

ENSEÑANZA DE LA TÁCTICA A JUGADORES INICIANTES
Dr. Miguel Crespo (Federación Internacional de Tenis) – El Puig, Valencia 2012

1. INTRODUCCIÓN

- El tenis es un juego, por tanto, todos los aspectos son relevantes:
- ESTRATEGIA \leftrightarrow TÁCTICA
- TÁCTICA \leftrightarrow TÉCNICA
- TÉCNICA \leftrightarrow ESTILO
- FÍSICO \leftrightarrow MENTALIDAD

2. LA CLASE DE TENIS EN INICIACIÓN: PROPUESTA DE ESTRUCTURA

2.1. Calentamiento:

○ Parte general o física:

1. Juego sin material
2. Juego con raqueta
3. Juego con pelota
4. Juego con pelota y raqueta

○ Parte específica o técnica:

1. Intercambio desde muy cerca de la red
2. Consistencia
3. Movilidad de pies
4. Todos los gestos / golpes

2.2. Parte principal:

○ **Primer ejercicio: Comprensión del objetivo TÁCTICO**

1. Situación de partido \rightarrow 5 Situaciones de juego \rightarrow intercambio
2. Contar PUNTOS: Cooperación y/o oposición
3. ¿Quién puede....?, ¿Cuántas veces...?, ¿Quién sabe...?
4. Toma de decisiones: ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Qué?
5. Ejercicio abierto \rightarrow toma de conciencia: ¿Por qué?

○ **Segundo ejercicio: Mejora TÉCNICA...o TÁCTICA**

1. Regresiones técnico - tácticas:
 - Lanzamiento:
 - Con la mano
 - Con la raqueta
 - Recepción:
 - Con el cuerpo
 - Con la mano
 - Con la raqueta
 - Sin pista, ni red, ni raqueta...ni pelota:

- Juego de sombras
- Sin pista, ni red, ni raqueta:
 - Tenis en el suelo → raspall
- Sin pista, ni red:
 - Tenis en el suelo → hockey
- Sin pista:
 - Tenis a mano

2. Progresiones TÉCNICAS:

- Movimiento
- Posición
- Impacto
- Gesto: preparación y terminación

○ Tercer ejercicio: Mejora TÁCTICA

1. Progresiones TÁCTICAS:

- CONSISTENCIA
- Altura
- Dirección
- Profundidad
- Efecto
- Potencia
- Variedad
- Anticipación

○ Cuarto ejercicio: Aplicación TÁCTICA al JUEGO

1. Jugar puntos empezando con servicio (por arriba o por abajo).
2. Poner unas **condiciones** para ganar los puntos según el objetivo táctico de la clase.
3. Incluir los aspectos **físicos** en iniciación: Movilidad, coordinación y lanzamientos.
4. Incluir los aspectos **psicológicos** en iniciación: Motivación y cooperación.
5. Los jugadores iniciantes deben **competir** desde el primer día y combinarla con ejercicios de cooperación

3. CONCLUSIONES

- No filas
- Intercambio entre alumnos
- Estaciones de ejercicios y juegos
- Material (pelotas, raquetas y pistas) adaptados al nivel del jugador
- ¡Mucha actividad!