

MINITENIS

Jugadores en su primer y segundo año de tenis.
2012-2011

En caso de lluvia --> Pista 1 Cubierta

Objetivos generales:

Tener nocion de la tecnica de la derecha y el revés
Tener nocion del intercambio y el peloteo

Como conseguirlo:

Cada mes una semana dedicada a la enseñanza de la tecnica de la derecha y el revés
Red imaginaria o con conos a lo ancho de la pista de tenis
Red de minitenis para los jugadores
Mucha libertad de tecnica
Concienciar de lo importante de devolver la pelota al otro lado

Golpes a enseñar:

		DERECHA	REVES	PELOTEO				<u>OBJETIVOS</u>			
								<u>Basico</u>	<u>Circuito</u>	<u>Peloteo</u>	
OCTUBRE	25	26	27	28	29	30	1	1	Familiarizacion Tenis	-	-
	2	3	4	5	6	7	8	2	Familiarizacion Tenis	-	-
	9	10	11	12	13	14	15	3	Familiarizacion Tecnica	-	-
	16	17	18	19	20	21	22	4	Familiarizacion Tecnica	Mano	Entr
NOVIEMBRE	23	24	25	26	27	28	29	5	Familiarizacion Tecnica	Mano	Entr
	30	31	1	2	3	4	5	6	Familiarizacion Tecnica	Raqueta	Entr
	6	8	9	10	11	12	13	7	Familiarizacion movimiento	Mano	Entr
	13	15	16	17	18	19	20	8	Familiarizacion movimiento	Mano	Entr
DICIEMBRE	20	22	23	24	25	26	27	9	Familiarizacion movimiento	Raqueta	Entr - Jug
	27	28	29	30	1	2	3	10	Familiarizacion Direccion	Mano	Entr - Jug
	4	5	6	7	8	9	10	11	Familiarizacion Direccion	Raqueta	Entr - Jug
	11	12	13	14	15	16	17	12	Familiarizacion Direccion	Raqueta	Entr - Jug
ENERO	18	19	20	21	22	23	24	13	Iniciacion a la competicion		
	25	26	27	28	29	30	31				
	1	2	3	4	5	6	7				
	8	9	10	11	12	13	14	14	Familiarizacion Tenis	-	-
FEBRERO	15	16	17	18	19	20	21	15	Familiarizacion Tecnica	Mano	Entr
	22	23	24	25	26	27	28	16	Familiarizacion Tecnica	Mano	Entr
	29	30	31	1	2	3	4	17	Familiarizacion Tecnica	Raqueta	Entr
	5	6	7	8	9	10	11	18	Familiarizacion movimiento	Mano	Entr
MARZO	12	13	14	15	16	17	18	19	Familiarizacion movimiento	Mano	Entr
	19	20	21	22	23	24	25	20	Familiarizacion movimiento	Raqueta	Entr - Jug
	26	27	28	1	2	3	4	21	Familiarizacion Direccion	Mano	Entr - Jug
	5	6	7	8	9	10	11	22	Familiarizacion Direccion	Raqueta	Entr - Jug
ABRIL	12	13	14	15	16	17	18	23	Familiarizacion movimiento	Mano	Entr
	19	20	21	22	23	24	25	24	Iniciacion a la competicion	Raqueta	Entr - Jug
	26	27	28	29	30	31	1	25	Iniciacion a la competicion	Raqueta	Entr - Jug
	2	3	4	5	6	7	8				
MAYO	9	10	11	12	13	14	15	26	Familiarizacion Tenis	-	-
	16	17	18	19	20	21	22	27	Familiarizacion Tecnica	Mano	Entr
	23	24	25	26	27	28	29	28	Familiarizacion Tecnica	Mano	Entr - Jug
	30	1	3	4	5	6	7	29	Familiarizacion movimiento	Mano	Entr - Jug
JUNIO	7	8	9	10	11	12	13	30	Familiarizacion movimiento	Mano	Entr - Jug
	14	15	16	17	18	19	20	31	Familiarizacion movimiento	Mano	Entr - Jug
	21	22	23	24	25	26	27	32	Familiarizacion Direccion	Raqueta	Entr - Jug
	28	29	30	31	1	2	3	33	Familiarizacion Direccion	Raqueta	Entr - Jug
	4	5	6	7	8	9	10	34	Familiarizacion Direccion	Raqueta	Entr - Jug
	11	12	13	14	15	16	17	35	Familiarizacion Direccion	Raqueta	Entr - Jug
	18	19	20	21	22	23	24	36	Iniciacion a la competicion		
	25	26	27	28	29	30	1				

