

## **EJERCICIOS DE TACTICA Y ESTRATEGIA**

**por Miguel Crespo Celda**

### **I. INTRODUCCION.**

#### **1. DEFINICION DE ENTRENAMIENTO TACTICO.**

El entrenamiento táctico persigue desarrollar el uso de las habilidades técnicas del jugador basándose en la percepción y análisis de la situación de juego, de forma que la técnica se seleccione y aplique para obtener una solución óptima a cada circunstancia de partido.

Lo importante del entrenamiento táctico es que el entrenador y el jugador consigan transformar las cualidades técnicas del tenista en cualidades tácticas.

¿Cómo desarrollar las cualidades tácticas en el entrenamiento?

Desarrollando la imaginación táctica, el pensamiento creativo del jugador, para que reaccione ante todas las situaciones, se anticipe y tome las decisiones tácticas correctas.

#### **2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO TACTICO.**

- Los ejercicios de cestas son un error porque la situación es siempre la misma, no hay variaciones y las condiciones se mantienen fijas. Los ejercicios que se hacen con cubos son técnicos y no tácticos.

- No hay que hacer correcciones técnicas durante los ejercicios tácticos porque el objetivo no es el técnico.

- Las correcciones tácticas siempre han de hacerse según las distintas situaciones de juego.

- Los ejercicios tácticos deben ser de peloteo real.

- Lo importante del entrenamiento táctico, no es la cantidad sino la calidad de los ejercicios.

- Los aspectos técnicos siempre han de trabajarse antes que los tácticos para lograr un mayor rendimiento del jugador.

- Hay que partir de un ejercicio técnico para más adelante pasar a un ejercicio táctico.

- Los ejercicios tácticos han de ser lógicos, se debe valorar la anticipación, la decisión y la reflexión del jugador.

- Los ejercicios tácticos dependen de muchos factores como la edad y la experiencia del jugador, sus cualidades técnicas, físicas (fuerza y resistencia),

psicológicas, su potencial y habilidades y de las distintas situaciones en las que se encuentre.

- Intentar que toda situación creativa especial del ejercicio táctico permita que el jugador piense, sea creativo, acumule experiencia y desarrolle la anticipación.

- En los ejercicios técnicos se puede dar cierta información táctica (aplicación táctica de los golpes) pero nunca trabajar totalmente la táctica.

- Hay que diferenciar totalmente los ejercicios técnicos de los tácticos porque se trata de dos entrenamientos totalmente distintos.

### **3. CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO TACTICO.**

Según Fraayenhoven y Schonborn (1991) el entrenamiento táctico en general debe tener las siguientes cualidades:

1º. Entrenar a base de situaciones de juego variadas; tie-breaks, 5-2, 4-4, etc. En estas situaciones de juego en las que pelotean los alumnos hay que intentar que sean lo más parecidas posible al partido en sí.

2º. Establecer reglas o limitaciones en las distintas situaciones de juego; sacar y subir con el 2º saque, sólo se permite una volea, no se puede jugar un golpe ganador en 5 golpes, etc.

3º. Practicar situaciones de juego con golpes difíciles o en posiciones comprometidas de forma que el jugador sea consciente de cuáles son sus posibilidades y sus limitaciones; restar y subir, sólo defender, sólo atacar, etc.

4º. Dejar que los jugadores "exploren" las posibilidades y limitaciones de la pista en la que van a jugar; entrenar con antelación en pistas lentas o rápidas si los jugadores van a disputar partidos en esas superficies.

5º. Dejar que los jugadores "exploren" las posibilidades y limitaciones de distintos contrarios; entrenar con jugadores que tengan un patrón de juego parecido al contrario con el que se va a jugar partido de campeonato.

6º. Permitir que los jugadores comenten las jugadas antes y después de realizarlas e intentar que esos comentarios sean objetivos; sentarse en los cambios para analizar el resultado y la táctica empleada, decir qué táctica se va a utilizar antes de cada punto, que conteste porqué perdió o ganó el punto, etc. Los jugadores tienen que ser objetivos en su evaluación de lo que está ocurriendo durante el partido.

