

Objetivos de entrenamiento Básico 2007 de la Escuela Nacional Tenis en Silla de Ruedas

GRUPO PRINCIPIANTE ó NIVEL "C"

**INICIACIÓN AL TENIS
Niveles por semestres**

Trabajo predominante

PRIMER SEMESTRE 2007

- Juegos recreativos, conos, coordinación pelota, silla.
- Mini – tenis, Juegos especiales.
- Desarrollo de habilidades motoras.
- Familiarización con la cancha, raqueta, silla de ruedas y pelota.
- Iniciación al Tenis Adaptado : cancha, raqueta, silla de ruedas y pelota.
- Prima el trabajo coordinativo general sobre el técnico.

Conceptos técnicos "golpes básicos"

SEGUNDO SEMESTRE 2007

- Juegos de diversión
- Golpe de derecha y de revés.
- Golpe del servicio (por arriba y por abajo).
- Golpe del remate.
- Golpe de la volea de derecha y de revés.
- Golpe de la devolución de servicio.
- Coordinación de la Silla.
- Juego de mini tenis
- Coordinación y biomecánica.

GRUPO INTERMEDIO ó NIVEL "B"

"INICIACIÓN A LOS GOLPES BÁSICOS - PERFECCIONAMIENTO" "TÉCNICA DE LOS GOLPES, EFECTO Y TÁCTICAS DE CONSISTENCIA"

Niveles por Trimestre

PRIMER TRIMESTRE 2007

Conceptos tácticos "modalidad de singles"

- Diferenciación de las pelotas largas y cortas con consistencia.
- Cambio de derecha o derecha invertida.
- Aproximación a la red.
- Diferenciación de la posición en la volea.
- Inicios de jugadas con servicio y posterior juego de consistencia.
- Inicios de jugadas con devolución de servicio y posterior juego de consistencia.

Conceptos tácticos "modalidad de dobles"

- Posición de uno en el fondo.
- Diferenciación de la pelota larga y corta con consistencia.
- En la posición de red: cobertura del pasillo de dobles e interceptación (de volea).

SEGUNDO TRIMESTRE 2007

Nociones del reglamento y tipos de competición

- Reglamento de individual y dobles.
- Tipos de competición individual y por equipos e identificación de las características de cada una.

Conceptos técnicos "golpes con efecto liftado"

- Mini tenis
- Poner énfasis en las empuñaduras (dependiendo de la habilidad del alumno)
- Golpes de derecha y de revés con efecto liftado.
- Servicio liftado.
- Devolución de saque
- Remate con / sin bote
- Juegos aplicados con los golpes
- Juegos con dirección
- Técnica de desplazamiento.

TERCER TRIMESTRE 2007

Conceptos técnicos "golpes con efecto cortado"

- Volea de derecha y de revés a una mano.
- Revés cortado (slice) .
- Remate con / sin bote.

Conceptos tácticos "modalidad de singles"

- Desplazamiento y consistencia de pelota.
- Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado, en consistencia, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar una jugada utilizando los cambios de dirección.
- Preparación de jugadas utilizando el golpe liftado con ángulo cruzado corto.
- Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y de la dejada con efecto cortado.
- Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe al objetivo y a contrapié.
- En el resto del 2º servicio, práctica del cambio de derecha invertido.
- Inicios de jugadas de servicio y devolución al cuerpo.
- Práctica para aprender a cubrir el ángulo de tiro en la red.

CUARTO TRIMESTRE 2007

Conceptos tácticos "modalidad de dobles"

- Práctica de la posición 1 en la red y 1 en el fondo.
- Acción táctica: golpeo de las pelotas largas con efecto liftado y en consistencia, y aprovechamiento de las pelotas cortas para iniciar jugadas utilizando los cambios de dirección.
- Preparación de jugadas de fondo utilizando el golpe liftado con ángulo corto cruzado.
- Utilización, como táctica de ataque, del cambio de derecha invertida golpeando con efecto liftado y la dejada con efecto cortado.

Nociones del reglamento y tipos de competición

- Reglamento de singles y dobles.
- Tipos de competición: individual y por equipos. Identificación de los roles pertinentes.

GRUPO AVANZADOS ó NIVEL "A"

"TÉCNICA DE LOS GOLPES ESPECIALES Y TACTICAS DE INICIOS DE JUGADAS"

Niveles por Trimestre

PRIMER TRIMESTRE 2007

Conceptos técnicos "golpes especiales"

- Globo de ataque y defensivo
- Servicio liftado.
- Revés cortado (slice) .
- Dejada desde 3/4 de pista.
- 1º servicio liftado.
- 1º servicio cortado.
- Globo de derecha y de revés, sacando la fuerza del apoyo. (pelotas abiertas)
- Volea liftada desde 3/4 de pista.
- Remate de revés y derecha.
- Técnica de ataque y de defensa
- Juegos con dirección y consistencia

Conceptos tácticos "combinaciones tácticas de fondo y 3/4 de pista, relativas a la modalidad de singles".