- A**
- 5' Calentamiento
 - 10' Mano Pelota / Pelota Raqu
 - 5' Explicacion
 - 10' Tecnica en el Rail
 - 20' PROGRESION
 - 5' Juegos

- B**
- 5' Calentamiento
 - 10' Mano Pel / Pel Raq
 - 5' Explicacion
 - 10' Circuito Derecha
 - 10' Circuito Revés
 - 10' Peloteo
 - 5' Juegos

PROGRESION:

Se lanzan la bola con la mano por encima de la red
Uno con la mano el otro devuelve con la raqueta,
el uno la coge con la mano
Uno con la raqueta, el otro devuelve con la raqueta
el uno la para con la raqueta
Los dos se devuelven con la raqueta (Peloteo)

INICIACION

Jugadores en su 3º, 4º y 5º año de tenis

En caso de lluvia pista 2 cubierta

Objetivos generales:

Familiarización con la pista grande

Meter el saque sea como sea

Que comiencen a competir

Que peloteen con facilidad con el entrenador y lo dominen entre ellos

Golpes a enseñar:

Golpes a media pista

Noción de saque liftado

Desplazamientos adelante-atrás, dcha-izq

Golpes a tecnificar:

Derecha-Reves

Volea

Dirección de los golpes

Saque (todos los días se hacen 10')

	ESTRUCTURA							OBJETIVO	SAQUE:		
OCTUBRE	25	26	27	28	29	30	1	1	A	Derecha- Reves	Plano
	2	3	4	5	6	7	8	2	A	Derecha- Reves	Plano
	9	10	11	12	13	14	15	3	A	Desplazamientos	Plano
	16	17	18	19	20	21	22	4	A	Paralelos - Cruzados	Plano
	23	24	25	26	27	28	29	5	A	Golpes a media pista	Plano
NOVIEMBRE	30	31	1	2	3	4	5	6	A	Volea	Plano
	6	8	9	10	11	12	13	7	B	Derecha- Reves	Plano
	13	15	16	17	18	19	20	8	B	Desplazamientos	Plano
	20	22	23	24	25	26	27	9	B	Paralelos - Cruzados	Plano
	27	28	29	30	1	2	3	10	B	Golpes a media pista	Plano
DICIEMBRE	4	5	6	7	8	9	10	11	B	Volea	Plano
	11	12	13	14	15	16	17	12	C	Juegos	Plano
	18	19	20	21	22	23	24	13	C	Juegos	Plano
	25	26	27	28	29	30	31				
	1	2	3	4	5	6	7				
ENERO	8	9	10	11	12	13	14	14	A	Derecha- Reves	Plano
	15	16	17	18	19	20	21	15	A	Desplazamientos	Plano
	22	23	24	25	26	27	28	16	A	Paralelos - Cruzados	Plano
	29	30	31	1	2	3	4	17	A	Golpes a media pista	Plano
	5	6	7	8	9	10	11	18	A	Volea	Plano
FEBRERO	12	13	14	15	16	17	18	19	B	Derecha- Reves	Plano
	19	20	21	22	23	24	25	20	B	Desplazamientos	Plano
	26	27	28	1	2	3	4	21	B	Paralelos - Cruzados	Plano
	5	6	7	8	9	10	11	22	B	Golpes a media pista	Plano
	12	13	14	15	16	17	18	23	B	Volea	Plano
MARZO	19	20	21	22	23	24	25	24	C	Juegos	Plano
	26	27	28	29	30	31	1	25	C	Juegos	Plano
	2	3	4	5	6	7	8				
	9	10	11	12	13	14	15	26	A	Derecha- Reves	Plano
	16	17	18	19	20	21	22	27	A	Desplazamientos	Liftado
ABRIL	23	24	25	26	27	28	29	28	A	Paralelos - Cruzados	Plano
	30	1	3	4	5	6	7	29	A	Golpes a media pista	Liftado
	7	8	9	10	11	12	13	30	A	Volea	Plano
	14	15	16	17	18	19	20	31	B	Desplazamientos	Liftado
	21	22	23	24	25	26	27	32	B	Paralelos - Cruzados	Plano
MAYO	28	29	30	31	1	2	3	33	B	Golpes a media pista	Liftado
	4	5	6	7	8	9	10	34	B	Volea	Plano
	11	12	13	14	15	16	17	35	C	Juegos	Liftado
	18	19	20	21	22	23	24	36	C	Juegos	Plano
	25	26	27	28	29	30	1				

A

- 10' Calentamiento
- 25' Cubos
- 10' Saque
- 10' Juegos (competición con saque)

B

- 10' Calentamiento
- 15' Cubos
- 10' Ejercicios de saque
- 10' Saque
- 10' Juegos (competición con saque)

