

# TENIS

## LA MANGA CLUB



LA MANGA CLUB  
sport & leisure

# LA MANGA CLUB



# LA MANGA CLUB CENTRO DE TENIS

El Centro de Tenis de La Manga Club es una de las mejores instalaciones al aire libre de Europa, siendo la base de entrenamiento de jugadores profesionales a nivel internacional y el destino preferido para tenis en familia.

Ofrecemos una combinación de entrenamiento en pista, dirigida por un equipo de profesionales muy experimentado y políglota, siguiendo la metodología única de La Manga Club.

Tanto si es principiante, jugador de club o aspirante a profesional, en La Manga Club conseguirá toda la ayuda y entrenamiento necesarios para pasar al siguiente nivel.

**Todo el equipo estará encantado de darle la bienvenida a La Manga Club.**



# ACADEMIA DE ADULTOS

Nuestra popular academia para adultos funciona durante las 52 semanas del año y es perfecta tanto para jugadores avanzados como para principiantes. Los entrenadores de La Manga Club tienen todo el conocimiento y la experiencia para ofrecer sesiones dinámicas que aseguren la motivación e inspiración del jugador.

**Ofrecemos una amplia variedad de programas para satisfacer todas las necesidades:**



# ACADEMIA DE ADULTOS – 10 HORAS

De lunes a viernes de 09:00 a 11:00 hrs

Ofrece a jugadores de todos los niveles un extenso programa que abarca los aspectos más importantes del juego (Técnica, Táctica, Mental y Físico). Nuestra metodología y estructura durante la semana ofrece a los jugadores la oportunidad de aprender e implementar nuevas habilidades e ideas en un ambiente estructurado y divertido.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Movimiento y posición:</b> una combinación de ejercicios y situaciones reales de juego para destacar la diferencia entre patrones de movimiento y una selección de golpes que dependen del tipo de pelota que recibe.	<b>Derecha y revés:</b> una combinación de ejercicios y situaciones reales de juego, enfocado en aspectos técnicos y tácticos.	<b>Juego de red:</b> cubre todos los aspectos, desde técnica y movimiento hasta la posición en la pista. Una oportunidad para aprender nuevos golpes e incrementar la confianza con una comprensión más clara de lo que se requiere en la red.	<b>Percepción táctica en la pista:</b> abarca posicionamiento en pista, selección de golpe, y desde un aspecto mental, mantener una actitud positiva.	<b>Repaso de todos los conceptos incluyendo demostración de saques además de puntos y premios!</b>

Cada sesión comienza con un calentamiento específico de tenis y un resumen del día anterior. Al final de cada mañana el equipo evaluará la sesión y ofrecerá la oportunidad de algunas preguntas.

\*Por favor tenga en cuenta que el horario está sujeto a cambios y siempre debe verificarlos con la recepción de tenis.

\*Cada grupo estará formado por 6 jugadores y un profesional.

\* Se requiere un mínimo de 3 jugadores para que se realice la academia. En caso de no alcanzar este mínimo, se desarrollará un programa personalizado por el valor de la academia reservada.



# ACADEMIA TÁCTICA – 15 HORAS

Lunes a viernes 09:00 a 11:00 & \*15:00 – 16:00

Este programa es apropiado para el jugador más avanzado que busca un programa de 5 días efectivo e intenso, con enfoque en aspectos técnicos, tácticos y mentales del juego.

09.00 - 11.00\*

**Academia de Adultos** – según la academia de adultos de 10 horas.

15.00 - 16.00\*

**Academia táctica** – un programa diseñado específicamente para mejorar los patrones de juego del jugador tanto en dobles y en individuales en situaciones reales. Estas sesiones incrementarán la conciencia de situaciones de defensa, neutrales y de ataque, destacando aspectos claves como el control de bola y fortaleza mental.

\*Por favor tenga en cuenta que el horario está sujeto a cambios y siempre debe verificarlos con la recepción de tenis

\*Cada grupo estará formado por 6 jugadores y un profesional

\* Se requiere un mínimo de 3 jugadores para que se realice la academia. En caso de no alcanzar este mínimo, se desarrollará un programa personalizado por el valor de la academia reservada.

# ACADEMIA FIN DE SEMANA – 8 HORAS

**Viernes 16.00 -18.00, sábado 11.00 - 13.00 & 16.00 -18.00, domingo 11.00 -13.00**

La mejor forma para mejorar su juego en tan sólo un fin de semana.

Viernes	Sábado	Domingo
16.00 -18.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00

## **Movimiento y posición:**

una combinación de ejercicios y situaciones reales de juego para destacar la diferencia en patrones de movimiento y selección de golpes dependiendo del tipo de bola que reciba.

