

Plan de Desarrollo del Jugador/a de Tenis



Consolidación
8 a 10 años

Pista completa

Pelota "Punto Verde"

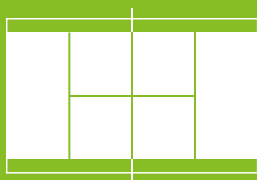


Trabajo biomecánico
de la técnica

Patrones tácticos básicos

Valores del deportista

- Consolidación del *swing*
- Distancia entre el cuerpo y la pelota en el momento de golpear
- Iniciar ejercicios de control a base de intercambio de golpes de forma continuada
- Intención de empezar a ir a buscar la pelota en el momento de golpear, evitando golpe estático
- Iniciar la técnica de la volea
- Aumentar el tiempo de dedicación al servicio



“

La distancia es la clave en el momento de golpear”

Valores

Educación

Respeto

Esfuerzo

Superación

Compañerismo

Humildad

Ilusión por el deporte

Fundamentos del tenis

Cabeza



Trabajo

Disciplina

Constancia

Concentración

Corazón



Espíritu de lucha

Piernas



Intensidad en el desplazamiento