blandas y ligeras, raquetas cortas, pista y red adaptada, etc.).

Se les introduce de forma muy sencilla en la técnica muy básica de la derecha, revés y voleas tipo timón.

Pero sobre todo se busca que la clase de tenis sea como una fiesta, que todo sea muy lúdico, divertido, en definitiva que el niño/a se lo pase muy bien.

- **MINI-TENIS, 5-6 AÑOS:** A través del juego se intenta desarrollar las habilidades motoras básicas del niño/a, con circuitos y ejercicios de psicomotricidad. Que se familiarice con el medio en el que juega, adaptándolo todo a la edad y capacidad del niño/a, (pelotas blandas y ligeras, raquetas cortas, pista y red adaptada, etc.).

Se le enseña la técnica muy básica de la derecha y revés, empuñaduras, colocación del los pies y los tres puntos básicos, (preparación, punto de impacto, terminación), voleas tipo timón, voleas tipo policía, y familiarización con el movimiento del saque.

Pero sobre todo se busca que la clase de tenis sea como una fiesta, que todo sea muy lúdico, divertido, en definitiva que el niño/a se lo pase muy bien.

- **INICIACIÓN (alumno de 7 años o más que no ha pasado por mini-tenis):** Se le enseña la técnica básica de los golpes de derecha, revés, saque, voleas y remate con bote.
Que aprenda las distintas formas de desplazarse hacia la bola, (desplazamiento lateral, hacia delante y hacia atrás, etc.).
A lo largo del curso lo que se intenta es que los alumnos puedan ir peloteando entre ellos o con el monitor con un mínimo de técnica y regularidad.
- **INICIACIÓN I:** Es una evolución de lo que se enseña en iniciación, perfeccionando la técnica de los golpes, sobre todo el cambio de empuñadura para derecha y revés, punto de contacto y terminación.
Se perfecciona el posicionamiento del cuerpo en el momento del impacto respecto a la bola.
Se hacen juegos y ejercicios en los que el peloteo entre alumnos o monitor es parte principal.
- **INICIACIÓN II:** Se sigue evolucionando en los golpes de derecha y revés, se trabaja especialmente en mejorar la técnica y efectividad del saque, voleas y remate con bote.
Se les enseña a que a dirigir los golpes a las distintas zonas de la pista.
Se mejoran los desplazamientos hacia la bola, laterales, en diagonal, hacia delante, hacia atrás y se presta especial atención a la recolocación del jugador después del golpe.
Mejoran la consistencia en el peloteo, se les anima a que queden para jugar entre ellos.

- **INICIACIÓN AVANZADA:** Se evoluciona y perfeccionan las empuñaduras en los distintos golpes (derecha, revés, saque, voleas, remate, globos, resto).

Se aprenden técnicamente nuevos golpes, remate sin bote, resto (devolución del saque), globo de derecha y revés. En la derecha y revés se evoluciona el golpe con efecto liftado.

Se aprenden los fundamentos tácticos básicos, (dirigir a los lados, cambio de paralelo a cruzado o de cruzado a paralelo, subida a la red, las distintas situaciones de juego que hay y golpes que hay que utilizar; peloteo, defensa, ataque, etc.)

Consiguen una mayor consistencia, variedad y fluidez en el peloteo, se les insiste en que jueguen partidos entre ellos.

- **MEDIO:** Se perfeccionan los golpes de fondo liftados, se trabajan las voleas en sus distintas variedades, (volea de aproximación, definitiva, alta y baja), se practica el passing-shot directo e indirecto.

Se aprenden técnicamente nuevos golpes, saque liftado y cortado, revés cortado y dejada de derecha y revés.

Tácticamente se evoluciona en la toma de decisión, en las distintas respuestas tácticas que se pueden dar en los golpes de fondo, media pista y red, dependiendo la situación o fase del juego que se encuentre el jugador.

También se le enseña al jugador a analizar que tipo de juego táctico desarrolla el contrario, y que táctica ha de utilizar para intentar contrarrestar los puntos fuertes del contrario y atacar los débiles.

Se les introduce trabajo físico específico de acondicionamiento general, aeróbico (fondo físico) y anaeróbico (velocidad), con ejercicios en pista de bola viva.