



PROGRESION DE NIVELES ESCUELA DE TENIS



Nivel
Edad Orientativa
Años Practica
% Juegos c/ raqueta
% Juegos s/ raqueta
Bola Adaptada
Pista adaptada
Horas Semanales
Max. Alum. Grupo

NIVELES MINI-TENIS		
MINI-TENIS ROJO	MINI-TENIS NARANJA	MINI-TENIS VERDE
4-6 años	4-6 años	4-6 años
0 años	0-1 años	0-2 años
50%	60%	70%
50%	40%	30%
SI (Mini-Tenis)	SI (Mini-Tenis)	SI (Mini-Tenis o Soft)
SI (Pista Padel)	SI (Pista Padel)	NO
1/2	2	2/3
8 / 10 (Promoción)	8 / 10 (Promoción)	8 / 10 (Promoción)
CAPACIDADES		
Solo puede jugar a 1/2 pista	Puede jugar a 1/4 pista	Puede jugar a 3/4 pista
Golpean la bola ocasionalmente	Golpean la bola regularmente	Golpean la bola casi siempre
NO controlan la dirección del golpe	NO controlan la dirección del golpe	Controlan la dirección ocasionalmente
OBJETIVOS PARA LA TEMPORADA		
Proporcionar una experiencia de entrenamiento y aprendizaje divertida y amena		
Conocimiento básico de las zonas de pista, nombres de las líneas, reglas del juego, etc.		
Conocimiento básico de las empuñaduras de derecha y revés	Consolidación de las empuñaduras de derecha y revés	Consolidación de las empuñaduras de derecha y revés
Definir preparación, punto de impacto y terminación en los golpes de fondo	Consolidar preparación, punto de impacto y terminación en los golpes de fondo	Domnio de la preparación, punto de impacto y terminación en los golpes de fondo
Conocimiento básico del juego de pies (posiciones laterales)	Progresión del juego de pies (aproximación a la pelota)	Progresión del juego de pies (aproximación y salida de la pelota)
Ejercicios de familiarización de volea	Conocimiento básico de las empuñaduras de volea y su practica	Desarrollo del aprendizaje de volea
Ejercicios de familiarización de remate	Conocimiento básico de la empuñadura para el saque, su practica y progresiones básicas	Desarrollo del aprendizaje de remate
Ejercicios de familiarización del saque	Conocimiento básico de la empuñadura para el saque, su practica y progresiones básicas	Desarrollo del aprendizaje del saque
Introducción a la practica de puntos con tanteo	Practica ocasional de series de puntos con tanteo de tenis	Practica regular de juegos con tanteo de tenis
COMPETICIONES		
Eventos trimestrales de participación, tanto interna como con otros clubes		
Proyecto "Los Mini-puntos" *		
Fiesta Fin de curso (Junio)		



Nivel
Escalas
Edad Orientativa
Años Practica
Bola Adaptada
Pista adaptada
Horas Semanales
Max. Alum. Grupo

NIVELES INICIACION INFANTIL		
INICIACION INF. ROJO	INICIACION INF. NARANJA	INICIACION INF. VERDE
1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 2
6-8 años	7-9 años	8-10 años
0-1 años	1-4 años	2-5 años
Bola Verde	Bola Verde	Bola Verde
SI / NO	NO	NO
1/2	2/3	2/4
6	4 o 6	4 o 6
CAPACIDADES		
Golpean la bola ocasionalmente	Golpean la bola regularmente	Golpean la bola siempre
NO controlan la dirección del golpe	Controlan la dirección ocasionalmente	Controlan la dirección regularmente
NO puede mantener un peloteo	Puede mantener un peloteo ocasionalmente	Puede mantener un peloteo regularmente
OBJETIVOS PARA LA TEMPORADA		
Proporcionar una experiencia de entrenamiento y aprendizaje divertida, con marcados objetivos trimestrales		
Conocimiento básico de las zonas de la pista, nombres de las líneas, reglas del juego, etc		
Conocimiento básico de las empuñaduras de derecha y revés	Consolidación de las empuñaduras de derecha y revés	Domnio de las empuñaduras de derecha y revés (iniciación efectos y golpes especiales)
Definir preparación, punto de impacto y terminación en los golpes de fondo	Consolidar preparación, punto de impacto y terminación en los golpes de fondo	Domnio de la preparación, punto de impacto y terminación en los golpes de fondo
Conocimiento básico del juego de pies (posiciones laterales)	Progresión del juego de pies (aproximación y salida de la pelota)	Progresión del juego de pies (iniciación a las posiciones abiertas y semiabiertas)
Conocimiento básico de las empuñaduras de volea y su practica	Desarrollo del gesto de volea y aumento de su practica	Consolidación de la volea e inclusión de ejercicios entre alumnos
Conocimiento básico de la empuñadura para el remate y su practica	Desarrollo del gesto de remate y aumento de su practica	Consolidación del remate
Conocimiento básico de la empuñadura para el saque, su practica y progresiones básicas	Desarrollo del gesto de saque y aumento de su practica (especialmente en el 3er trimestre)	Consolidación del saque (iniciación al saque cortado, diferenciando entre 1er y 2º saque)
Práctica regular de puntos entre alumnos (especialmente 3er trimestre)	Práctica habitual de series de puntos entre alumnos con y sin saque	Práctica habitual de juegos con peloteo y tanteo de tenis, con y sin saque
COMPETICIONES		
Confrontaciones amistosas	Confrontaciones amistosas Posibilidad de jugar Liga Norte (de 7 a 16 años)	Liga Norte (de 7 a 16 años) Liga Promoción F.T.M. (Escala 2)(de 7 a 16 años)
OTRAS ACTIVIDADES		
Fiesta Fin de curso (Junio)	Fiesta Fin de curso (Junio)	Fiesta Fin de curso (Junio)
Proyecto "Los Mini-puntos" *		Excursión Mutua Madrid Open (de 9 a 16 años)

