



# ENTRENAMIENTO TÁCTICO EN CANCHA PARA JUGADORES AVANZADOS

Departamento de Desarrollo ITF



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



# En esta sesión ...

- Explicaremos los fundamentos del entrenamiento táctico en cancha para jugadores avanzados:
  - Teoría
  - Práctica
  - Periodización
  - Partidos de entrenamiento
  - Ejercicios

# INTRODUCCIÓN

## Enseñanza de la técnica y de la táctica

- Al mismo tiempo.
- Patrones técnicos y tácticos.
- Unidades tácticas básicas de un partido.
- Aspectos mentales de la táctica del tenis.
- Ayudar a nuestros jugadores a **COMO** jugar al tenis (no **COMO** golpear a la pelota)

# INTRODUCCIÓN

## Patrones Tácticos

- Relacionados con las situaciones de juego.
- Definidos por las características de los jugadores: técnica, condición física, habilidades mentales, etc.
- Definen el estilo de juego del jugador.

# Consejos Generales para el Entrenamiento Táctico

## Teoría

- Explicar teóricamente los puntos básicos de la táctica y realizar demostraciones prácticas en la cancha cuando se enseñe a los iniciantes.
- Hablar a los jugadores de la importancia del entrenamiento táctico para el rendimiento.

# Consejos Generales para el Entrenamiento Táctico

## Entrenamiento

- Establecer objetivos realistas, de rendimiento y de resultado para alcanzarlos durante el entrenamiento táctico.
- Intentar motivar adecuadamente a los jugadores utilizando situaciones de entrenamiento realistas.

# Consejos Generales para el Entrenamiento Táctico

## Entrenamiento

- Trabajar las adaptaciones tácticas y los cambios mediante ejercicios.
- Hacer que los jugadores controlen sus emociones, pensamientos y sensaciones con ejercicios de relajación progresiva y rutinas de respiración que deben aplicarse en la cancha durante los entrenamientos como parte de sus sesiones tácticas.

# Consejos Generales para el Entrenamiento Táctico

## Partidos

- Permitir a los jugadores que exploren su propio conocimiento táctico cuando jueguen sus primeros partidos.
- Intentar preparar tácticamente los partidos de los jugadores.
- Acostumbrarlos a pensar tácticamente durante el partido (especialmente durante los cambios de lado).

# Consejos Generales para el Entrenamiento Táctico

## Partidos

- Hacer que analicen las causas y consecuencias de las tácticas que usan en los partidos.
- Definir, entrenar y refinar los esquemas tácticos de cada jugador.
- Establecer metas específicas y medibles (rankings, torneos, etc.) para cada partido.

# Consejos Generales para el Entrenamiento Táctico

## Planificación

- Planificar sesiones de entrenamiento específico de táctica.
- Planificar el calendario de torneos según el estilo de juego del jugador.
- En los períodos preparatorio y de pre-competición combinar las sesiones técnicas y tácticas.

# Consejos Generales para el Entrenamiento Táctico

## Planificación

- Intentar que las sesiones de entrenamiento sean divertidas pero exigentes (no hay que permitir fallos tontos).
- Evaluar la táctica de los jugadores periódicamente (anotar datos de partidos, computadoras, etc.).
- Cambiar la planificación del entrenamiento táctico siempre que sea necesario.

# Consejos Específicos para el Entrenamiento Táctico

## Ejercicios

- Practicar con situaciones de partido: tie-breaks, etc.
- Fijar puntuaciones específicas: 1-4, 5-4-, 3-1, etc.
- Hablar con los jugadores antes de cada punto o durante los cambios de lado.
- Usar distintas puntuaciones: voleibol, tenis de mesa, etc.

# Consejos Específicos para el Entrenamiento Táctico

## Partidos de entrenamiento

- Los jugadores tienen que tener el mismo nivel.
- Si no, hay que ajustar el nivel fijando puntuaciones determinadas.
- Enfatizar los descansos en los cambios de lado.
- Dar consejos en algunas situaciones (hacer que los jugadores piensen).