7º. Hacer que los jugadores entrenen jugando con distintas puntuaciones (ping-pong, voleibol), etc. Se puede ser muy creativo utilizando distintas puntuaciones. El jugador se concentra en las puntuaciones y se fomenta la variedad.

8°. A través de ejercicios variados fomentar la creatividad, la intuición y la capacidad de descubrimiento en los jugadores para que sean capaces de tomar decisiones, cambiarlas y razonar sobre todo ello de una forma lógica y coherente. Hay que valorar la percepción por encima de todo.

9°. Intentar que los ejercicios y las situaciones de entrenamiento táctico siempre sean reales y parecidas al partido; descansos entre puntos, en los cambios de lado, etc.

10°. Si se hacen ejercicios con cubos; variar al máximo los lanzamientos; velocidad, dirección, efecto, potencia y comentar con el jugador la calidad de sus golpes.  
Lanzar la pelota correcta en el momento correcto para que el entrenamiento táctico sea el apropiado.

11°. En iniciación se pueden utilizar esquemas fijos para el aprendizaje de la táctica, pero en el tenis de alto nivel no es bueno porque se "mata" el pensamiento, la percepción y la anticipación. De todas formas hay ciertos patrones importantes y básicos que deben aprenderse.

## **II. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO TACTICO.**

Son los siguientes:

- Jugar cada punto como si fuera el último: máximo nivel de concentración y de esfuerzo al 101%.
- Intentar utilizar la mejor táctica según cada situación; máxima calidad técnica y táctica de los golpes. Selección correcta de los golpes según las distintas alternativas. Usar aquella táctica que sabemos que nos da los mejores resultados.
- Intentar ganar el mayor número de puntos. Y lo que es más importante, el mayor número de puntos seguidos (series) para hacer que el ritmo del partido venga de nuestra parte.
- No perder el control ni el ritmo del partido porque se hayan perdido una serie de puntos importantes, mantener la calma, ser paciente y seguir luchando.
- No pensar en los puntos importantes que se han perdido una vez que ya se han jugado. Siempre pensar en los puntos que se tienen que jugar. En el punto que se va a disputar a continuación.
- No pensar de forma obsesiva en el punto importante que puede llegar en un determinado juego o set pero que aún no ha llegado. No adelantar acontecimientos, porque puede que nunca lleguemos a ellos, ni lamentarse o conformarse por lo que se ha hecho con anterioridad.

- Descansar entre puntos para poder recuperarse física y psíquicamente, y plantear el siguiente punto.

### **III. EJERCICIOS DE TACTICA Y ESTRATEGIA.**

- Demuestran de forma práctica los principios tácticos que se han explicado en la sesión teórica.

- Pueden aplicarse a los distintos niveles de juego.

- El objetivo es saber reconocer los hábitos tácticos del contrario para realizar la táctica apropiada a la situación.

- Se pretende que los jugadores aprendan a golpear la pelota con mayor velocidad, control y precisión.

- En el servicio, se pretende combinar colocación, dirección, altura, profundidad y efecto con la potencia.

- Desarrollar la inteligencia de juego, pensar que cada golpe tiene un objetivo determinado.

- También aprender y mejorar aspectos técnicos y físicos para que el entrenamiento sea más completo.

- El entrenador ha de dar consejos tácticos continuamente para cumplir los objetivos previstos.

- Ha de ayudar a que los jugadores sepan observar y analizar toda la información que proceda del contrario para adoptar la táctica correcta.

- Ha de ser lo suficientemente creativo como para inventar todo tipo de situaciones de juego que fomenten el entrenamiento de circunstancias tácticas que se puedan dar en la competición.

### **1. EJERCICIOS PARA INICIANTES.**

#### **EJERCICIO 1º.**

Para jugadores iniciantes. En el cuadro de servicio los jugadores golpean la pelota hacia arriba y se intentan desplazar sin salir del cuadro de servicio. El objetivo de este ejercicio es el dominio de la pelota, el control de la cabeza de la raqueta y la posición y movilidad del jugador.