C

- 10' Calentamiento
- 25' Ejercicios de peloteo
- 10' Saque
- 10' Juegos (competición con saque)

FORMACION

Objetivos generales:

Que saquen de manera efectiva (porcentaje alto y buena tecnica)

Que puedan pelotear entre ellos normalmente

Darles nociones basicas tacticas y de posicionamiento en la pista

Golpes a enseñar:

Golpes liftados

Saque liftado

Movimiento de pies

Golpes a tecnificar:

Golpes de media pista

Saque plano

Golpes en movimiento (Izq-Dcha, Delante-Atrás)

Volea

En todas las clases se tendran en cuenta la direccion de los golpes (Paralelo y Cruzado)

								Estructura	OBJETIVO	SAQUE
OCTUBRE	25	26	27	28	29	30	1	A	Derecha- Reves	Plano
	2	3	4	5	6	7	8	A	Golpes en movimiento	Plano
	9	10	11	12	13	14	15	A	Liftados	Plano
	16	17	18	19	20	21	22	A	Volea	Plano
	23	24	25	26	27	28	29	A	Golpes media pista	Liftado
NOVIEMBRE	30	31	1	2	3	4	5	A	Jugadas por toda la pista	Liftado
	6	8	9	10	11	12	13	B	Controles	Liftado
	13	15	16	17	18	19	20	B	Golpes en movimiento	Liftado
	20	22	23	24	25	26	27	B	Liftados	Plano/Liftado
	27	28	29	30	1	2	3	B	Volea	Plano/Liftado
DICIEMBRE	4	5	6	7	8	9	10	B	Jugadas por toda la pista	Plano/Liftado
	11	12	13	14	15	16	17	B	Controles	Plano/Liftado
	18	19	20	21	22	23	24	B	Competicion/Juegos	Plano/Liftado
	25	26	27	28	29	30	31			
	1	2	3	4	5	6	7			
ENERO	8	9	10	11	12	13	14	A	Derecha- Reves	Plano
	15	16	17	18	19	20	21	A	Golpes en movimiento	Plano
	22	23	24	25	26	27	28	A	Liftados	Plano
	29	30	31	1	2	3	4	A	Volea	Plano
	5	6	7	8	9	10	11	A	Golpes media pista	Liftado
FEBRERO	12	13	14	15	16	17	18	A	Jugadas por toda la pista	Liftado
	19	20	21	22	23	24	25	B	Controles	Liftado
	26	27	28	1	2	3	4	B	Golpes en movimiento	Liftado
	5	6	7	8	9	10	11	B	Volea	Plano/Liftado
	12	13	14	15	16	17	18	B	Jugadas por toda la pista	Plano/Liftado
MARZO	19	20	21	22	23	24	25	B	Controles	Plano/Liftado
	26	27	28	29	30	31	1	B	Competicion/Juegos	Plano/Liftado
	2	3	4	5	6	7	8			
	9	10	11	12	13	14	15	A	Derecha- Reves	Plano
	16	17	18	19	20	21	22	A	Golpes en movimiento	Plano
ABRIL	23	24	25	26	27	28	29	A	Volea	Plano
	30	1	3	4	5	6	7	A	Golpes media pista	Plano
	7	8	9	10	11	12	13	A	Jugadas por toda la pista	Liftado
	14	15	16	17	18	19	20	B	Controles	Liftado
	21	22	23	24	25	26	27	B	Golpes en movimiento	Liftado
MAYO	28	29	30	31	1	2	3	B	Volea	Liftado
	4	5	6	7	8	9	10	B	Jugadas por toda la pista	Plano/Liftado
	11	12	13	14	15	16	17	B	Competicion/Juegos	Plano/Liftado
	18	19	20	21	22	23	24	B	Competicion/Juegos	Plano/Liftado
	25	26	27	28	29	30	1			

A

10' Calentamiento

20' Cubos

10' Saque

15' Juegos / Ejercicios de peloteo

B

10' Calentamiento

25' Ejercicios peloteo

10' Saque

10' Juegos (competicion con saque)

TECNIFICACION

Objetivos generales:

Que controlen el peloteo desde todos los lados de la pista.
 Buscar el patron de juego de cada jugador
 Potenciar golpes buenos y mejorar los golpes malos.

Golpes a enseñar:

Saque cortado

Golpes a tecnificar:

Movimiento de pies
 Golpes no tan comunes

								<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	B	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	B	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	B	C
10'	Calentamiento	10'	Calentamiento
20'	Cubos	20'	Controles
10'	Saque	10'	Saque
15'	Competicion	15'	Competicion
			35'
			Competicion