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
E-mail: info@tenisrubor.com

CONTENIDOS PRIMER TRIMESTRE

1. EQUIPAMIENTO Y ELEMENTOS DENTRO DE LA PRÁCTICA
   - La partes de la raqueta: cabeza, cuello y empuñadura o grip.
   - La pista de juego
   - La pelota
   - La red

2. SOLUCIONES TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS
   - Utilización de las "Palas Goba" para conseguir una correcta evaluación de la trayectoria de la bola y producir el contacto pala-pelota en alturas por debajo de la cintura.
   - Las empuñaduras: Este de derecha/ Revés, Oeste de Derecha/ Revés y Continental(cadetes) (Adptaciones para la categoria alevín e infantil).
   - Los Golpes Básicos Planos:

Sobre todo en categoría alevín e infantil se aprenderán a través de juegos lúdicos.

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

* La categoría alevin e infantil trabajarán en mini-tenis, y todos los golpeos se realizarán con adaptaciones a su edad.

3. ANÁLISIS Y CORRECCIONES
   - Asimilación como mínimo de la empuñadura este de derecha y de revés.
   - Posiciones: Inicial, espera, golpeo y acabado.
   - Desplazamientos y recolocaciones.

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. Nociones básicas.
- El sistema de puntuación en el tenis: juego y set.

2. EL JUGAD@R DE TENIS

- Posición corporal: movimiento de pies, peso del cuerpo en punta de los pies,…
- Gestos corporales especiales de espera, preparación, golpeo y acabado en cada golpeo.

3. LA ACTITUD DEL JUGAD@R DE TENIS

- En tantos involuntarios.
- En las celebraciones de los puntos conseguidos.
- Relación de respeto con el adversario y los compañeros.
- Relación de respeto con los jueces de pista y con el juez de silla. Dar la mano.

4. FASE DE ADAPTACIÓN :

- La trayectoria de la bola: Evaluación de trayectorias(cortas, profundas, bajas, altas, paralelas y diagonales).
- "Dejar botar a la pelota".
- Golpeos correctos por debajo de la cintura.
- Apreciación tras bote del efecto cortado y liftado, y su posterior adaptación para el golpeo.

5. INICIACIÓN AL JUEGO

- Mantenimiento en intercambio de la pelota con el drive.
- Mantenimiento de la pelota con el revés.

6. MEJORA EN EL JUEGO ATENDIENDO A LA SIGUIENTE PROGRESIÓN

a) Dirección de la bola. Intentar dirigirla a un punto diana.
b) Profundidad de la bola. Intentar jugar en situaciones retrasadas.
c) Bajar poco a poco la altura de intercambio.
d) Iniciación al golpeo liftado y cortado.

CONTENIDOS TERCER TRIMESTRE

1. EL JUEGO EN POSICIONES CERCANAS A LA RED

- Mantener la posición corporal en la volea, tronco y tren inferior.
- Mantener la cabeza de la raqueta elevada.
- Utilización de la empuñadura este de derecha, como paso previo a la continental.

2. EL JUEGO DE FONDO DE PISTA

- Empuñadura este y oeste de derecha para el golpeo.
- Exagerar el tiempo de armado para el golpeo.
- Acabado del golpeo continuo.
- Automatización de la vuelta a la posición de espera.

3. UTILIZACIÓN CORRECTA DEL ESPACIO

- Colocación en la pista para el inicio del punto.
- Evitar el abuso del juego entre la línea de servicio y la línea de fondo de pista.
- Interiorizar distancias para golpeos en profundidad y para golpeos en corto.
- Apreciación correcta de trayectorias en la pista.

4. ANÁLISIS, REPASO Y CORRECCIONES

- Análisis puntos fuertes y débiles de cada jugad@r.
- Repaso de todos los gestos técnicos aprendidos.
- Las correcciones se realizan constantemente en cada sesión de entrenamiento, utilizando diferentes estrategias.