#### **EJERCICIO 2º.**

Mini-tenis. Los jugadores pelotean a ambos lados de la red sólo con el golpe de derecha en paralelo. Han de desplazarse por el cuadro para golpear siempre del mismo lado.

Muy bueno para el juego de pies.

### **EJERCICIO 3º.**

Similar al ejercicio anterior pero se juega cruzado. Los jugadores que están en los cuadros de la derecha juegan de revés y vice versa.

### **EJERCICIO 4º.**

Similar al ejercicio anterior pero se alternan los golpes, derecha y revés.

## **2. CONOCIMIENTO DEL PATRON DEL CONTRARIO.**

### **EJERCICIO 5º.**

Peloteo cruzado. El entrenador dice a uno de los jugadores que no puede salir de las líneas que delimitan la pista y el otro jugador ha de adivinar qué es lo que le ha dicho el entrenador a su contrario. Se ha de adivinar variando los golpes, la angulación, altura, dirección, profundidad, etc.

### **EJERCICIO 6º.**

Un jugador sube a la red y el entrenador le dice al que está en el fondo como tiene que pasarle. Lo importante es que los jugadores que suben reconozcan como y cuando pasa el contrario. Así se saben adivinar los hábitos del contrario.

En este ejercicio el jugador que realiza el passing jugaba paralelo de derecha y cortado cruzado y liftado paralelo en el revés.

### **EJERCICIO 7º.**

Servicio y resto. El jugador que saca va cambiando el tipo de servicio según su criterio y el restador ha de adivinar que tipo de servicio es el que le va a venir.

## **3. SITUACIONES DE JUEGO.**

### **EJERCICIO 8º.**

Se juega 1 contra 1 pero no se puede jugar un golpe ganador en los 5 primeros golpes del peloteo.

### **EJERCICIO 9º.**

Un jugador tienen que mantener la pelota en juego, mientras que el otro ha de ganar el punto. Si el que mantiene la pelota en juego logra devolverla 10 veces ha ganado el punto. El jugador que tiene que ganar el punto ha de hacerlo antes de 10 golpes. Se juega desde el fondo. El entrenador tiene que controlar el

ejercicio para que el jugador que mantiene la pelota en juego no se dedique a pasarla únicamente. Tras un peloteo puede entrar la próxima pareja. Se trabaja 15-20 segs., entra la siguiente pareja, etc. De esta forma se controla también la intensidad correcta del ejercicio.

### **EJERCICIO 10º.**

Un jugador juega voleas y remates y no puede dejar botar la pelota, mientras que el otro juega golpes con bote y no puede volar. Sirve para trabajar la táctica al tiempo que se mejora mucho la condición física y la movilidad. Se utiliza sólo media pista, de manera que pueden jugar 4 a la vez. El globo y la dejada son golpes que tienen un gran significado táctico en este ejercicio. Este es un ejercicio muy bueno para dobles.

### **EJERCICIO 11º.**

Servicio y resto. El jugador que resta sólo tiene un golpe, por ejemplo el resto de derecha o el de revés. Los jugadores que sacan han de hacer "aces" o saques directos. Si el restador resta con el golpe que no puede hacerlo, es el sacador quien gana el punto, pero si lo hace con el golpe correcto gana el punto. El restador puede moverse todo lo que quiera.

Se puede trabajar con 4 jugadores a la vez. Es muy importante la percepción del movimiento del restador y los cambios de dirección o de gesto en el servicio que se pueden producir a última hora.

En caso de que el sacador gane muchos puntos, el entrenador dirá al restador que intente adivinar algún detalle del sacador para anticiparse en el resto. De todas formas siempre es mejor que el sacador gane porque así premia el servicio.

### **EJERCICIO 12º**

Unos jugadores tienen que sacar y subir a la red, o bien saque y quedarse en el fondo. El movimiento en el lanzamiento de la pelota será diferente para los distintos servicios. Los restadores, que no saben las dos alternativas, tendrán que adivinar de que se trata. Se juega el punto.

