

SEMANA 1. DÍA 1 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Objetivo técnico: Golpes de fondo. Durante esta sesión de entrenamiento, los jugadores trabajarán en los golpes de fondo de la pista. Se hará énfasis la consistencia y la dirección de la bola. Iniciamos la semana con el trabajo del segundo saque fijando los aspectos más importantes a nivel técnico tanto del servicio cortado como del liftado.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

El entrenamiento se enfocará en mejorar el juego de pies y la coordinación mediante ejercicios específicos. Esto ayudará a mejorar la agilidad y la coordinación, habilidades importantes para un buen desempeño en el tenis

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación en vídeo en juego real para posteriormente pasar a sala y realizar una valoración de los conceptos técnicos más importantes en el nivel de cada jugador/a

DÍA 2 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Objetivo técnico: Golpes liftados. Pasamos a trabajar consistencia y dirección, pero con los golpes liftados de fondo de pista. A nivel técnico insistimos en el uso del antebrazo para darle aceleración y peso a la bola. Apoyamos este trabajo con la consistencia en el resto a través de ejercicios y juegos de asignación de tareas y división de pista.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

en esta sesión trabajaremos especialmente la fuerza a través de circuitos en los que los jugadores trabajarán con balón medicinal, gomas, raqueta simulando sombras y con su propio peso haciendo trabajo de sentadillas multi saltos o en escalera

DE 12 A 14 HORAS. PISCINA

DÍA 3 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Objetivo técnico: golpes liftados. Continuamos con el desarrollo de este efecto y nos centramos en el trabajo de mejorar el ritmo de juegos a través de la búsqueda de profundidad y rebote más alto en la pista. En esta sesión el trabajo es mucho más táctico y buscamos ejercicios y juegos de peloteo entre alumnos. En el servicio trabajamos especialmente con el segundo saque cortado para seguir profundizando en la apertura de ángulos.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

desarrollo de la coordinación aplicada al juegos del tenis a través de juegos por equipos e individuales en los que la competición en sí ya supone un aliciente y una presión para los participantes. Se trabajará con implementos del tenis y terminaremos la sesión con trabajo de prevención de lesiones.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

grabación de partidos para una posterior análisis ensalada tomando en cuenta aspectos tácticos. Se invitará al jugador/a en esta parte a realizar un análisis de sus patrones de juegos más habituales y de cuáles son los que le dan mayor éxito.

DÍA 4 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Objetivo técnico: golpes liftados y de transición. En este cuarto entrenamiento de la semana comenzaremos a utilizar los golpes con efecto para buscar pasar a situaciones de ataque. Nos centraremos especialmente en el desarrollo de la apertura de ángulos y en el aprovechamiento de golpes a media pista para definir el punto.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

a lo largo de esta sesión nos centramos en el desarrollo de ejercicios de fortalecimiento y prevención de lesiones insistiendo en la necesidad de desarrollar este trabajo habitualmente para obtener un mejor rendimiento y evitar parones durante la temporada por lesiones.

DE 12 A 14 HORAS. PISCINA

DÍA 5 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Objetivo técnico: mejora del segundo saque, y el resto de ataque. A lo largo de la sesión se plantearán ejercicios tanto de juegos real como de cesto en el que los jugadores tendrán que aplicar los golpes listados en el resto y trabajar la consistencia en el servicio valorándose mucho este aspecto de la táctica.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

el desarrollo de cualidades psicomotrices a través de otros deportes de equipo. Tras un buen calentamiento disputa de partido de baloncesto con diferentes cambios de normativas.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

disputa de super Tie breaks con variables prácticas dirigidas a potenciar ciertos aspectos mentales como la concentración o la toma de decisiones. Finalizamos la semana con una vuelta a la calma revisión de los aspectos más importantes trabajados y sesión de estiramiento y prevención de lesiones.