**Revés y Derecha:** una combinación de ejercicios y situaciones reales de juego, enfocados en aspectos técnicos y tácticos.

**16.00 - 18.00**

**Juego de red:** cubre todos aspectos, desde técnica y movimiento hasta la posición en la pista. Una oportunidad para aprender nuevos golpes e incrementar la confianza con una comprensión más clara de lo que se requiere en la red.

**Saque, resto y percepción táctica en la pista:** abarca posición en pista, selección de golpes y desde un aspecto mental, mantener una actitud positiva.

\*Por favor tenga en cuenta que el horario está sujeto a cambios y siempre debe verificarlos con la recepción de tenis.

\*Cada grupo estará formado por 6 jugadores y un profesional.

\* Se requiere un mínimo de 3 jugadores para que se realice la academia. En caso de no alcanzar este mínimo, se desarrollará un programa personalizado por el valor de la academia reservada.

# ACADEMIA JUNIOR SUB 9

Siguiendo las directrices oficiales de la Federación Internacional de Tenis (ITF), ofrecemos cursos con bolas más lentas, pistas más pequeñas y juego fácil. La utilización de bolas más lentas ayudará a los jugadores a desarrollar una técnica más eficaz y poner en práctica tácticas avanzadas que en la mayoría de los casos no se pueden realizar con una pelota amarilla en una pista normal.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Movimiento y posición</b>	<b>Derecha y revés</b>	<b>Juego de red</b>	<b>Saque y resto</b>	<b>Repaso de todos los conceptos, juegos y demostración</b>

### SUB 6 ACADEMIA BOLA ROJA (5 HORAS)

**Lunes a viernes 15.00 - 16.00** (julio y agosto: lunes - viernes 18.00 - 19.00)

SUB 6: Bolas rojas con espuma en pista más pequeña.

### SUB 8 ACADEMIA BOLA NARANJA (10 HORAS)

**Lunes a viernes 09.00 - 11.00**

SUB 8: la bola naranja es un 50% más lenta que la amarilla, se juega en una pista un poco más pequeña.

### SUB 9 ACADEMIA BOLA VERDE (10 HORAS)

**Lunes a viernes 09.00 - 11.00**

SUB 9: la bola verde es un 25% más lenta que la amarilla, se juega en una pista de tamaño normal.

\*Por favor tenga en cuenta que el horario está sujeto a cambios y siempre debe verificarlos con la recepción de tenis.

\*Cada grupo estará formado por 6 jugadores y un profesional.

\* Se requiere un mínimo de 3 jugadores para que se realice la academia. En caso de no alcanzar este mínimo, se desarrollará un programa personalizado por el valor de la academia reservada.

# ACADEMIA JUNIOR SUB 12, SUB 15, SUB 19

La Academia Junior tiene lugar de lunes a viernes y ofrece entrenamiento en grupo a menores de 19 años y de cualquier nivel. Se cubren todos los aspectos más importantes del juego a través de un programa estructurado y a una intensidad apropiada para el grupo.

Durante toda la semana, hay demostraciones diarias que dan a los jugadores una perspectiva sobre el juego actual.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Movimiento y posición	Derecha y revés	Juego de red	Saque y resto	Repaso de todos los conceptos, juegos y presentación
Academia Junior SUB 12, SUB 15, SUB 19 - 10 horas				
Lunes a viernes 11.00 - 13.00				

### Academia Avanzada Matchplay - 15 horas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Movimiento y posición	Derecha y revés	Juego de red	Saque y resto	Repaso de todos los conceptos, juegos y presentación
Comprende el programa de Academia Junior indicado anteriormente más sesión de juego				
Lunes a viernes 11.00 - 14.00				

\*Por favor tenga en cuenta que el horario está sujeto a cambios y siempre debe verificarlos con la recepción de tenis.

\*Cada grupo estará formado por 6 jugadores y un profesional.

\* Se requiere un mínimo de 3 jugadores para que se realice la academia. En caso de no alcanzar este mínimo, se desarrollará un programa personalizado por el valor de la academia reservada.

# ACADEMIA JUNIOR ÉLITE

La Academia Élite es la opción perfecta para mejorar y desarrollar a jugadores que quieran competir. Esta academia está diseñada específicamente para jugadores de alto nivel y que, en este momento, tengan un programa de entrenamiento y un calendario de competiciones.

Durante la semana se implementarán una serie de patrones de ejercicios específicos, tácticas y movimientos para desafiar e incrementar el compromiso y la comprensión del jugador sobre el juego moderno.

