



tennisTM
Xpress

**JUEGA TENIS
FÁCILMENTE**

**PELOTAS
MÁS
LENTAS..
JUEGO
FÁCIL**

**SACAR
PELOTEAR
JUGAR
PUNTOS**

GUÍA Y CONTENIDOS DEL CURSO PARA ENTRENADORES

ABRIL 2013

itftennisxpress.com


PLAY+STAYTM
SERVE-RALLY-SCORE
ITF[®] Official Programme

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
OBJETIVOS DE TENNIS XPRESS	3
GUÍA DEL CURSO PARA ENTRENADORES	4
SOBRE TENNIS XPRESS	4
CAMPAÑA TENNIS PLAY AND STAY	4
LAS PELOTAS MÁS LENTAS SON TAMBIÉN PARA ADULTOS	4
LA PELOTA VERDE ES AHORA UNA PELOTA ACEPTADA PARA EL JUEGO COMPETITIVO!	5
GUÍA PARA LAS PELOTAS MÁS LENTAS	5
ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DE LA PELOTA VERDE VS LA AMARILLA	6
¿QUÉ ESPERAN LOS ADULTOS DEL TENIS?	6
FORMATO DEL CURSO GENERALIDADES DEL CURSO	7
CURSO GENERALIDADES DEL CURSO	8
SESIÓN 1 GENERALIDADES	9
SESIÓN 2 CONTENIDO	10
SESIÓN 3 GENERALIDADES	14
SESIÓN 2 CONTENIDO	15
SESIÓN 3 GENERALIDADES	19
SESIÓN 3 CONTENIDO	20
SESIÓN 4 GENERALIDADES	26
SESIÓN 4 CONTENIDO	27
SESIÓN 5 GENERALIDADES	31
SESIÓN 5 CONTENIDO	32
SESIÓN 6 GENERALIDADES	36
SESIÓN 6 CONTENIDO	37
INFORMACIÓN DE APOYO PARA ENTRENADORES	39
FORMATOS DE PUNTAJ	39
FORMATOS DE COMPETICIÓ	39
DESPUÉS DEL CURSO TENNIS XPRESS	40
PADRES JUGANDO TENIS CON SUS HIJOS	40
AGRADECIMIENTOS	41

INTRODUCCIÓN

El lanzamiento de *Tennis Xpress* se produce luego de la exitosa introducción en 2010 de *Tennis10s*, otro programa de la Federación Internacional de Tenis, *Tennis Play and Stay*, campaña diseñada para incrementar la participación entre los menores de 10 años por medio del uso de las pelotas más lentas, las canchas más pequeñas y las raquetas modificadas.

El programa *Tennis10s* ya cuenta con el amplio apoyo de las 210 Asociaciones Nacionales de la ITF, ha logrado grandes aumentos de participación, y la ITF trabajará con sus países miembros sobre la implementación de los cursos *Tennis Xpress* en todo el mundo.

Dave Miley, Director Ejecutivo de Desarrollo de la ITF, dijo: La investigación demuestra que los beneficios para la salud y el ejercicio, lo mismo que aprender algo nuevo, son de particular importancia para los adultos a la hora de elegir sus actividades para el tiempo libre. El curso *Tennis Xpress* asegura que los adultos aprenden a jugar tenis mientras realizan un maravilloso ejercicio logrando una experiencia sociable y divertida. Creemos que este programa tendrá un impacto mundial para atraer y retener a nuevos jugadores dentro de nuestro deporte.”



Francesco Ricci Bitti, Presidente de la ITF dijo: “*Tennis10s* ha mejorado la manera de presentar el tenis a los niños más pequeños, y es alentador ver ya tan buenos resultados en términos de participación. Creemos que *Tennis Xpress* puede ser igualmente efectivo para atraer a nuevos jugadores adultos al deporte.”



INTRODUCCIÓN A TENNIS XPRESS

Dave Miley

Director Ejecutivo de la ITF, Desarrollo

Hacer click aquí para ver



VIDEO PROMOCIONAL DE TENNIS XPRESS

Hacer click aquí para ver

OBJETIVOS DE TENNIS XPRESS

Durante el curso...

- introducir el tenis a todos los adultos de manera fácil, activa y divertida utilizando las pelotas más lentas para que puedan jugar el juego lo antes posible!

Al finalizar la primera sesión:

- todos los adultos pueden sacar, pelotear y jugar puntos con la pelota Naranja o Verde en una cancha normal utilizando el puntaje de muerte súbita para partido

Al finalizar el curso...

