

## FRONTENIS

“La distancia entre el querer y el poder se acorta con el entrenamiento”. Ciro Procuna.

### TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Xabier Pérez**

- \* Jugador experimentado de frontenis con varios Campeonatos importantes en su haber (Euskadi, Aragón y Navarra).
- \* Integrante 3 años de la selección navarra para el Torneo GRAVNI de frontenis preolímpico.
- \* Monitor de frontenis en Oberena y esporádicamente en Sangüesa.
- \* Título de técnico de nivel 1 de pelota en 36 m., 54m. y trinkete.
- \* Campeón navarro de paleta goma trinkete.
- \* Campeón Torneo Interno UPNA en 2 ocasiones y participante en el Zabalki.

¿Quieres aprender a jugar a frontenis? ¿Juegas ya pero quieres mejorar para poder disfrutar más?

El frontenis es un deporte-juego que nos atrae por divertido y fácil de aprender, en estas clases trataremos de aprender a jugar o, si ya sabemos, a mejorar en los golpeos, desplazamientos por el frontón, y por supuesto pasar un buen rato.

### ¿QUÉ NOS APORTA EL FRONTENIS?

- Trabajo cardiovascular: si conseguimos darle ritmo al juego, nuestro corazón tendrá que trabajar más y ganaremos en uno de los tipos de resistencia.
- Fuerza explosiva: tanto de piernas como de brazos. Correr a dos paredes, golpear la pelota... son gestos que nos ayudarán a ello.
- Coordinación de piernas y del conjunto mano-pie: para hacer efectivos nuestros movimientos debemos ser coordinados.
- Conseguiremos jugar más, mejor, y más rápido.
- Y por supuesto, ¡¡¡ NOS DIVERTIREMOS !!!

### OBJETIVOS DEL CURSO:

- Aprender un poco más del frontenis: tipos de pelotas, raquetas, modalidades y reglamento.
- Aprender todos los gestos técnicos que se dan en este deporte.
- Saber movernos por el frontón, siendo rápidos y aprendiendo a “leer el juego”.

### ¿QUÉ NECESITAREMOS?

- Llevaréis vuestra propia raqueta para que así os asesoremos sobre el cordaje, empuñadura y demás aspectos de vuestra raqueta.
- Necesitaremos una ropa de deporte, cómoda, ya sea pantalón de chándal o pantaloneta, camiseta y sudadera.
- De calzado, zapatillas de deporte de suela dura: frontón, balonmano o fútbol sala.

¡¡¡ANÍMATE!!! ¡¡¡SÉ UN/A CRACK CON LA RAQUETA EN TUS MANOS!!!