- Dirección y consistencia.
- Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear un ataque.
- Jugadas que combinen la preparación larga con efecto liftado y el ataque corto angulado con efecto liftado.
- Jugadas que combinen la preparación corta angulada con efecto liftado y el ataque largo con efecto liftado.
- Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas cortas.
- Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas largas.
- Realización de aproximaciones liftadas y posteriores voleas, utilizando el concepto táctico de realizar golpes largos y cortos de forma alterna.
- Inicios de jugada de ataque dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.
- Jugadas que combinen el golpe largo cortado de fondo con una abertura corta liftada.
- Jugadas que combinen el golpe largo liftado de fondo con un golpe cortado corto.
- Inicios de jugada con el servicio y posterior golpe en abertura liftada corta cruzada.
- Inicios de jugada con la devolución del 2º servicio, en los que se realicen aberturas liftadas cortas cruzadas.

SEGUNDO TRIMESTRE 2007

Conceptos técnicos "juego de SILLA"

- Reconocimiento de los diferentes tipos de apoyos que se deben utilizar en situaciones de preparación de jugadas y en situaciones de jugadas de ataque.
- Reconocimiento de los diferentes tipos de apoyo que se deben utilizar en situaciones de aproximaciones a la red.
- En las voleas, diferenciación entre los apoyos de ataque y los de defensa.
- Conocimiento de la secuencia del juego de silla en el servicio.
- Conocimiento del juego de silla del resto del 1º servicio.
- Conocimiento del juego de silla del resto del 2º servicio.
- Conocimiento de la secuencia del juego de silla en el resto de aproximación a la red.

Conceptos tácticos "combinaciones modalidad de singles"

- Realización del servicio y red cortado o liftado con dirección abierta, al medio o al cuerpo.
- Ubicación de la primera volea de posición al objetivo, al punto débil del contrario.
- Realización de combinaciones de servicio – red y resto – pasante.
- Realización de combinaciones de 2º servicio – fondo y resto con cambio de derecha.
- Realización de combinaciones de 2º servicio – fondo y resto – red.
- Realización de combinaciones de 2º servicio – red y resto – red.
- Reconocimiento del pasante de posición y de ataque.
- Utilización del 1º servicio al cuerpo y posterior golpe de fondo al hueco.
- Conocimiento de la aproximación con dirección al centro de la pista.

TERCER TRIMESTRE 2007

Conceptos tácticos "modalidad de dobles"

- Señas para establecer los inicios de jugada.
- Práctica de señales visuales.
- Práctica de comentarios de inicios de jugada.
- Diferentes posiciones de los jugadores en el campo.
- Conocimiento de la posición a la "americana".
- Conocimiento de la posición a la "australiana".

TERCER TRIMESTRE 2007

Juego de fondo impactando la pelota cuando está subiendo.

- Concepto técnico: impacto de la pelota cuando esta sube.
- Aplicación del concepto a la práctica de direcciones establecidas.
- Aplicación del concepto a la práctica de direcciones sin determinar.
- Consistencia del juego de fondo, con relación a:
 - Direcciones de juego establecidas.
 - Direcciones de juego sin determinar.

CUARTO TRIMESTRE 2007

Entreno del juego de fondo, preparación de jugadas y ataques. Inicios de jugada con el servicio y resto (individual).

- Saque con dirección
- Remate con revés
- Consistencia del juego de fondo, con relación a:
 - Direcciones de juego establecidas.
 - Direcciones de juego sin determinar.
- Consistencia del juego de fondo con relación a direcciones de juego establecidas y sin determinar y en combinación con:
 - Preparación de jugadas y posteriores ataques.
- Preparación de jugadas y posteriores ataques.
- Inicios de jugada (servicio y resto) en la modalidad de individual.

Entreno técnico– táctico de todas las áreas de juego tanto en la modalidad del individual como en la de dobles.

- Consistencia del juego de fondo, con relación a:
 - Direcciones de juego establecidas.
- Consistencia del juego de fondo en combinación con:
 - Ataques.
 - Aproximaciones.
- Preparación de jugadas:
 - Con diferentes tipos de ataques.
- Jugadas propias de la modalidad de individual y dobles.
- Combinación de ataques y aproximaciones.