# Consejos Específicos para el Entrenamiento Táctico

## Partidos de entrenamiento

- Practicar partidos de dobles.
- Hacer que los jugadores expliquen el ritmo del partido.
- Establecer sesiones específicas de partidos de entrenamiento (1.30 - 2 horas.).
- Practicar partidos completos.
- No permitir violaciones del Código de Conducta.
- Aplicar las reglas del tenis como si se jugara en un torneo oficial.

# Consejos Específicos para el Entrenamiento Táctico

## Metodología

- Usar diferentes métodos de enseñanza (global, analítico, secuencial, progresivo, etc.) para enseñar la táctica dependiendo del nivel de juego del jugador.
- Usar diferentes estilos de enseñanza (comando, descubrimiento guiado, resolución de problemas, etc) para enseñar la táctica dependiendo de los contenidos que se traten.

# Consejos Específicos para el Entrenamiento Táctico

## Metodología

- Usar diferentes organizaciones del entrenamiento (grupos, parejas, tríos, etc.) para enseñar la táctica dependiendo del grado de control que quiera tenerse durante el entrenamiento.

# Aprender a jugar en arcilla: Pros & Contrass

- Hacerse como jugador en arcilla tiene varias ventajas:
  - Los jugadores aprenden un juego más consistente.
  - Los golpes de fondo son generalmente muy potentes,
  - Aprenden a ser pacientes,
  - Desarrollan una buena resistencia física.
- Pero, también tiene sus desventajas:
  - Se trabaja menos el desarrollo del saque, el resto y el juego de red.
  - La longevidad de los jugadores de arcilla es menor que la de los de saque y volea porque es muy duro aguantar la intensidad de los partidos largos año tras año.

# Ejercicios para Reforzar la Toma de Decisiones Correcta

- **Gestión de saque**
- **Drill 1 – Presión en el servicio** – Jugar un set en el que el sacador sólo puede sacar 2 segundos saques por juego.
- **Drill 2 – 7-11** - Jugar a 11 puntos pero con el restador empezando 7-0. Se puede ajustar a 5-11. El sacador debe sacar y subir.
- **Drill 3 – 10 puntos** - Jugar un juego de saques en el que se cuenta el número de primeros saques. Jugar 10 puntos por juego y contar el porcentaje de servicio. Jugar el punto tras cada primer servicio.
- **Drill 4 – Secuencia** - Jugar puntos pero para que cuente, el primer saque, el resto y la volea tienen que ir dentro. Jugar a 11 puntos y cambiar.
- **Drill 5 – Mantener el saque** - Jugar a 11 puntos pero sigues sacando hasta que pierdes el punto. Cuando lo pierdes saca el contrario y ese punto no cuenta – simplemente pierdes la oportunidad de sacar.

Tiley (2002)

# Ejercicios para Reforzar la Toma de Decisiones Correcta

- **Consistencia del resto y golpes de fondo**
- **Drill 6 –Paraíso** Jugar a 11 puntos. Las primeras 6 pelotas tienen que ir dentro para empezar a jugarlo. Todos los golpes tienen que ser liftados y pasar alto sobre la red y tienen que botar tras la línea de servicio. No se saca.
- **Drill 7 – 5-5 Reto** Ambos jugadores empiezan en la línea de fondo. Un jugador pone la pelota en juego y se juega el punto. Se empieza 5-5 y el objetivo es llegar a 10. Se pierde el punto con un error no forzado y se gana con un golpe ganador o cuando se fuerza al contrario a cometer un error.
- **Drill 8 – Forzar** Jugar a 21 puntos pero sólo se puede ganar un punto con un golpe ganador o un error forzado. Errores no forzados no cuentan. No se saca.
- **Drill 9 –Singles grande** Toda la cancha de singles y dobles vale. Un jugador pone la pelota en juego y se juega el punto hasta 11. No se pueden jugar golpes ganadores en el primer juego a 11, en el segundo sí que valen.
- **Drill 10 – Peloteo en el pasillo** Peloteo en el pasillo hasta 11 puntos.

Tiley (2002)