Tras haberse disputado varios puntos, el entrenador preguntará a los restadores si han observado algo que les pueda indicar la clave de la jugada.

## **4. EJERCICIOS PARA TOMAR DECISIONES TACTICAS**

A continuación vamos a presentar una serie de ejercicios que van a ayudar a nuestros jugadores al proceso de toma de decisión desde el punto de vista táctico. En primer lugar presentaré ejercicios de individuales y, al final de la sesión, se incluirán algunos ejercicios de dobles.

## **1º. EJERCICIOS DE ADAPTACION.**

En ocasiones se da el caso de que un grupo de jugadores tiene que viajar a otro país o tiene que jugar en otro tipo de pistas a la que no están acostumbrados. En mi opinión, es muy importante que el jugador logre adaptarse y "creer" en la pista sobre la que va a jugar el campeonato.

Es decir, si un jugador entra a jugar un partido pensando que va a romperse una pierna o que no puede correr bien por el estado o las características de la pista, esto no le va a ayudar en nada a ganarlo.

### **1.1. Peloteo de sombras.**

Consiste en jugar al tenis "en seco", es decir, sin pelota. De esta forma el jugador no teme fallar y puede "explorar" toda la pista. Así ha de patinar, correr, saltar, dar cambios de dirección, andar, etc. y conocerá la experiencia de "tratar" a la pista. Para este ejercicio no hace falta contar con un contrincante pero se necesita mucha imaginación. Hay que imaginarse que se juega contra un oponente muy débil, muy fuerte, con distintos patrones de juego, etc.

### **1.2. Peloteo normal.**

Los jugadores pelotean entre ellos realizando golpes muy variados: liftados, cortados, etc. de esta manera también exploran las características de la pista. Así han de observar la colaboración u oposición de la pista según los diferentes golpes en los botes, la trayectoria, etc.

Lo que ocurre muy a menudo es que un jugador de tierra batida no suele reconocer las características de una pista rápida, por ejemplo cuando tienen la posibilidad de jugar un golpe ganador juegan liftado de preparación, etc. Lo mismo sucede con los jugadores de pista rápida, muchos de ellos piensan que pueden realizar un golpe ganador y ven como el contrario llega fácilmente y se lo gana.

Estos ejercicios se pueden hacer tras el calentamiento y tendrán una duración de 5 minutos. Tras el ejercicio los jugadores pueden juntarse e intercambiar comentarios sobre la pista.

## **5. EJERCICIOS PARA TOMAR DECISIONES TACTICAS.**

### **5.1. Juego cruzado.**

Dos jugadores pelotean de derecha cruzada. Cuando uno de ellos observe que el otro no ha recuperado la posición correcta con respecto al peloteo, puede tomar la decisión táctica de jugar una derecha paralela y se disputa el punto. Además se enfatiza el uso de golpes angulados y luego se puede jugar a la pista abierta o a contrapié.

De esta forma se entrenan las derechas cruzadas de forma natural, los jugadores tienen que recuperar su posición y no han de hacer cosas como "tocar la marca central de servicio" que no serían naturales y lógicas.

Dependiendo del tipo de pista, el entrenador puede imponer condiciones a sus alumnos: si se sube paralelo el contrario no ha de poder devolver la pelota en pista rápida, mientras que si se trata de una pista lenta el jugador que sube sólo podrá realizar una volea para terminar el punto.

Es importante que el jugador preste atención a la posición del contrario en cada momento para reaccionar de la forma correcta.

Dentro de estos ejercicios siempre se pueden realizar trabajos técnicos ya que puede suceder que se haya tomado una decisión táctica correcta pero la ejecución técnica sea incorrecta. Del mismo modo, el jugador puede realizar correctamente un golpe pero la decisión táctica de llevarlo a cabo sea errónea.

## **5.2. Observar el movimiento del contrario.**

El movimiento del contrario tiene una gran importancia en el aprendizaje y desarrollo de la táctica. Para que el jugador aprenda a observar dichos desplazamientos y a saber como reaccionar ante tales situaciones, el entrenador ha de empezar a trabajar estos aspectos desde la iniciación.

