

TENIS

El tenis es un deporte de cooperación-oposición, caracterizado por la presencia de jugadores compañeros que colaboran para conseguir un resultado exitoso común, ante el antagonismo de unos adversarios que, teniendo los mismos recursos, persiguen el fin opuesto.

OBJETIVOS

1. Desarrollo de las cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad, cualidades coordinativas y movilidad articular
2. Conocer los fundamentos de la técnica del tenis
3. Conocer los fundamentos de la táctica del tenis.
4. Mejorar, en lo posible, la ejecución técnica de los golpes básicos.
5. Conocer la metodología de cada uno de golpes.
6. Saber ejecutar y demostrar cada uno de los golpes.
7. Dominar las técnicas de lanzamiento.
8. Conocer el juego de pies y equilibrio.
9. Control de la raqueta y la pelota.

CONTENIDOS

1. Golpeos
2. Saques
3. Recepciones
4. Agarre de raqueta
5. Posición básica de salida y de recepción

TENIS