##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:1

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.**  |  |
| **1º semana 1º día intensivo** |
|  **Objetivo del día:** Grabaciones de los golpes de fondo, se tomaran varias tomas desde diferentes ángulos. ver, analizar y corregir si hace falta. Mejorar la concentración.   |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes de situación* Grabación de la derecha
* Grabación del revés
* Ver y analizar cada golpe
* Práctica y correcciones
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

 individual* Tipos de golpes a nivel táctico
* Uso de la derecha según zona
* Peloteo con objetivos (tácticos)
* Dos en línea
* Gran slam (puntuando)
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* La concentración: técnicas para mejorar la atención, formas de encontrar la concentración, como fortalecer la concentración.
* Cada jugador tiene que encontrar la que mejor le venga a él

  |
|

|  |
| --- |
| ENTRENAMIENTO FÍSICO* Test físicos iniciales de medición de diferentes capacidades específicas del tenis.
* Test del hexágono
* Test de velocidad con cambio de dirección
* Test de resistencia
* Test de fuerza
* Test de flexibilidad
 |

 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:2

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **1º semana 2º día del intensivo** |
|  **Objetivo del día:** 2º día de práctica de los golpes de fondo, objetivo principal mejorar la técnica. Énfasis en los golpes liftados. Ejercicios para mejorar la concentracion  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

* Práctica de los golpes de fondo
* Realizar un mínimo de repeticiones
* Control de los golpes de fondo
* Siempre corrigiendo.
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

 * Táctica de individuales
* Derecha invertida
* Altura y efectos
* Puntos con objetivos tácticos.
* El sobre
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Práctica de diferentes tipos de concentración, practica de la concentración entre punto y punto, tenemos 20 segundos, hay que gestionar ese tiempo con eficacia.

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de resistencia aeróbica. Ejercicios con más volumen de trabajo y de menor intensidad.
* Trabajo de movilidad articular específica para el tenis.
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:3

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS****A. B. C.** |  |
| **1º semana 3 día intensivo**  |
|  **Objetivo del día: 1º SAQUE.** Seguimiento de las correcciones de los golpes de fondo.Técnica para mantenerse concentrado entre punto y punto.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Saque y práctica de los golpes de fondo* Grabación del 1º saque
* Corrección del 1º saque
* Práctica del 1º saque
* Repeticiones de los golpes de fondo con objetivos técnicos
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Objetivo 1º saque * Objetivos del 1º saque
* Potenciar el control
* Mejorar la dirección
* Puntos con saque
* Juego relacionado
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Gestión del tiempo entre punto y punto, suele ir relacionada según el resultado del punto, si ganas el punto un poco más de confianza y silo pierdes más inseguridad, como ayudar a mejorar este aspecto.

   |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de la resistencia anaeróbica (capacidad de realizar esfuerzos de muy alta intensidad en un periodo corto de tiempo).
* Trabajo con muchas carreras a gran velocidad
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:4

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS****A. B. C.** |  |
| **1º semana 4 día del intensivo** |
|  **Objetivo del día:** Golpes de fondo seguimos con las correcciones 1º Saque: práctica de la técnica y el control. En el tema mental la ansiedad, que la produce y como reducirla.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes de fondo y 1º saque* Correcciones de los golpes de fondo
* Práctica del mismo
* 1º saque correcciones
* Práctica de la técnica del 1º saque
* Saque y resto
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Táctica de individuales * Ángulos
* Pelota con peso
* Control de los golpes según zona
* Juego relacionado
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* La ansiedad: porque se produce, como ralentizarla, técnica para controlarla

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de prevención de lesiones. Ejercicios de todo tipo que el niño/a va poder utilizar en el resto de su etapa como jugador de tenis.
* Ejercicios a realizar antes y después de los partidos y su importancia.
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:5