Un jugador se coloca en la volea y el entrenador se sitúa en el fondo de la pista al otro lado. La progresión del ejercicio es la siguiente:

- Pelotear sin desplazamiento. Se juega dirigiendo la pelota donde está el otro.

- Pelotear con desplazamiento:

- + Se juega dirigiendo la pelota hacia donde se va a dirigir el otro (el entrenador se mueve tras cada golpe que realiza).

- + Se juega dirigiendo la pelota hacia donde no se va a dirigir el otro (el entrenador se mueve tras cada golpe que realiza).

Este entrenamiento se puede realizar con cestas de forma que se incrementa gradualmente la dificultad del ejercicio. Así el jugador se familiariza con la importancia que tiene la observación del desplazamiento del contrario.

## **5.3. Observación de la trayectoria de la pelota.**

El objetivo del ejercicio es que los jugadores se habitúen a observar la trayectoria de la pelota y, según las situaciones, tomen la decisión táctica más oportuna.



El profesor lanza pelotas del cesto desde el fondo de la pista, los alumnos tienen que volear realizando golpes ganadores o no según la trayectoria de la pelota.

Una variante del ejercicio es que los jugadores hayan de desplazarse según la trayectoria de la pelota.

Es importante que los jugadores se muevan, estén atentos y reaccionen ante las situaciones. Se puede realizar mediante series de 4 pelotas a cada jugador y luego pasa el siguiente.

Hay muchos ejercicios de volea que únicamente sirven para incrementar la velocidad del golpe sin embargo, en los ejercicios tácticos de volea hay que trabajar la velocidad de reacción mediante un juego de pies agresivo y la rapidez de análisis y percepción.

Si un ejercicio de cestas se quiere adaptar con propósito táctico hay que seleccionar una situación táctica muy específica y, seguidamente, imprimir mucha variedad al ejercicio para evitar que sea estático, monótono e irreal.

## **6. EJERCICIOS DE SITUACIONES DE JUEGO CON DISTINTAS PUNTUACIONES.**

### **6.1. Todos contra uno.**

Un jugador se coloca a un lado de la pista y otros tres en el otro lado. El jugador disputa un punto sucesivamente contra cada uno de los otros tres, de manera que se jugarán tres puntos en el lado del deuce, tres en el de la ventaja, etc. El sistema de puntuación es el siguiente: si gana el punto tiene +1 y si pierde tiene -1. De esta forma se juegan tres partidos al mismo tiempo. Cuando uno de los tres jugadores llega a tener +3 sustituye al que está solo. Siempre saca el que está solo.

Como el jugador que está solo disputa puntos contra distintos oponentes es importante que prepare tácticamente los puntos antes de empezarlos, teniendo en cuenta la puntuación y las características del contrario. Este es el objetivo del ejercicio, aprender a preparar tácticamente los puntos ante distintos contrarios y convertir al jugador en un tenista más inteligente que se prepara de forma correcta antes de cada punto.

Este ejercicio se puede hacer en 2 ó 3 pistas al mismo tiempo de manera que los jugadores cambien de pista y así la variedad de contrarios sea mucho mayor.

### **6.2. Voleibol ó 21.**

Se juegan puntos con el tanteo de voleibol, de manera que únicamente el jugador que está al servicio es el que puede ganar puntos. Este ejercicio tiene como objetivo el enfatizar la importancia del servicio. Se disputan individuales o dobles.

Además, se obliga al jugador que está sacando a realizar series largas de puntos consecutivos, lo cual tiene una gran importancia para la táctica de un partido.

### **6.3. Juego de dos puntos.**

Se disputan puntos con el tanteo de voleibol (el que saca es el único que puede ganar puntos) pero cuando se ganan dos puntos seguidos se gana el juego.

El objetivo del ejercicio es impedir que el jugador pierda un punto ya que, cada vez que lo hace, la situación pasa a ser de "punto de break" para ganar el servicio.

