

ADULTOS

Objetivos generales:

Aprender a dominar los golpes basicos del tenis.

Aspecto tecnicos

Derecha - Reves

Media Pista

Volea

Smash

Saque

Aspectos tacticos:

Peloteo (desde el fonndo de la pista)

Cambio direcciones

Subidas a la red

Situaciones de saque- resto

Competicion

									<u>Estructura</u>	<u>OBJETIVO</u>
OCTUBRE	25	26	27	28	29	30	1	1	A	Fondo de Pista
	2	3	4	5	6	7	8	2	A	Media Pista y volea
	9	10	11	12	13	14	15	3	A	Jugadas por toda la pista
	16	17	18	19	20	21	22	4	B	Controles fijos
	23	24	25	26	27	28	29	5	B	Controles en movimiento
NOVIEMBRE	30	31	1	2	3	4	5	6	A	Jugadas
	6	8	9	10	11	12	13	7	A	Volea
	13	15	16	17	18	19	20	8	A	Reves cortado
	20	22	23	24	25	26	27	9	B	Controles fijos
	27	28	29	30	1	2	3	10	B	Controles en movimiento
DICIEMBRE	4	5	6	7	8	9	10	11	B	Jugadas
	11	12	13	14	15	16	17	12	C	Competicion
	18	19	20	21	22	23	24	13	C	Competicion
	25	26	27	28	29	30	31			
	1	2	3	4	5	6	7			
ENERO	8	9	10	11	12	13	14	14	A	Fondo de Pista
	15	16	17	18	19	20	21	15	A	Media Pista y volea
	22	23	24	25	26	27	28	16	A	Jugadas por toda la pista
	29	30	31	1	2	3	4	17	B	Controles fijos
	5	6	7	8	9	10	11	18	B	Controles en movimiento
FEBRERO	12	13	14	15	16	17	18	19	A	Jugadas
	19	20	21	22	23	24	25	20	B	Volea
	26	27	28	1	2	3	4	21	B	Jugadas
	5	6	7	8	9	10	11	22	B	Controles fijos
	12	13	14	15	16	17	18	23	B	Controles en movimiento
MARZO	19	20	21	22	23	24	25	24	B	Controles en movimiento
	26	27	28	29	30	31	1	25	C	Competicion
	2	3	4	5	6	7	8			
	9	10	11	12	13	14	15	26	A	Fondo de Pista
	16	17	18	19	20	21	22	27	A	Media Pista y volea
ABRIL	23	24	25	26	27	28	29	28	A	Jugadas por toda la pista
	30	1	3	4	5	6	7	29	B	Controles fijos
	7	8	9	10	11	12	13	30	B	Controles en movimiento
	14	15	16	17	18	19	20	31	B	Volea
	21	22	23	24	25	26	27	32	A	Reves cortado
MAYO	28	29	30	31	1	2	3	33	B	Controles fijos
	4	5	6	7	8	9	10	34	B	Controles en movimiento
	11	12	13	14	15	16	17	35	C	Competicion
	18	19	20	21	22	23	24	36	C	Competicion
	25	26	27	28	29	30	1			

A

10'	Calentamiento
20'	Cubos
20'	Controles
10'	Puntos dirigidos

B

10'	Calentamiento
20'	Controles
10'	Saque
10'	Puntos dirigidos
10'	Competicion