

Plan de Desarrollo del Jugador/a de Tenis



Pre Competición
12 a 14 años

Proceso de adaptación a diferentes superficies

Trabajo específico de diferentes aspectos del juego

La concentración adquiere una importancia capital

Potenciación de la consistencia técnica y mental

- No golpear nunca en posición estática
- Potenciación de los ejercicios de control de los golpes, aumentando ligeramente la velocidad del brazo
- Potenciación de los ejercicios referentes a la intensidad de piernas
- Confirmación de un esquema de juego propio
- Utilización de los partidos de entrenamiento para corregir la toma de decisiones
- Evitar el golpe improvisado, el criterio y la intención formarán parte esencial en el desarrollo del juego
- Confirmación del esquema de ataque - defensa (transiciones)
- Máxima intensidad en el trabajo correspondiente al primer servicio
- Potenciación de la técnica de remate y la volea
- Empezar a trabajar los tres efectos en el servicio (Plano, Cortado y Liftado)



Competir no enseña a jugar, solo a competir

La concentración se entrena igual que cualquier otro aspecto del juego

Competición: Un partido al día, un torneo por semana”