Pueden jugar varios partidos a la vez en una misma pista.

### **6.4. Presión sobre el sacador.**

Dos jugadores disputan juegos con puntuación normal pero la única diferencia es que, si el restador gana dos puntos seguidos, gana el juego.

El objetivo del ejercicio es poner presión sobre el sacador para que se concentre al máximo en el juego.

## **7. EJERCICIOS TACTICOS CON DIVERSAS VARIANTES.**

### **EJERCICIO 1.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la posición en la pista y el desplazamiento del jugador desde el punto de vista táctico.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando desplazar al contrario y moverlo de forma que tenga que recorrer 3 metros para golpear la pelota. Cuando el punto termina el profesor puede hacer las correcciones tácticas oportunas sobre el objetivo marcado si lo estima conveniente. Luego entran otros dos y así sucesivamente.

Con respecto al movimiento del jugador es importante que el tenista no corra tanto por la pista y se concentre en el tipo de golpe de su contrario (efecto, potencia, altura, dirección, profundidad), en su posición, etc. De esta manera el profesor valorará la posición del jugador con respecto al golpe del adversario (bisectriz) así como el desplazamiento de recuperación ya que hay muchos jugadores que, tras golpear una pelota muy por detrás de la línea de fondo, recuperan su posición sólo en el centro de la pista pero no avanzan hasta la línea de fondo.

## **EJERCICIO 2.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la profundidad y la angulación de un golpe durante el peloteo desde el punto de vista táctico.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando jugar profundo o angulado. El peloteo ha de ser con golpes largos. Si la pelota se queda corta el jugador podrá realizar un golpe angulado corto o un golpe ganador largo. Cuando el punto termina el profesor puede hacer las correcciones tácticas oportunas sobre el objetivo marcado si lo estima conveniente. Luego entran otros dos y así sucesivamente.

## **EJERCICIO 3.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la utilización correcta de oportunidades desde el punto de vista táctico.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo. Cuando el punto termina el profesor ha de hacer la valoración táctica oportuna sobre el punto, es decir, si la elección táctica de los jugadores ha sido buena o no con respecto a las jugadas. Luego entran otros dos y así sucesivamente.

En ocasiones, la decisión táctica es buena (anticipación y percepción) pero la ejecución técnica falla y se pierde el punto.

## **EJERCICIO 4.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la adopción de una decisión correcta según la situación. Es decir, la selección adecuada del golpe desde el punto de vista táctico.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo. Cuando el punto termina el profesor ha de hacer la valoración táctica oportuna sobre el punto, es decir, si la selección del golpe por parte del jugadores ha sido buena o no. Luego entran otros dos y así sucesivamente.

## **EJERCICIO 5.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la respuesta agresiva en una situación defensiva.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo. Un jugador sube a la red constantemente y el otro ha de intentar realizar golpes agresivos (passing) en posiciones defensivas. Si al jugador que defiende le presionan hacia el fondo de la pista tiene dos alternativas: Golpear más fuerte o hacerlo más alto y más profundo. Luego entran otros dos y así sucesivamente.

## **EJERCICIO 6.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la precisión de los golpes desde el punto de vista táctico.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo pero jugando con gran precisión en todos sus golpes.

### **EJERCICIO 7.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la calidad individual de los golpes desde el punto de vista táctico.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo pero concentrándose en ejecutar golpes de forma específica: cortados, liftados, etc.

### **EJERCICIO 8.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la relación de todos los golpes en las situaciones tácticas correspondientes.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo pero ambos han de realizar golpes de preparación para más tarde realizar golpes ganadores. Se trata de relacionar todos los golpes en la misma jugada con el fin de que se den de manera lógica.

### **EJERCICIO 9.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la reacción del jugador ante los errores no forzados propios y los golpes muy buenos del adversario en las situaciones tácticas correspondientes.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo pero ambos han de procurar reaccionar de forma positiva ante las diversas situaciones que se den durante el juego. El entrenador ha de enfatizar la importancia del buen comportamiento y de la concentración máxima en los golpes que van a realizarse.

