

Plan de Desarrollo del Jugador/a de Tenis



Especialización 10 a 12 años

- Control exhaustivo de la distancia entre el cuerpo y la pelota al golpear
- Desarrollo de un esquema de juego propio para cada jugador/a
- Potenciación del trabajo del golpeo mediante desplazamientos diagonales con el objetivo de ir a buscar la pelota
- Iniciación (10 años) de la técnica del remate con bote de la pelota
- Iniciación del trabajo de transición, defensa-ataque (golpe de aproximación y volea)
- Activación del trabajo de intensidad de piernas
- Iniciación del trabajo referente a los cambios de dirección al golpear
- Imprescindible máxima sensibilidad en los golpes para poder jugar a distintas velocidades en el futuro



Saber golpear no quiere decir saber jugar”

Valores

Educación
Respeto
Esfuerzo
Superación
Compañerismo
Humildad
Ilusión por el deporte

Fundamentos del tenis

Cabeza



Trabajo
Disciplina
Constancia
Concentración

Corazón



Espíritu de lucha

Piernas



Intensidad en el desplazamiento

Pelota amarilla



Ampliar la base técnica del jugador/a

Patrón de juego personalizado

Aumento progresivo del control de los golpes

Concentración y atención como pilares del trabajo en los entrenamientos y la competición

Comienzo del programa de desarrollo físico

Comienzo del programa de prevención de lesiones