

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

LEHEN HIRU HILABETEKO EDUKIAK

1. PRAKTIKARAKO EKIPAMENDUA ETA TRESNAK

- Erraketaren atalak: burua, lepoa eta heldulekua edo grip-a.
- Joko aretoa.
- Pilota.

2. TENISERA JOKATZEKO ERANTZUN TEKNIKOAK

- "Palas goba" erabilera, pilotako norabidea ondo aztertze eta pilotari emateko gerri azpitik.
- Heldulekuak: Ekialdeko eskuinkada/errebesa, Mendebaldeko eskuinkada/errebesa eta kontinental(kadeteak) (Hasiberrientzat eta haurrentzat adaptazioak egongo dira).
- Oinarrizko golpe lauak:

Hasiberriek eta haurrek joko ludikoen bidez ikasiko dituzte batez ere.

a) Ekintza botearekin:

- Eskuinkada edo drive.
- Errebesa esku bat eta bi erabiliz.

b) Ekintza boterik gabe:

- Eskuineko bolea.
- Errebeseko bolea.
- Erremate

c) Joko abian jarri:

- Sakea.

* Hasiberriek eta haurrek mini-tenisean lan egingo dute, eta eman-kada guztiak beraien adinetara egokituak egingo dira.

3. AZTERKETA ETA ZUZENKETAK

- Gutxienez ekialdeko eskuinkada eta errebesa barneratu behar dira.
- Gorputzeko jarrerak: hasierakoa, itxarotekoa, jotzekoa eta bukaera.
- Toki-aldatzeak eta itzulketak

BIGARREN HIRU HILABETEKO EDUKIAK

1. TENISAREN ARAUAK

- Joko areto ezaugarriak: neurriak, azalerak, e.a.
- Banakako eta binakako jokoak. Oinarrizko ezagupenak.
- Tenisaren puntuazio sistema: jokoak eta set.

2. TENISEKO JOKALARIA

- Gorputzaren jarrera: oinen mugimendua, gorputzaren pisua,...
- Itxaroteko gorputzaren keinu bereziak, prestaketa, kolpeaketa eta Kolpeaketa bakoitzaren bukaera.

3. TENISEKO JOKALARIAREN JARRERA

- Nahigabeko puntutan.
- Lortutako puntuen ospakizunetan.
- Aurkariarekin nahiz kidearekin harreman ona.
- Aretoko epaileekin begirunea izan. Eskua eman.

4. EGOKITZAPEN FASEA

-
- Norabide ezberdinak.
- Bote ezberdinak.
- Efektu ezberdinak.

5. JOKUAREN HASIERA

- Pilota jokoan eutsi dribearen bidez.
- Pilota jokoan mantendu errebesaren bidez.

6. JOKOAREN HOBEKUNTZA HURRENGO PROGRESIOA JARRAITUZ

- a) Pilotaren norabidea. Puntu zehatz batera zuzentzen saiatu.
- b) Pilotaren sakonera. Atzeko egoerak jokatzen saiatu.
- c) Pixka-pixkanaka pilotaren altuera jaitsi.
- d) Eman-kada liftatuaren eta ebakiaren hasiera.

HIRUGARREN HIRU HILABETEKO EDUKIAK

1. JOKOA SAREATIK URBIL

- Gorputzako jarrera mantendu bolean.
- Erraketaren burua goran mantendu bolean.
- Ekialdeko heldulekua hartu.

2. JOKOA SAREATIK URRUN

- Ekialdeko eta mendebaldeko eman-kada erabili.
- Kolpeaketaren prestaketa handitu.
- Kolpeaketa jarraituaren bukaera.
- Itxarote-erara itzuli automatikoki.

3. LEKUA ONDO ERABILI

- Puntuari hasiera emateko aretoaren kokapena.
- Sakoneko kolpeaketarako eta kolpeaketa laburrentzako distantziak barneratu.
- Aretoan norabideak ondo aztertu.

4. AZTERKETA, BERRIKUSI ETA ZUZENKETAK

- Jokalari bakoitzaren alde onak eta txarrak aztertu.
- Ikasitako keinu tekniko guztiak berrikusi.
- Zuzenketa sistema :
 - Ahozko zuzenketa: ahoz egindako azalpena.
 - Eragindako zuzenketa: posizio ezberdinetan.
 - Laguntza-zuzenketa: horma erabiliz