- todos los adultos conocerán las técnicas y tácticas básicas y las Reglas de Tenis
- todos los adultos podrán jugar puntos competitivos utilizando la pelota Verde en una cancha normal

***“TENNIS XPRESS...
JUGAR TENIS FÁCILMENTE!”***

GUÍA DEL CURSO PARA ENTRENADORES

SOBRE TENNIS XPRESS

Tennis Xpress es un programa de entrenamiento para adultos fácil, activo y divertido. El objetivo es ayudar a los adultos iniciantes a sacar, pelotear y jugar puntos (jugar el juego) desde la primera sesión y asegurar que al final del curso:

- todos los adultos conozcan las técnicas y tácticas básicas y las Reglas de Tenis
- todos los adultos puedan jugar puntos competitivos utilizando la pelota Verde en una cancha normal

*Para los fines de Tennis Xpress, los jugadores adultos iniciantes se definen como:

- iniciantes totales en el tenis; que no han jugado nunca tenis con anterioridad; o,
- han recibido entrenamiento básico pero no han jugado nunca fuera de la sesión de entrenamiento; o,
- iniciantes que vuelven al tenis después de una larga ausencia

Tennis Xpress es otro programa de la campaña Tennis Play and Stay de la ITF.

CAMPAÑA TENNIS PLAY AND STAY

Tennis Play and Stay es la campaña mundial de la ITF destinada a incrementar la participación tenística en todo el mundo.

Para la campaña Tennis Play and Stay es fundamental el uso de las pelotas más lentas Rojas, Naranja y Verdes, para asegurar que la primera experiencia tenística sea Fácil, Divertida y Saludable.



La campaña es apoyada por los países miembro de la ITF, los mejores jugadores profesionales, los fabricantes de artículos para tenis y las principales organizaciones de entrenamiento.

LAS PELOTAS MÁS LENTAS SON TAMBIÉN PARA ADULTOS

Las pelotas más lentas no son solamente para niños, los jugadores iniciantes de todas las edades, incluyendo los adultos, pueden beneficiarse jugando con las pelotas más lentas Naranja y Verdes y en áreas adecuadas dentro de la cancha. El uso de las pelotas más lentas es fundamental para este curso, y para ayudar a los adultos noveles a aprender a jugar tenis fácilmente y rápidamente. No obstante, se admite que los adultos aprenden a velocidad diferente y tienen diferentes experiencias y destrezas transferibles. Por ello, mientras el uso de las pelotas más lentas es obligatorio para este curso, los entrenadores deben ser flexibles en su enfoque en lo que respecta a:

- qué pelota (naranja o verde) se utiliza en cierto momento del curso, dependiendo de la habilidad y progreso de los participantes. Se recomienda centrar el curso en torno al uso de las pelotas Naranja o Verdes. Sin embargo, se admite que se utilizará la pelota roja cuando sea necesario como elemento de enseñanza, o para que la sesión sea más activa;
- en qué punto los jugadores están listos para pasar de una pelota a otra. Es importante recordar que los jugadores avanzan a diferentes ritmos y los entrenadores deben, por lo tanto, estar listos para elegir entre las pelotas Naranja o Verdes para los diferentes jugadores que participen de la misma sesión si fuere necesario;
- la necesidad de regresar, a veces, a una pelota más lenta. En algunas tareas, puede ser necesario que los jugadores regresen temporariamente de una pelota a la otra. Por ejemplo, para desarrollar la confianza en una tarea, puede ser conveniente que los jugadores que utilizan la pelota Naranja, a fin de desarrollar nuevas habilidades, comiencen con la pelota Roja durante parte de la lección, antes de volver a la pelota Naranja;
- cuánto progresan los tenistas durante el curso. Si bien el objetivo planteado para el final del curso es que los participantes jueguen puntos competitivos con la pelota Verde en cancha

completa, algunos lo lograrán antes que otros. La vasta mayoría de los jugadores podrá jugar competitivamente utilizando la pelota Verde al finalizar el curso.

En todos los casos, es responsabilidad del entrenador, utilizando las notas de guía para el curso, decidir cuáles pelotas más lentas usar, y en qué momento los jugadores deben pasar a otra pelota.

LA PELOTA VERDE ES AHORA UNA PELOTA ACEPTADA PARA EL JUEGO COMPETITIVO!

