

ESTRUCTURA CURSO PARA MONITORES DE TENIS

EVO1

1er día

10,00 - 10,30 h: Bienvenida, entrega de documentación y Presentación del Curso

10,30 - 11,30 h: Aspectos introductorios (pista):

- Herramientas de trabajo,
- Introducción a la Biomecánica,
- Cinética de la pelota

11,45 - 12,30 h: Práctica en pista: Trabajo Biomecánico y familiarización con las herramientas

12,30 - 14,00 h: Introducción a los niveles de los golpes

- Golpe de derecha Nivel 1 y 2
- Golpe de revés Nivel 1 y 2

2º día

10-11,30h: Progresiones Nivel 1
Lenguaje en pista
Prácticas

12,00 a 14h: Progresiones Nivel 2
Prácticas
Servicio y volea en la iniciación (Pista)

3er día

10,00 a 11,30h: Planificación de la temporada (Fichas)

12,00 a 14,00 h: Objetivos a alcanzar:

- Análisis de videos de escuelas de tenis
- Análisis de jugadores profesionales
- Definición de los objetivos a alcanzar

Conclusiones y dudas del curso