### **EJERCICIO 10.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la combinación de diversos tipos de golpes desde el punto de vista táctico (de preparación, neutral, ganador).

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo. Durante el transcurso del punto, el profesor ha de hacer la valoración táctica oportuna sobre cada golpe, es decir, si el golpe es de preparación, neutral o ganador. Luego entran otros dos y así sucesivamente.

De esta forma los jugadores aprenden a reconocer los distintos tipos de golpes desde el punto de vista táctico para poder aplicarlos convenientemente a las diferentes situaciones de un partido.

## **EJERCICIO 11.**

El objetivo del ejercicio es entrenar la realización de un patrón de juego táctico determinado.

Dos jugadores pelotean y juegan un punto intentando ganarlo. Uno de ellos tiene que cumplir una condición determinada, mientras que el otro ha de jugar como desee.

Por ejemplo: juego de fondo frente a juego libre o completo.

### **Variante 1ª.**

Un jugador tiene un solo servicio de forma que el restador ha de restar y subir o restar y quedarse en el fondo según prefiera. Se juegan puntos.

### **Variante 2ª.**

Un jugador tiene dos servicios de forma que ha de subir tras todos los servicios mientras que el restador ha de jugar como prefiera. Se juegan puntos.

## **8. EJERCICIOS DE DOBLES.**

### **8.1. Distintos movimientos de la pareja.**

Una pareja se coloca en el fondo y la otra en la volea. El profesor pone la pelota en juego y los jugadores han de desplazarse de forma adecuada para ganar el punto.

Así los jugadores aprenden el "concepto de reducción de posibilidades" en dobles y la importancia de moverse al unísono.

El profesor ha de variar el lanzamiento de la pelota al máximo para crear situaciones distintas y realistas.

### **8.2. Cruzarse en dobles.**

Dos jugadores pelotean cruzado y otro se coloca en la red para intentar cruzarse como si fuera un partido de dobles. Si el jugador observa que el que está en la red se cruza demasiado pronto ha de jugar un passing paralelo para que otro jugador que esté en el fondo de la pista devuelva la pelota.

El jugador que se cruza puede hacerlo cuando quiera ya que, aunque le pasen, los jugadores del fondo de la pista seguirán el peloteo.

Si el ejercicio se realiza bien, el jugador puede cruzarse pegando a una de cada dos o tres pelotas. Este es un buen ejercicio para jugadores intermedios o iniciantes, pero el profesor ha de explicarles cuando cruzarse, como hacerlo, "amagar", mejorar su capacidad de percepción, igual que en el caso de los jugadores de fondo, etc.

#### **4. CONCLUSIONES.**

##### **¿Cómo idear ejercicios tácticos?**

El entrenador tiene la obligación de ser muy creativo a la hora de proponer ejercicios tácticos que sean útiles para sus jugador y que, al mismo tiempo, logren hacer del entrenamiento algo más divertido.

A continuación se presentan algunas sugerencias:

- Lo más conveniente es siempre pensarlos como un peloteo entre alumnos.
- Partir de las situaciones de juego que se dan durante un partido.
- Empezar normalmente con el servicio, porque de este modo comienzan los puntos en un partido.
- Delimitar puntuaciones, "handicaps" o ventajas.
- Jugar puntos para que el entrenador realice correcciones tácticas cuando lo considere conveniente.
- Jugar partidos de entrenamiento sin limitaciones tácticas de ningún tipo.

Espero que estos ejercicios, de los que existen infinitas posibilidades y variaciones, os ayuden a enfocar de una forma algo diferente el entrenamiento táctico.

Es importante que el jugador aprenda a analizar tácticamente las situaciones y, a partir de este análisis, sea capaz de adquirir mayor experiencia y solucionar las situaciones de juego problemáticas con mayor éxito.

El entrenador ha de ser lo suficientemente creativo como para establecer normas, reglas, limitaciones, etc., en los ejercicios que ayuden a este propósito.