Luego de extensa consulta a la mayoría de los países miembros, y a la Asociación de la Industria del Tenis (TIA, por sus siglas en inglés), la ITF ha aprobado una regla de prueba por 2 años para la pelota Verde como opcional para todos los niveles de competición comenzando en 2012. La regla de prueba enuncia:

"Además de las pelotas amarillas definidas en el Apéndice 1 de las Reglas de Tenis de la ITF, las pelotas Verdes etapa 1 definidas en el Apéndice 6 de las Reglas de Tenis de la ITF, pueden usarse como pelotas opcionales por un período de prueba de 2 años para todos los niveles de juego competitivo excepto en los eventos profesionales de clasificación mundial, Copa Davis y Fed Cup, torneos de Juniors y eventos por equipo aprobados por la ITF y asociaciones regionales afiliadas, el Circuito Senior y eventos por equipos de la ITF y el Circuito de Silla de Ruedas y eventos por equipos de la ITF.

Durante el período de prueba, cada Federación Nacional tendrá el derecho a decidir qué eventos competitivos nacionales deben utilizar la pelota Verde etapa 1.

GUÍA PARA LAS PELOTAS MÁS LENTAS

El curso Tennis Xpress se basa en el uso de las pelotas más lentas Naranja y Verdes, para que los participantes jueguen competiciones divertidas con una pelota Verde al finalizar el curso. La pelota más lenta recomendada para cada actividad está indicada dentro la sección "Formato del curso" en base a seis sesiones.



NARANJA

Etapa 2 Pelota estándar – 6-6.86cm
50% más lenta que la pelota amarilla



VERDE

Etapa 1 Pelota estándar – 6-6.86cm
25% más lenta que la pelota amarilla

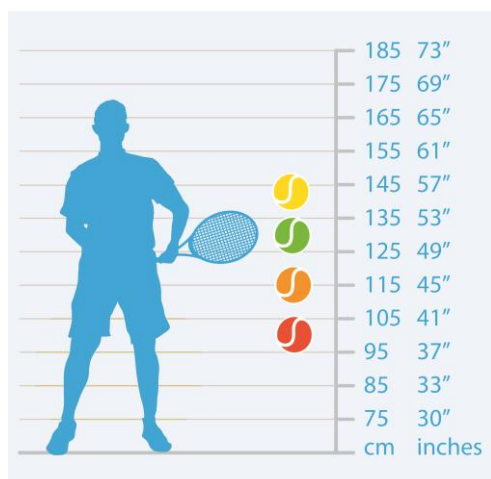
La pelota Roja se puede utilizar combinada con áreas de canchas más pequeñas cuando sea necesario como ayuda para la enseñanza y desarrollo de la técnica, táctica, aprender las reglas y puntaje necesarios para jugar el juego o hacer la sesiones más activas.



ROJA

Etapa 3 Pelota de espuma– 8-9cm
Etapa 3 Pelota estándar – 7-8cm
75% más lenta que la pelota amarilla

El siguiente diagrama muestra la altura de rebote de las pelotas más lentas etapa 1, 2 y 3 según establece *Pelotas de Tenis Aprobadas, Superficies Clasificadas y Canchas reconocidas por la ITF*.



ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DE LA PELOTA VERDE VS LA AMARILLA

Recientes estudios muestran que los jugadores que utilizan la pelota Roja:

- Cometen menos errores y logran peloteos más largos
- Pueden implementar tácticas debido al bote menor, algo que no podían hacer anteriormente con la pelota Amarilla; y
- Desarrollan las técnicas necesarias más pronto que con la pelota Amarilla.



¿QUÉ ESPERAN DEL TENIS LOS ADULTOS ...?

La investigación realizada en tres países tenísticos importantes destacó lo que los adultos consideran importante cuando eligen sus actividades para el tiempo libre.

- Beneficios para la salud, hacer ejercicios y hacer una buena actividad física
- Una experiencia social, conocer gente nueva y un sentido de pertenencia
- Aprender algo nuevo y mejorar
- Poder participar en un horario que se adapte a su estilo de vida



Es el rol del entrenador tratar de organizar el curso Tennis Xpress incorporando estos elementos importantes en todas las sesiones.

FORMATO DEL CURSO

El curso está diseñado en 6 sesiones y un total de 9 horas (6 x 1.5 horas). El objetivo es proporcionar una introducción fácil, activa y divertida al juego de tenis ofreciendo al mismo tiempo suficiente aprendizaje y práctica en cada sesión para que los jugadores logren éxito durante el curso.