SEMANA 2. DÍA 8 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

A nivel técnico este semana se verán los golpes cortados, haciendo incidencia en la posición de preparado del golpe, la empuñadura y el acompañamiento del golpe. A nivel táctico incidencia en los cambios de efecto y de altura en los golpes para una mayor variedad de recursos.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

Sesión de preparación física en la que desarrollaremos ejercicios de velocidad aplicada al tenis y circuitos de agilidad

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación en vídeo, para mejora técnica. Videoanálisis en sala para detectar posibles mejoras a nivel técnico.

DÍA 9 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

En esta sesión nos centraremos más a nivel técnico en el punto de impacto, buscando una buena preparación y armado del golpe y avance tras la bola. En el servicio le daremos importancia al saque cortado y en la fase de lanzamiento de la pelota. A nivel táctico vamos introduciendo el golpe cortado para hacer un cambio de efecto en juego real mediante ejercicios de bola viva y juegos modelados.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

Hacemos un pequeño break para ir a la fuente y empezar la actividad física. Capacidad de reacción y coordinación, en la que haremos diferentes circuitos en los que trabajaremos juego de pies aplicado al tenis y la capacidad de reacción mediante circuitos y juegos.

DE 12 A 14 HORAS. PISCINA

DÍA 10 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

A nivel técnico trabajaremos el golpe cortado el juego de pies y el avance tras la bola, utilizando ejercicios de cesto y división de pista para un mejor aprovechamiento. A nivel táctico usaremos el cambio de efecto como medida a subir a red en el golpe a media pista.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

Trabajaremos el desarrollo de la fuerza mediante circuitos para el fortalecimiento de distintos grupos musculares y la prevención de lesiones.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación de partidos para análisis posterior en sala. Análisis de la táctica y visualización y de los partidos.

DÍA 11 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Incidiremos más a nivel táctico en esta jornada, trabajando diferentes situaciones en las que se utilice el golpe con efecto en situaciones defensivas, mediante juegos con normas y juego real. A nivel técnico haremos hincapié en la posición de golpeo y la preparación del golpe para conseguir profundidad en el golpeo.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

En la actividad física realizaremos Circuitos de agilidad para mejorar el juego de pies y la coordinación y la flexibilidad y prevención de lesiones.

DE 12 A 14 HORAS. PISCINA

DÍA 12 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

En el apartado técnico haremos un repaso de los objetivos trabajados durante la semana, haciendo principal incidencia en la fase de la preparación, impacto y terminación. A nivel táctico utilizaremos el golpe cortado para cambiar la altura y efecto del golpe mediante juego real y juegos con hándicap.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

Juego colectivo en el que se da importancia al trabajo en equipo con diferentes normas y adaptación, balonmano.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación técnica sobre los golpes trabajados durante la semana y analizar la evolución.
Visualización en sala sobre los aspectos técnicos.

SEMANA 3. DÍA 15 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Esta semana trabajaremos el juego de red, en el que a nivel técnico en esta primera sesión explicaremos el split step y el avance tras la bola trabajando juego de pies. También el remate para trabajo de aceleración en el bucle en el servicio. A nivel táctico daremos importancia a los golpes a media pista para subir a red y finalizar arriba

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

empezamos la semana trabajando velocidad de desplazamiento a través de ejercicios de competición tanto individuales como por grupo. Prestamos atención a la velocidad de reacción y a la técnica de apoyo.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación de partidos con hándicaps para análisis posterior en sala. Análisis de la táctica y visualización y de los partidos.

DÍA 16 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

En el apartado técnico insistiremos en la empuñadura de volea y en la fase de preparación, impacto y terminación, dando importancia en el impacto delante y en la rotación de los hombros para el avance tras el impacto. En el servicio incidiremos en el juego de pies y en el impulso y avance tras el impacto, también en la elevación del brazo no dominante para el impacto alto

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

En esta sesión de preparación física incidiremos en la fuerza en tren inferior y superior, para potenciar los grupos musculares en los que implica el tenis y fortalecer para la prevención de lesiones.

DE 12 A 14 HORAS. PISCINA

DÍA 17 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

En la jornada de hoy trabajaremos más el aspecto táctico sobre la subida a volea, la toma de decisión y con que bola poder subir para finalizar en red. Para el área técnica nos fijaremos en el juego de pies, la posición de preparado y el avance tras el impacto .

