



## **ESCOLA TENNIS INICIACIÓ**

Edat: dels 4 fins als 16 anys.

Els objectius d'aquets grup es el d'ensenyar els fonaments i aspectes generals dels tennis.

Coneixen els cops bàsics del tennis.

Ensenyament dels conceptes de psicomotricitat i reflexes, mitjançant jocs, cubells, mini-tennis i diferents aspectes tècnics, per al aprenentatge.

## **ESCOLA TENNIS PERFECCIONAMENT**

Edat dels 8 als 18 anys.

Consistència, precisió, i direcció dels diferents cops.

Es treballa la potencia.

Entrenament de les situacions de partit.

Tàctiques de partits i estratègies.

Anàlisis del rendiment ( relació tàctica – tècnica - física ).

## **ESCOLA TENNIS COMPETICIÓ**

Edat dels 10 als 18 anys.

Consistència, precisió, i direcció dels diferents cops. ( angulació )

Es treballa també la potencia.

Entrenament de les situacions de partit.

Tàctiques de partits i estratègies.

Anàlisis del rendiment ( relació tàctica – tècnica )

Creació d'un patró de joc adequat a les característiques del jugador.



# **SISTEMA D'ENTRENAMENT ( COMPETICIÓ )**

## **Planificació General**

### **OBJECTIUS**

Unificar imatge i criteris  
Augmentar la coordinació entre els tècnics  
Incrementar la qualitat i el control de l'entrenament.

### **PROGRAMACIO TRIMESTRAL**

#### **1er TRIMESTRE:**

Millores tècniques en els cops bàsics.  
Aplicació de conceptes tàctics.  
Prioritzar treball de consistència.

#### **2on TRIMESTRE:**

Treball específic dels diferents tipus de cops.  
Desenvolupament dels recursos tècnics.  
Importància als aspectes ofensius i defensius.

#### **3er TRIMESTRE:**

Augment de situacions de competició.  
Increment del treball ofensiu.  
Intentar consolidar el patró de joc.