Tennis Xpress consta de sesiones 6 x 1.5 hora con el entrenador. En tales casos, es fundamental proporcionar posibilidades de práctica entre sesiones para reforzar el aprendizaje y la confianza desarrollados, e informar a los participantes sobre oportunidades convenientes de juego al final del curso.

Sin embargo, se admite que es necesario tener cierta flexibilidad con la duración de las sesiones dependiendo de la disponibilidad de las canchas y de la cantidad de adultos iniciantes que participen. Por lo tanto, un modelo de alternativas podría incluir:

Alternativa 1

6 sesiones x 2 horas, constando de 6 sesiones x 1.5 hora de contacto directo con el entrenador. 30 minutos adicionales de práctica libre por sesión, juego o partidos divertidos, supervisados o no por el entrenador. En tales casos, el costo del programa puede incluir 2 horas de tiempo del entrenador y tiempo en cancha.

Alternativa 2

4 sesiones x 2 horas, constando de 4 sesiones x 2 horas de contacto directo con el entrenador. El entrenador debe buscar modificar el contenido de 6 sesiones estipuladas para reflejar 4 sesiones x 2 horas en vez de 6 x 1,5 hora. No está incluida la supervisión del entrenador durante el tiempo adicional para práctica libre, juego o partidos divertidos. La práctica no supervisada, en la cual el entrenador deja pelotas más lentas a disposición de los participantes será adicional al tiempo de las sesiones programadas y quedará a criterio de los participantes y se organizarán según sus propios tiempos.

Alternativa 3

9 sesiones x 1 hora, es decir, 9 sesiones x 1 hora de contacto directo con el entrenador. Igual que en la "Alternativa 2" arriba mencionada, el entrenador debe buscar modificar el contenido de 6 sesiones estipuladas para reflejar 9 sesiones x 1 hora en vez de 6 x 1,5 hora.

GENERALIDADES DEL CURSO

La tabla siguiente detalla las generalidades del curso Tennis Xpress, estipulando los objetivos para cada una de las 6 sesiones. La pelota recomendada para el objetivo de esa sesión está en bastardilla entre paréntesis, ej. *(pelota Naranja)*.

El curso Tennis Xpress gira en torno al uso de las pelotas Naranja o Verdes, sin embargo, se admite que el entrenador utilizará la pelota Roja cuando sea necesario para la enseñanza, o, para que la sesión sea más activa.

SESIÓN	HORAS	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
1	1h – 1,5h	<p>Bienvenida al curso, introducción y objetivos Las pelotas más lentas y las situaciones de juego Aprender a pelotear- técnicas básicas para desarrollar la regularidad desde la línea de fondo. Desarrollar un servicio y una devolución básicos <i>(pelota Roja)</i> Aprender y jugar con un sistema de puntaje de muerte súbita para partido <i>(pelota Roja)</i></p>
2	1,5h - 3h	<p>Regularidad desde la línea de fondo <i>(pelota Roja/ Naranja)</i> Mover al adversario desde la línea de fondo y mantener una buena posición <i>(pelota Roja/ Naranja)</i> Saque y devolución <i>(pelota Roja/ Naranja)</i> Jugar con el puntaje estándar del juego <i>(pelota Roja/ Naranja)</i></p>
3	3h - 4,5h	<p>Mover al adversario utilizando servicio y devolución básicos <i>(pelota Roja/ Naranja)</i> Comprender la posición en la cancha en individuales Jugar desde la línea de fondo en individuales y en dobles Aprender a llevar el puntaje en un set/partido</p>
4	4,5h - 6h	<p>Aprender a jugar en la red en individuales <i>(pelota Naranja/ Verde)</i> Combinar diferentes situaciones de juego en individuales <i>(pelota Naranja / Verde)</i> Aprender a jugar dobles básicos en equipo / posición en cancha para dobles <i>(pelota Naranja / Verde)</i> Formación básica de dobles - "uno delante, uno atrás" <i>(pelota Naranja / Verde)</i> Servicio y devolución en dobles <i>(pelota Naranja)</i></p>
5	6h – 7,5h	<p>Aprender a jugar en la red en individuales <i>(pelota Naranja / Verde)</i> Jugar individuales y dobles con puntaje de tenis <i>(pelota Naranja / Verde)</i></p>
6	7,5h – 9h	<p>Jugar competición de individuales y dobles utilizando diferentes situaciones y estilos de juego <i>(pelota Naranja / Verde)</i> Anunciar en cartelera - oportunidades de juego, competición y entrenamiento en el club</p>