Nuestros entrenadores motivarán y apoyarán a los jugadores durante toda la semana con comentarios y seguimiento continuo, para asegurar una comunicación efectiva y el desarrollo del jugador.

**Los grupos estarán formados por entrenador y 4 jugadores.**



Domingo	Lunes - Viernes		
<b>17.00 - 19.00</b>	<b>Ejemplo de un día de programa</b>		
<p>Inscripción obligatoria para todos los jugadores de la Academia Élite</p> <p>Es la ocasión ideal para conocer a otros compañeros de curso y familiarizarse con las pistas de tierra batida. También permite al entrenador comprobar que los jugadores de la academia cuentan con el nivel de juego apropiado.*</p>	<b>11:00 - 11:15</b>	Calentamiento específico de tenis	
	<b>11:15 - 11:45</b>	Consistencia	Consistencia, sintiendo la bola
	<b>11:45 - 12:15</b>	Técnico - carro de bolas	Movimiento
	<b>12:15 - 12:45</b>	Técnico - bola en juego	Consistencia - situaciones reales
	<b>12:45 - 13:00</b>	Táctico - primer saque	Juego de pies - saque y 3ª bola
	<b>16.00 - 16.30</b>	Calentamiento específico de tenis	Físico y tenis
	<b>16.30 - 17.00</b>	Ejercicios con carro de bolas	Parte trasera pista - evitar errores voluntarios
	<b>17.00 - 17.45</b>	Situaciones reales	Situaciones reales - permanecer fuerte sin errores
	<b>17.45 - 18.45</b>	Matchplay	Sets - ser un competidor duro
	<b>18.45 - 19.00</b>	Recuperación	

\* Se requiere un mínimo de 3 jugadores para que la academia se lleve a cabo.

\* La Academia Élite está diseñada para jugadores que demuestren un alto nivel de juego. Bajo criterio del entrenador principal, se pondría en marcha un programa alternativo si no se llegara al nivel requerido.

# ACADEMIA DE FÚTBOL DE LA FUNDACIÓN CHELSEA LA MANGA CLUB 2019

La Fundación del Chelsea FC impartirá en el Centro de Fútbol Profesional de La Manga Club sus populares escuelas de fútbol para niños y niñas de entre 6 y 16 años.

En la Academia de fútbol de la Fundación Chelsea FC, los jóvenes futbolistas tendrán la posibilidad de entrenar y mejorar sus habilidades a diario y recibirán una equipación oficial de entrenamiento de la Fundación Chelsea FC.



## FOUNDATION

## ACADEMIA DE FÚTBOL DE LA FUNDACIÓN CHELSEA FC

VERANO 01/07/19- 20/07/19 & 12/08/19 - 31/09/19		Todos los participantes recibirán: <ul style="list-style-type: none"><li>• Certificado y medalla</li><li>• Equipación de fútbol</li></ul>
SUB 9		
16:00 - 18:00		
SUB 16		
16:00 - 18:00		
SUB 16		
09:00 - 12:00		

### Partidos de Champions League

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	viernes	Sábado
18:15 - 19:15	18:15 - 19:15	18:15 - 19:15	18:15 - 19:15	18:15 - 19:15	11:00 - 12.00
Niños de 6 a 16 años					

# VENTAJAS DE LA ACADEMIA

Con el fin de ayudarle a alcanzar todo su potencial durante su estancia en La Manga Club, todo aquel que participe en la Academia de Adultos/Junior se beneficiará de las siguientes ventajas.

## Ventajas para todos durante todas las temporadas:

### Grupos:

Tarifas especiales bajo petición

Copa de bienvenida y despedida.

Bienvenida al tenis los domingos.

Uso del gimnasio del Centro de Tenis (mayores de 16 años).

Demostraciones diarias de golpes.

10% descuento en la tienda (a utilizar en el momento de compra).



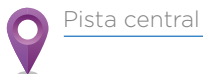
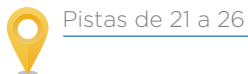
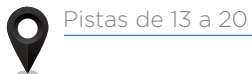
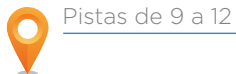
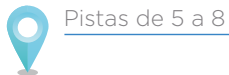
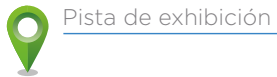




LA MANGA CLUB

sport & leisure





# CENTRO DE TENIS



ENTRADA PRINCIPAL



LA MANGA CLUB

sport & leisure

[www.lamangaclub.es](http://www.lamangaclub.es)

La Manga Club  
30389 Cartagena  
Murcia · España

+34 968 33 1234  
[sales@lamangaclub.com](mailto:sales@lamangaclub.com)