EDUCA TENNIS	Under 18	Summer camp Sesión 4	Jueves (2:00h)

Objetivo del la sesión: "Aprende a Competir"

CONSEJOS DEL COACH:

1. Actitud, concentración, atención e intensidad en el juego.
2. Control de las emociones.
3. Sobreponerse a las adversidades.
4. Realizar un juego efectivo al mismo tiempo que atractivo
5. Jugar a máxima intensidad al mismo tiempo que evitar fallos no forzados.
6. Estar siempre bien posicionado en la cancha tanto en neutral, defensa y ataque.

CALENTAMIENTO 30' "Desarrollando habilidades"

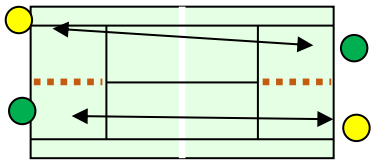
Ejercicio 1 (15') Peloteo de Fondo vs Fondo / Fondo vs volea / Globo vs remate.
.

Ejercicio 2 (10') Peloteo donde un jugador tras cada golpeo debe de pisar la línea de fondo (esperar de forma activa sobre la línea hasta reconocer el vuelo de la pelota en el siguiente golpeo) y el otro debe de golpear dentro de la cancha.

Ejercicio 3 (5') Peloteo de revés a revés cruzado, donde ambos jugadores deben de golpear consecutivamente de la siguiente manera: Dos reveses liftados y un revés cortado.

Organización

Calentamiento / Peloteos de Agilidad

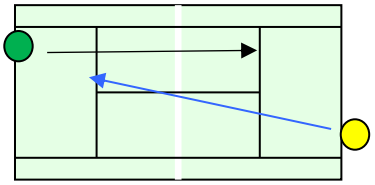


PARTE PRINCIPAL 45' "Aprender a Competir"

Ejercicio 1 (15') Mini partidos de la siguiente forma: El Jugador "A" pone la pelota en juego sobre el revés del jugador "B" y este debe de iniciar el punto de derecha Invertida ofensiva y se sigue el punto libre hasta su finalización.

Ejercicio 2 (15') Ídem que anterior pero ahora el jugador "B" golpea iniciando el punto de revés en ataque.

Ejercicio 3 (15') Ídem que anteriores, pero ahora e jugador "A" pone la pelota en juego sobre la derecha del jugador "B" y este inicia el juego con su derecha de forma ofensiva
.



PARTE FINAL 30' "Aprender a Competir"

Se recomienda intercambiar jugadores al finalizar cada mini partido: Método ganador vs ganador / Juego del Pozo etc …

Calentar Servicio
Puntos 1 (15') Puntos o mini partidos disponiendo de solo el 2º servicio (solo 1 servicio).

Puntos 2 (15') Puntos o mini partidos disponiendo de 3º servicios (2 primeros y 1 segundo).

Puntos 3 (15') Puntos o mini partidos disponiendo de dos servicios.

EDUCA TENNIS	Under 18	Summer camp Sesión 5	Viernes (2:00h)

Objetivo del la sesión: "Aprende a Competir"

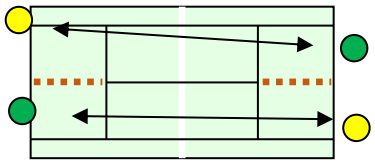
CONSEJOS DEL COACH:

1. Actitud, concentración, atención e intensidad en el juego.
2. Control de las emociones.
3. Sobreponerse a las adversidades.
4. Realizar un juego efectivo al mismo tiempo que atractivo
5. Jugar a máxima intensidad al mismo tiempo que evitar fallos no forzados.
6. Estar siempre bien posicionado en la cancha tanto en neutral, defensa y ataque.

CALENTAMIENTO 30' "Desarrollando habilidades"

Organización

Calentamiento / Peloteos de Agilidad



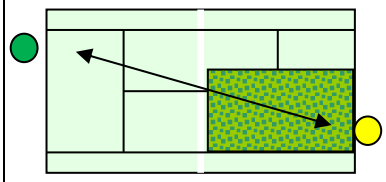
Ejercicio 1 (20') Peloteo de Fondo vs Fondo / Fondo vs volea / Globo vs remate.

.

Ejercicio 2 (10') Peloteo donde ambos jugadores alternan trayectorias de golpeo "altas y rasas". Cuando un jugador recibe una pelota alta, debe adelantarse, entrar dentro de la cancha y golpear en la subida de la pelota a la altura de los hombros.

PARTE PRINCIPAL 45' "Aprender a Competir"

Ejercicio 1 (15') Mini partidos de ½ pista contra pista entera: El Jugador "A" tiene como área de juego su ½ lado izquierdo de la cancha y este solo puede golpear de revés debiendo golpear hacia la cancha entera de su oponente. El jugador "B" puede golpear de derecha y de revés, pero solo hacia la ½ cancha contraria. Ambos jugadores pueden subir a la red, cuando esto sucede, se abre el punto y este se juega de forma libre (cancha entera sin restricciones) hasta su finalización.



Ejercicio 2 (15') Ídem que anterior pero ahora el jugador "A" golpeando de derecha y hacia la otra ½ cancha (lado derecho).

Ejercicio 3 (15') Ídem que anterior pero ahora utilizando 2/3 de cancha (como indica el gráfico) golpeando solo de derecha invertida (se puede establecer el poder golpear un revés en cada punto).

PARTE FINAL 45' "Aprender a Competir"

Se recomienda intercambiar jugadores al finalizar cada mini partido: Método ganador vs ganador / Juego del Pozo etc …

Calentar Servicio

Puntos 1 (7') Tie break disponiendo de solo el 2º servicio (solo 1 servicio).

Puntos 2 (8') Tie break libre (dos servicios).

Puntos 3 (30') Puntos o mini partidos disponiendo de 3º servicios con las siguientes reglas:

Tie break 1º: Obligado servir abierto o al cuerpo los 2 primeros servicios (2º servicio libre).

Tie break 2º: Obligado servir a la "T" o al cuerpo los 2 primeros servicios (2º servicio libre).

Tie break 3º: Servir los 3 servicios libres.