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C** |  |
| **Ultimo día de la 1º semana** |
|  **Objetivo del día:** Evaluar todos los aspectos entrenado esta semana y charlas de cómo ha marchado la semana.   |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes de fondo* Grabaciones de la derecha
* Grabación dl revés
* Grabación del 1º saque
* Contrastar evolución
* Práctica de los tres golpes.
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Importancia del peloteo* Practica de los golpes neutros
* Eficacia del 1º saque (evaluación)
* Puntos con objetivos técnico -tácticos
* winner
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Evaluación escrita de lo entrenado esta 1º semana del intensivo.
* Preguntas relacionadas con los temas que hemos tratado esta semana

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

 * Trabajo de resistencia aeróbica
* Juegos y practica de diferentes deportes (fútbol, baloncesto…)
* Trabajo específico de la flexibilidad
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:6

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A.B.C.** |  |
| **1º día de la 2º semana** |
|  **Objetivo del día:** la volea y el remate: grabación de estos tres golpes. Seguimos con la práctica de los objetivos de la 1º semana.Control de las emociones, AQUÍ Y AHORA.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Volea y remate* Grabación del remate básico
* Grabación de la volea de derecha
* Grabación de la volea de revés
* Correcciones de estos golpes
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Juego aéreo * Práctica de volea y remate
* Correcciones de los golpes
* Jugar puntos con objetivos.
* Juego final

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Como controlar las emociones: dirigir los pensamientos hacia los objetivos, las 4 fases entre punto y punto.

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Explicación del trabajo a realizar durante la semana
* Trabajo de la fuerza, tanto en miembro inferior como en miembro superior
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:7

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **2º día de la 2º semana** |
|  **Objetivo del día:**  Correcciones volea y remate: continuamos con la evolución de la derecha y el revés de la 1º semana. Práctica de la concentración y las 4 fases entre punto y punto   |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes: volea y remate* Practica de las correcciones
* Ejercicios específicos técnicos
* 1º saque practica
* Juego de fondo, altura de la bola según zona pista
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Seguimiento de la 1º semana * Práctica de la derecha y revés según evolución técnica
* Direcciones
* Remate sin bote, control
* 2 en línea (juego especifico)
* Saque y resto
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* La concentración: recordatorio y práctica de la misma
* La ansiedad: comentarios
* Las 4 fases entre punto y punto
* Siempre recalcando lo aprendido

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de la velocidad y sus diferentes variantes.
* Velocidad de reacción, velocidad con cambios de sentido, técnica de carrera…
* Trabajo de la agilidad
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:8

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **3º día de la 2º semana** |
|  **Objetivo del día:** Entrenamiento de la aéreo (practica de las voleas y sus variantes, altas bajas al cuerpo, forzadas etc.) práctica del remate con desplazamiento.La Tensión: como mejorarla y técnicas.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes: Volea y remate* Calentamiento Moya tenis
* Práctica de la volea según situación en pista
* Remate con salto y desplazamiento
* Siempre corrigiendo lo grabado.
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Seguimiento de la 1º semana * Entrenamientos de los golpes de fondo
* Ángulos
* 1º saque (tiro al blanco)
* Aproximaciones
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* La tensión: porque se produce, como mejorar la tensión y ejercicios para entrenarlas

   |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de la potencia en miembro inferior
* Ejercicios pliométricos, con diferentes tipos de saltos…
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:9

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **4º día de la 2º semana** |
|  **Objetivo del día:** Estabilizar la volea y el remate, realizar muchas combinaciones Consolidar el 1º saque.Descontrol emocional. El jugador comienza a despotricar, aspavientos, encolerizado.etc. porque se produce este estado en algunos deportistas.   |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes: 1º volea 2º volea y remate forzado* Rueda de volea 3 vidas
* Practica 1º volea © 2º volea (G)
* Combinaciones de volea y remate
* 2 en linea
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

 Golpes de fondo (consistencia)* Jugar en zonas
* Profundidad
* Peloteo con peso fondo - red
* Los 40 principales (1º servicio)
* wenner
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Descontrol emocional, parálisis por análisis,
* auto estima
* 4 fases entre punto y punto

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de fuerza por 2º día en la semana.
* La fuerza se trabajará de forma aplicada al tenis.
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:10

