

CRONOGRAMA CLINIC FRONTENIS 21/9/2019

Sesión teórica – 2 horas – Sábado de 9:30 a 11:30

El perfil del entrenador de Frontenis

Pelota Vasca, la madre del Frontenis

- Historia
- El frontenis en la C.V.

Componentes estructurales del Frontenis

- El jugador
- El reglamento
- La instalación de juego
- La herramienta de juego
- La pelota de juego

Sesión teórico-práctica – 2 horas – 12:30 a 14:30

- Prueba de herramientas y pelotas
- Medidas de la pista
- Curiosidades del reglamento

- Posición de los jugadores
- Juegos para conocer herramientas, pelotas, ubicación, etc.

Sesión práctica 4 horas- de 16 a 20

- Características generales de la técnica del Frontenis
- Que es la técnica
- Fases y tipos de golpeo
- El perfil
- Empuñadura
- El cuadrante direccional y las trayectorias
- Fichas de sesiones
- Perfiles, empuñaduras
- Tipos de golpes
- Ejercicios y juegos para aprender la técnica
- Ejercicios para dominar áreas de impacto
- Golpeos con efectos
- Ejercicios para aprender la táctica
- Práctica mediante partidos