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

En la sesión de preparación física nos centramos en la flexibilidad y estiramientos muy importante para la prevención de lesiones.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación de partidos con potenciando el juego de ataque y con especial incidencia en la subida a la red para análisis posterior en sala. Análisis de la táctica y visualización y de los partidos.

DÍA 18 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Durante el día de hoy incidiremos en la transición de fondo de pista hasta red, vigilando el juego de pies y el avance a por la bola ,también sobre la diferentes tipos de voleas que se pueden dar. En el aspecto táctico trabajaremos mediante juego real situaciones de fondo vs red partiendo de media pista, mediante división de pista y juego real.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

En esta sesión de preparación física nos centraremos en la coordinación y agilidad para mejorar la psicomotricidad de los jugadores mediante circuitos, juegos de habilidad y en equipo..

DE 12 A 14 HORAS. PISCINA

DÍA 19 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

En la jornada de hoy repasaremos un poco los diferentes aspectos técnicos trabajados durante la semana, en el que nos centraremos en el giro de los hombros y el impacto delante de la bola. En el servicio trabajaremos la aceleración del bucle y el aprovechamiento del tren inferior para el impacto bien alto. Y en el aspecto táctico en las transiciones de fondo a red mediante juegos modelados y división de pista.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

Juego colectivo en el que se da importancia al trabajo en equipo con diferentes normas y adaptación, foottennis.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación técnica sobre los golpes trabajados durante la semana y analizar la evolución.
Visualización en sala sobre los aspectos técnicos.

SEMANA 4. DÍA 22 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

En esta semana nos centraremos en el juego ofensivo y en sus variantes. En la jornada de hoy nos centraremos en el aspecto técnico de la aceleración del golpe. En el aspecto táctico el objetivo será el juego ofensivo incidiendo en situaciones favorables para hacer daño al rival desde fondo y media pista ,mientras también daremos importancia al que se defiende.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

Velocidad de desplazamiento, en el que trabajamos Velocidad aplicada al tenis para mejorar la velocidad de reacción mediante juegos y circuitos en equipos.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación en vídeo sobre los golpes específicos de esa semana. Videoanálisis en sala para detectar posibles mejoras a nivel técnico.

DÍA 23 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

En la jornada de hoy, nos fijamos en la importancia del tren inferior, generar fuerza desde abajo ,y trabajando el balance a por la bola. En el aspecto táctico daremos importancia a coger la iniciativa en el punto a través del desplazamiento de los jugadores y en preparar el punto dominando.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

Trabajamos en el aspecto físico agilidad, mediante circuitos y habilidad y juego de pies también flexibilidad y prevención de lesiones.

DE 12 A 14 HORAS. PISCINA

DÍA 24 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

En el entrenamiento de hoy la táctica damos más importancia a situaciones de ataque y defensa, en la que mediante juego modelados y en bola viva nos centraremos en situaciones defensivas cuando un rival nos ataca. Técnicamente incidimos en la aceleración en el bucle del servicio para aumentar la potencia.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

En la actividad física nos centraremos en la capacidad de reacción y la velocidad de reacción, mediante circuitos y aplicado al tenis mejorar los desplazamientos.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación de partidos y visualización en sala.

DÍA 26 DE JULIO

DE 9 A 11 HORAS. ENTRENAMIENTO EN PISTA

Siendo el último día de la semana, repasaremos los diferentes aspectos técnico-tácticos vistos durante la semana. Haciendo principal incidencia en el impulso de tren inferior y la aceleración del golpe e impacto delante. A nivel táctico buscaremos el ser ofensivo desde del fondo de pista para coger la iniciativa al rival , mediante partidillos y juego real con normal adaptadas.

DE 11 A 12 HORAS. PREPARACIÓN FÍSICA

Juego colectivo en el que se da importancia al trabajo en equipo con diferentes normas y adaptación, baloncesto.

DE 12 A 14 HORAS. TECNIFICACIÓN

Grabación técnica sobre los golpes trabajados durante la semana y analizar la evolución.
Visualización en sala sobre los aspectos técnicos.