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**1. **B. C.**

 |  |
| **5º día de la 2º semana** |
|  **Objetivo del día:** Evaluación de la volea y el remate a nivel técnico, regrabaciones para comprobar los cambios. Preguntas sobre la parte psicológica del curso  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Regrabaciones volea y remate* Práctica de volea y remate
* Regrabación individual
* Contrastar la evolución con el video
* Juego (minitenis)
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

 Evaluación del 1º saque y control de los golpes de fondo (consistencia)* Los 40 principales (medía de aciertos)
* Control de fondo (número de repeticiones sin fallo)
* Precisión tiro al blanco (10m.)
* Juego final
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Evaluación escrita de los temas relacionados con este curso.
* .concentración
* .la tensión
* .4 fases

   |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de movilidad articular
* Juegos y practica de otros deportes
* Flexibilidad

  |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:11

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A.B.C.** |  |
| **1día de la 3 semana** |
|  **Objetivo del día:** Grabación del 2º saque y la dejada, detectar mejoras en estos aspectos, objetivos del 2º saque y la dejada. Mejor método para motivar a los alumnos.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Grabación 2º saque y Dejada* Grabación 2º saque
* Grabación dejada
* Practica 2º saque
* Práctica de la dejada
* Práctica de la contra dejada
* Juego relacionado
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Consistencia * Juego profundo doble red
* Puntos con objetivos (romper el ritmo)
* Aproximaciones con dejada
* Juego final
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Motivación e interés:

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Test físicos de control diferentes capacidades específicas del tenis.
* Test del hexágono
* Test de velocidad con cambio de dirección
* Test de resistencia
* Test de fuerza
* Test de flexibilidad
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:12

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **2º día de la 3 semana**  |
|  **Objetivo del día:** Entrenamiento del 2º saque y dejada, un jugador se mide por su 2º saque (al menos eso dicen grandes entrenadores) El miedo como gestionarlo.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes: Servicio* Entrenamiento del 2º saque (efecto)
* Devolución del 2º saque
* Competición de tiro al cono (ganador)
* Juego final
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Tipos de golpes * Golpes (tipos de golpes) a nivel táctico
* Golpe ganador
* Ejercicios relacionados
* Juego de la bola ganadora
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Como jugar los partidos desde el punto de vista psicológico cuando jugamos con (miedos) que lo produce.

   |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo capacidad aeróbica
* Trabajo específico de core y estabilidad
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:13

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **3º día de la 3 semana** |
|  **Objetivo del día:** Entrenamiento del globo listado y los ángulos, cuando aplicar esta técnica y la situación. Los cuidados de un deportista (comida y descanso)  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes: Especiales* Globo liftado con doble red
* Puntos con doble red
* Ángulos con portería (puntos)
* Juego final
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Colaboración (importancia) * Golpe neutro (uso y objetivos)
* Tiro al blanco
* Aproximaciones
* Juego final
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Charla sobre cómo tiene que cuidarse un jugador de tenis
* Alimentación básica (desayuno,2º desayuno, almuerzo, merienda y cena )

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de coordinación ojo-mano, y de otros tipos de coordinación
* Trabajo de fuerza miembro superior
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:14

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **4º día de la 3 semana** |
|  **Objetivo del día:** Potenciar el segundo saque, desarrollar las dejadas,.Que tenemos que conocer de nuestro próximo rival para enfrentarnos con garantia (información)  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes: no habituales* Practica 2º saque con doble red (efecto)
* Dejada desde las 3 zonas de la pista
* Aproximaciones con dejada.
* Juego final relacionado
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Golpe (presionar) * Golpe de construcción (uso)
* Bola en carrera (el sobre) salida juego paralelo, resto cruzado.
* Juego final
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Como preparar un partido (que tenemos que saber de nuestro contrario)
* Fortaleza mental
* Condición física
* Tipo de juego que desarrolla (su patrón)
* Carencias técnicas (si las tiene)

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Trabajo de velocidad y sus diferentes modalidades
* Trabajo de fuerza miembro inferior
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:15

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **5º día de la 3 semana** |
|  **Objetivo del día:** evaluación del 2º saque y la dejada.Preguntas de los temas tratado esta semana.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Evaluación * Evaluación del 2º saque
* Evaluación de la dejada
* Aproximaciones
* Juego final
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Potencia de golpeo * La pegada (potenciar los golpes de fondo) aceleración
* Puntos con el golpe ganador
* Juego relacionado
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Charla de todo lo dado en la semana y evaluación de los contenidos.

