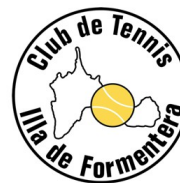




**Consell Insular  
de Formentera**  
Escola Municipal de Tennis



## PLANIFICACIÓ PERFECCIONAMENT

### 1<sup>r</sup> Trimestre

1r DIA: Piloteig i correcció d'errors

- Escalfament
- Intercanvis entre alumnes
- Adaptació a la pista amb jocs aplicats al tennis.
- Jocs de tennis i pilota.
- Cops i coordinació amb la pilota
- Descalfament
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

2n DIA: Carros i resistència aeròbica

- Escalfament
- Exercicis de tot tipus de cops
- Circuits aeròbics
- Saques
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

3r DIA: Enfoc del saque i la volea

- Escalfament
- Piloteig
- Saque i correcció
- Carros de volea
- Punts amb saque
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

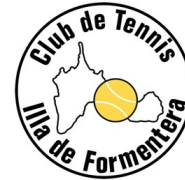
*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

4t DIA: Jocs i Punts

- Escalfament



**Consell Insular  
de Formentera**  
Escola Municipal de Tennis



- Saques
- Punts entre alumnes
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

## **2<sup>n</sup> Trimestre**

1r DIA: Introducció al material nou

- Escalfament
- Exercicis amb baló medicinal
- Graó (step) amb carros
- Saques
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

2n DIA: Exercicis mà-pilota

- Escalfament
- Carros de dreta i revés (ombres)
- Exercicis amb baló medicinal
- Saques
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

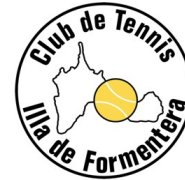
3r DIA: Enfoc del saque i la volea

- Escalfament
- Piloteig
- 2 carros de saque
- Correcció d'errors
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*



**Consell Insular  
de Formentera**  
Escola Municipal de Tennis



4t DIA: Jocs i Punts

- Escalfament
- Saques
- Punts competitiu entre alumnes
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

### **3<sup>o</sup> Trimestre**

1r DIA: Entrenaments específics (enfocant errors)

- Escalfament
- Carros amb mà
- Saques
- Carros amb raqueta
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

2n DIA: Exercicis mà-pilota

- Escalfament
- Piloteig entre alumnes
- Saques
- Punts amb saque
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

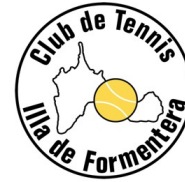
*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

3r DIA: Enfoc del saque i la volea

- Escalfament
- Piloteig creuat i paral·lel
- Saque
- Punts amb saque
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació



**Consell Insular  
de Formentera**  
Escola Municipal de Tennis



*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*

#### 4t DIA: Jocs i Punts

- Escalfament
- Saques
- Intercanvis amb controlç
- Punts de saque entre alumnes
- Flexibilitat
- Hàbits d'hidratació

*En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.*