

Plan de Desarrollo del Jugador/a de Tenis



**Competición
14 a 16 años**

**Trabajo específico
de servicio y resto**

Preparación física específica

**Elaboración de un patrón
de juego adaptado a las
necesidades del tenis actual**

**Trabajo específico en
transiciones ataque-defensa**

- Máxima intensidad de concentración durante el entrenamiento
- Máxima intensidad en el juego de pies para poder golpear en condiciones óptimas
- Afianzamiento del esquema de juego
- Potenciación durante el entrenamiento del formato "set" para asentar de forma definitiva la correcta toma de decisiones durante el partido
- Potenciación del primer servicio
- Volea y remate forman parte esencial del juego
- Máximo criterio a la hora de golpear, ya no puede hacerse de manera improvisada
- Análisis constante durante el partido de lo que está ocurriendo para efectuar cambios si fuera necesario
- Potenciar los cambios de dirección en los golpes
- Máximo control en los golpes, ya no hay lugar al error no forzado
- Conceptos claros de ataque y defensa
- Trabajo específico del resto en el primer y segundo servicio

“

**Las piernas y la cabeza siempre van deprisa,
el brazo no**

El error no forzado es el peor enemigo

El tenis no es un deporte de riesgo”