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

 * Trabajo capacidad anaeróbica
* Juegos y practica de otros deportes
* Estiramientos
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:16

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **1º día de la 4 semana** |
|  **Objetivo del día:** la apertura de los puntos (saque o resto) siempre se empieza los puntos con un saque o un resto, de la calidad de estos golpes depende el resultado del punto. Importancia de empezar bien.Tipos de jugadores a nivel táctico y mental  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Aperturas ( saque y resto)* Resto: técnica y táctica del mismo
* La derecha (uso táctico)
* Puntos con objetivos (forzar al contrario)
* Juego relacionado
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Resto * Como restar el 1º saque
* Como restar 2º saque
* Saque y resto
* Juego final
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Tipos de jugadores a nivel táctico y mental. A nivel táctico: defensivos, atacantes, completos y agresivos. A nivel mental es parecido, enfadadizos, quejicas, protestones, por otro lado duros mentalmente, desafiantes, ganadores etc.

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

* Explicación de lo que se va a realizar durante el resto de la semana.
* Calentamiento específico del tenis ¿Cómo hacerlo? ¿Cuándo hacerlo?...
* Salida al Parque Taoro a correr.
 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:17

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
|  **2º día de la 4 semana**  |
|  **Objetivo del día:** Contrastar evolución del 1º y 2º saque.Comunicar a cada alumnos lo que debe mejorar para el futuro  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes: Saque 1º y 2º * Calentamiento del saque
* Control de dirección
* Consistencia del 2º saque
* Juego en parejas
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

 Competicióncontrol* Tiro al blanco
* Pozo
* Juego relacionado
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Marcar los objetivos individuales de cada uno: técnico, mental, físico y táctico
* Escribir todo lo que piensan de sí mismo en estas áreas.

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:18

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **3º día de la 4 semana** |
|  **Objetivo del día:** técnico: evaluar el 1º y 2º saque Objetivos tácticos: consistenciaEvaluar según cada alumno este curso intensivo.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

1º y 2º saque* Los 40 principales
* 4 zonas (2º saque)
* Puntos en equipo (parejas)
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Consistencia * Todo a 100
* Puntos por zonas
* Pozo
* 2 en linea
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Comentarios de la experiencia de este programa de entrenamiento.
* Puntos positivos
* Puntos negativos

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:19

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **4º día de la 4 semana** |
|  **Objetivo del día: g**olpe ganador, puede ser con una derecha, dejada, volea, remate, en definitiva cualquier golpe que tenga el tenis. La intención es la que define si es ganador o no. Táctica de dobles (formaciones)Aspectos psicológicos en los dobles.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

Golpes ganador* Dejada ganadora
* derecha “
* volea “
* 1º saque
* Juegos en general
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

 Táctica de dobles* Colocación en pista dobles
* Objetivos tácticos
* Partido de dobles
* Juego final
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Como jugar los partidos desde el punto de vista psicológico en la modalidad de dobles, diferencias psicológicas de individuales a los dobles, elección de lado, conducta con el compañero, como ayudar al compañero, señales etc.

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

 |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:20

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS** **A. B. C.** |  |
| **Último día del curso intensivo** |
|  **Objetivo del día: ¿**Cómo ha ido este curso? Área por área, desde la técnica, la táctica, parte mental y la física. Valoración de los alumnos.  |
|

|  |
| --- |
| **TÉCNICA** |

**Práctica y diversión*** Peloteo general 20m.
* Puntos (el pozo)
* 2 en línea
* Winner
* Gran slam
 |

|  |
| --- |
| **TÁCTICA** |

Individual y dobles * Partidos individual
* Tiebreak
* Dobles
* Dobles mixtos
* Juego final
 |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO MENTAL** |

* Comentarios de la experiencia de este programa de entrenamiento.
* Puntos positivos
* Puntos negativos
* Despedida del curso

  |
|

|  |
| --- |
| **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |

 |