

**CLUB DE TENIS RUBOR ALSASUA**

**Dirección:** Zelai txiki kalea 7, 1º A

Altsasu (Nafarroa) 31800

**Tfno:** 679 05 67 67

**Pág. Web:** [www.tenisrubor.com](http://www.tenisrubor.com)

**E-mail:** [info@tenisrubor.com](mailto:info@tenisrubor.com)

**CONTENIDOS PRIMER TRIMESTRE**

1. **EQUIPAMIENTO Y ELEMENTOS DENTRO DE LA PRÁCTICA**

- La raqueta: Peso, balance, número de cuerdas, perfil y tensiones del cordaje,
- Pista de juego: Dimensiones y sus características principales. La red.
- Accesorios básicos para la enseñanza y el aprendizaje: tensores, grips y cubre-grips.

2. **SOLUCIONES TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS**

- Las empuñaduras: Este de derecha/ Revés, Oeste de Derecha/ Revés y Continental.
- Los Golpes Básicos Planos:
  - a) Acción con Bote:
    - Derecha
    - Revés a una y dos manos
  - b) Acción sin bote:
    - Volea de Derecha
    - Volea de Revés
    - Remate
  - c) Puesta en juego:
    - El saque ó Servicio( Posiciones 1,2,3,4 y 5)

3. **ANÁLISIS Y CORRECCIONES**

- Empuñaduras.
- Posiciones: Inicial, espera, golpeo y acabado en el intercambio.
- Desplazamientos y recolocaciones.

4. **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL**

- Mejora de la Base aeróbica.
- Fortalecimiento tren superior e inferior.
- Flexibilidad.

**CONTENIDOS SEGUNDO TRIMESTRE**

## 1. LAS REGLAS DEL TENIS

- Características de la pista de juego: medidas, tipos de superficies, etc.
- El juego individual y el de dobles.
- El sistema de puntuación en el tenis: juego, set y tie break.

## 2. APRECIACIÓN Y ADAPTACIÓN A:

- Diferentes trayectorias.
- Diferentes botes.
- Rebotes en la red.
- Diferentes efectos.

## 3. APLICACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS EN SITUACIONES DE JUEGO

- Resolución de situaciones de enfrentamiento y colaboración 1x1, 1x2, y 2x2.
- Adaptación a los drills para trabajar el gesto específico en situaciones no analíticas.

## 4. MEJORA EN EL JUEGO ATENDIENDO A LA SIGUIENTE PROGRESIÓN

- a) Dirección de la bola.
- b) Profundidad de la bola.
- c) Altura de intercambio.
- d) Efectos de la bola (liftado, cortado, lateral, plano)

## 5. LA EVOLUCIÓN DEL SERVICIO

- Aprendizaje inicial: Posiciones 1,2,3,4 y 5. Automatización.
- El saque liftado, cortado y plano.
- La pausa clásica, la italiana, y la continua.
- Servicio "en cabeza de alfiler".

## 6. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

- Velocidad de reacción.
- Potencia de piernas.
- La fuerza en el tren superior.

## 1. EL JUEGO EN POSICIONES CERCANAS A LA RED

- De la empuñadura este de derecha a la continental en el empleo de la volea.
- Evaluación de toda la cadena cinética en el golpeo de la volea.
- Acompañamiento de piernas en función de la volea de derecha ó de revés.
- Interiorización de la posición de golpeo a diferentes alturas y siempre en relación al conjunto brazo-raqueta.
- Cuándo y cómo se debe subir a la red.

## 2. EL JUEGO DE FONDO DE PISTA

- Empuñaduras para el golpeo.
- Frecuencias y velocidad de golpeo.
- El armado en "c" automatizado, golpeo y acabado.
- Recolocaciones tras golpeo.

## 3. UTILIZACIÓN DEL ESPACIO Y EL TIEMPO EN EL JUEGO

- Percepción - Decisión - Ejecución.
- Utilización de Dianas objetivo.
- Adaptación y resolución para diferentes efectos, alturas,...

## 4. POSICIONES EQUILIBRADAS Y CONTROL DE PLANOS DE GOLPEO

- Anticipar los desplazamientos hacia la bola con un armado previo y una posición equilibrada del tren inferior, cintura pélvica y cintura escapular.
- No atravesar los planos imaginarios que nos marca cada gesto técnico.

## 5. ANÁLISIS, REPASO Y CORRECCIONES

- Análisis puntos fuertes y débiles de cada jugador.
- Repaso de todos los gestos técnicos aprendidos.
- Corrección continua en cada sesión de entrenamiento.

## 6. PREPARACIÓN FÍSICA

- Trabajo físico individualizado de mantenimiento.
- Flexibilidad.
- Relajación.