



CLASES POR NIVELES

MINITENIS O TENIS INFANTIL - Para los más pequeños ; los más divertidos!. Trabajaremos siempre mediante juegos, por lo que aprenderán jugando integrando técnicas y movimientos de manera natural y espontanea. Golpes básicos on el objetivo de pasar la pelota al otro lado de la pista lo que incrementa el nivel de motivación.

Edad: 4-6 años

Duración de la clase: 50mins

Ratio: 2 - 8

INICIACIÓN NIÑOS - En esta clase trabajamos los golpes básicos de tenis a traves de ejercicios más específicos y algun que otro componente teórico. Siempre sin olvidar el juego.

Edad: 5-9 años

Duración de la clase: 60mins

Ratio: 2 - 6

AVANZADO NIÑOS - Empezamos a introducir efectos en los golpes que hemos aprendido en las anteriores etapas, tanto el cortado como el liftado, y daremos un especial interés al servicio de tenis.

Edad: 7-16 años

Duración de la clase: 60mins

Ratio: 2 - 6

COMPETICIÓN NIÑOS- A estas alturas y despues de tiempo controlando golpes y tecnicas, el nivel de exigencia y compromiso es máximo. Ejercicios muy específicos que varían dependiendo del jugador, tanto en lo físico como en lo mental. Empieza a cobrar importancia el trabajo físico dentro de unos límites marcados por el entrenador.

Edad: 10-16 años

Duración de la clase: 2hrs

Ratio: 2 - 5

INICIACION ADULTOS - Debido a que su capacidad de atención es mucho mas elevado que en los anteriores grupos, trabajaremos de forma específica para que su desarrollo no se alargue en el tiempo y puedan empezar a divertirse lo antes posible.

Edad: a partir de 16 años

Duración de la clase: 1.5hrs

Ratio: 2 - 6

AVANZADO ADULTOS - Damos especial atención al servicio de tenis, ya que sin él no hay tenis y los ejercicios serán mucho más exigentes físicamente.

Edad: a partir de 16 años

Duración de la clase: 1.5hrs

Ratio: 2 - 6

COMPETICION ADULTOS - Este apartado no se entendería sin un nivel de exigencia y compromiso máximo. Ejercicios muy específicos que varían dependiendo del jugador, tanto en lo físico con en lo mental. Cobra una importancia muy elevada el trabajo físico.

Edad: a partir de 16 años

Duración de la clase: 2hrs

Ratio: 2 - 5



VALORES EN JUEGO

Tenis deporte tanto INDIVIDUAL como de EQUIPO



Tenis deporte que fomenta el DESARROLLO INTEGRAL,
deportivo y personal



Entrenador figura de ayuda y guía para el ESFUERZO y
SUPERACION personal



RESPECTO tanto en la victoria como en la derrota



DISFRUTA cada buena jugada, tanto tuya como de tu adversario



CONOCETE, observa tu evolución en cada partido mas allá del
resultado.



Lo más importante: DIVIERTETE!