Nivel
Escalas Nivel
Edad Orientativa
Años Practica
Horas Semanales
Max. Alum. Grupo

NIVELES TENIS JUVENIL/ADULTO		
INICIACION	INICIACION AVANZADA	PERFECCIONAMIENTO
1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 3
Mas de 8 años	Mas de 8 años	Mas de 8 años
0-6 años	1-7 años	2-8 años
1/2	2/3	2/4
4 o 6	4 o 6	4
CAPACIDADES		
Golpean la bola ocasionalmente	Golpean la bola siempre	Golpean la bola siempre
NO controlan la dirección del golpe	Controlan la dirección del golpe regularmente	Controlan la dirección siempre
NO pueden mantener un peloteo	Pueden mantener un peloteo regularmente	Pueden mantener un peloteo siempre
NO conocen golpes especiales	Conocen algunos golpes especiales	Utilizan con regularidad golpes especiales
OBJETIVOS PARA LA TEMPORADA		
Proporcionar una experiencia de entrenamiento y aprendizaje divertida, con marcados objetivos técnicos por trimestre		
Conocimiento de las zonas de la pista, nombres de las líneas, reglas del juego, etc		
Conocimiento de las empuñaduras de derecha y revés	Consolidación de las empuñaduras de derecha y revés (añadir efectos)	Domnio de los golpes de fondo básicos y conocimiento de los efectos
Definir preparación, punto de impacto y terminación en los golpes de fondo	Consolidar golpes de fondo e iniciación a los golpes especiales (Revés cortados, derecha escorada, etc.)	Practica de golpes especiales con regularidad y de ejercicios de peloteo entre alumnos
Conocimiento del juego de pies (posiciones laterales)	Progresión juego de pies(aprox. y sal. pelota) e iniciación. posiciones abiertas/semiabiertas	Domnio del juego de pies básico y uso de posición abierta/semiabierta con regularidad
Conocimiento básico de las empuñaduras de volea y su practica	Consolidación de la volea e inclusión de ejercicios entre alumnos	Ejercicios de volea entre alumnos e inclusión en los ejercicios y juegos
Conocimiento básico de la empuñadura para el remate y su practica	Consolidación del remate	Domnio del remate
Conocimiento básico de la empuñadura para el saque, su practica y progresiones básicas	Consolidación del saque (iniciación al saque cortado y liftado, diferenciación entre 1º y 2º saque)	Domnio del saque y practica de efectos
Practica regular de puntos entre alumnos (especialmente 3er trimestre)	Práctica habitual de juegos con peloteo y tanteo de tenis, con y sin saque	Práctica regular de juegos con y sin saque y con objetivos avanzados
COMPETICIONES		
Confrontaciones internas.	Liga Norte (de 7 a 16 años) Liga Promoción F.T.M. (de 7 a 16 años) Confrontaciones amistosas de adultos	Liga Norte y Liga Promoción (De 7 a 16 años) Liga Juvenil (de 8 a 18 años) Campeonatos Madrid por equipos. Confrontaciones amistosas adultos
OTRAS ACTIVIDADES		
Excursión Mutua Madrid Open (de 9 a 16 años)	Excursión Mutua Madrid Open (de 9 a 16 años)	Excursión Mutua Mad. Open(de 9 a 16 años) Stage Semana Santa Villena* (Escala 2 y 3 y edades entre 10 y 16 años)



Nivel
Escalas Nivel
Horas Semanales
Años Practica
Edad Orientativa
Max. Alum. Grupo

PRE-COMPETICION Y COMPETICION	
PRE-COMPETICION	COMPETICION
1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 3	1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 3
Mínimo 3 horas semanales	Mínimo 4 horas semanales
Mínimo 5 años	Mínimo 6 años
10-18 años	10-18 años
3/4	3/4
OBJETIVOS PARA LA TEMPORADA	
Consolidación de los golpes con efecto	
Adquirir y practicar patrones de juego y táctica del tenis	
Domnio de las posiciones abiertas y juego de pies, tanto en fondo de pista como a media pista	
Domnio de la técnica de Volea, así como la practica de ejercicios entre alumnos	
Programación anual del entrenamiento, dividiéndolo en 3 ciclos	
Consolidación de los diferentes efectos del saque	
COMPETICIONES	
Liga Juvenil (de 8 a 18 años), Campeonatos de Madrid por equipos	
Liga Promoción (De 7 a 16 años) Torneos FTM Promoción Circuito femenino	Torneos FTM Promoción, Competición, Circuitos Nacionales
OTRAS ACTIVIDADES	
Stage de Semana Santa en Villena* (de 10 a 16 años)	
Curso de recogepelotas Mutua Madrid Open, en Mayo (de 11 a 17 años)	
Posibilidad de acceder al curso de formación de profesores (de 15 a 18 años)	
Excursión Mutua Madrid Open (de 9 a 16 años)	
POR PETICION DEL ALUMN@: Programación personalizada del calendario de competiciones / Programación de entrenamiento personalizada por cada uno de los ciclos / Posibilidad de una tutoría por ciclo con los padres a cargo del/los entrenador/es	

* Información complementaria a recoger en oficina o consultar en la Web