SESIÓN 1 GENERALIDADES



OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Bienvenida al curso, introducción y objetivos
- Las pelotas más lentas y las situaciones de juego
- Aprender a pelotear- técnicas básicas para desarrollar la regularidad desde la línea de fondo.
- Desarrollar un servicio y una devolución básicos (*pelota Roja*)
- Aprender y jugar con un sistema de puntaje de muerte súbita para partido (*pelota Roja*)

RESUMEN DE LA SESIÓN

0-5 MINUTOS

BIENVENIDA AL CURSO Y PRESENTACIÓN

5-10 MINUTOS

CALENTAMIENTO GRUPAL: Pelota roja en cuadro de 2 x 2m*

10-25 MINUTOS

AUTO PELOTEO: Pelota roja en cuadro de 1 x1 m*

25-40 MINUTOS

DESARROLLAR UN CONSISTENTE PELOTEO CON GOLPES DE FONDO pelotas Rojas**

40-55 MINUTOS

DESARROLLAR UN CONSISTENTE PELOTEO CON GOLPES DE FONDO Pelotas Rojas

55-70 MINUTOS

DESARROLLAR SERVICIO Y DEVOLUCIÓN: Pelotas Rojas

75-85 MINUTOS

EXPLICAR Y DEMOSTRAR LA MUERTE SÚBITA PARA PARTIDO Pelotas Rojas

85-90 MINUTOS

CONCLUSIÓN

VARIACIÓN / ADICIONAL

5 MINUTOS

PELOTEO CON GOLPES DE FONDO Pelota amarilla***

90-120 MINUTOS

JUEGO LIBRE- SERVIR, DEVOLVER Y JUGAR EL PUNTO: Pelotas Rojas

(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR TENDRÁ PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)

**Usar líneas o conos para marcar los cuadros **Usar líneas para marcar la cancha*

****El entrenador decidirá antes del curso si incorporará la actividad precedente.*

En caso de ser así, se tomarán 5 minutos para la actividad siguiente es decir, "AUTO PELOTEO 10-25 minutos: Pelota Roja 1x1m cuadrado"



SESIÓN 1 CONTENIDO

0-5 MINUTOS	BIENVENIDA AL CURSO Y PRESENTACIÓN		
ACTIVIDAD	Los entrenadores se presentan.		
	Pedir a los participantes que se presenten.		

VARIACIÓN / ADICIONAL

5 MINUTOS	PELOTEO CON GOLPES DE FONDO Pelota amarilla***		
ACTIVIDAD	En pares, pedir a los jugadores que peloteen con la pelota Amarilla, comenzando desde la línea de saque y moviéndose gradualmente hacia atrás y hacia la línea de fondo.	PUNTOS DE CONTROL Asegurar que los jugadores mantengan el peloteo dentro de los cuadros de saque.	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • La pelota Amarilla bota demasiado alto y hace que la Regularidad del punto de contacto con la raqueta sea muy infrecuente. • Los jugadores suelen perder el control de la pelota • Los peloteos se interrumpen después de 1 o 2 tiros • El entrenador podría observar inicialmente a los jugadores más fuertes/ más experimentados

***El entrenador decidirá antes del curso si incorporará la actividad precedente. En caso de ser así, se tomarán 5 minutos para la actividad siguiente es decir, "AUTO PELOTEO 10-25 minutos: Pelota Roja 1x1m cuadrado"

5-10 MINUTOS	CALENTAMIENTO GRUPAL: Pelota roja en cuadro de 2 x 2m*		
ACTIVIDAD	En cuadros de 2 x 2m los jugadores en parejas lanzan la pelota de abajo para que bote en el cuadro para que el compañero se mueva y la tome. Mezclar las parejas después de 1 minuto.	PUNTOS DE CONTROL Asegurarse de que los jugadores conozcan los nombres de sus compañeros y traten de moverse mutuamente cuando lanzan la pelota.	

*Usar líneas o conos para hacer los cuadrados

10-25 MINUTOS	AUTO PELOTEO: Pelota roja en cuadro de 1 x 1m*		
ACTIVIDAD	En un cuadrado de 1 x 1m, los jugadores golpean suavemente la pelota hasta la altura de la cabeza dentro del cuadrado. Los jugadores cuentan y tratan de lograr un largo peloteo.	PUNTOS DE CONTROL Y SOLUCIÓN a) Usar empuñadura continental y empujar desde el hombro. b) Contactar al costado del cuerpo, delante y alrededor de la altura de la cintura. c) La cara de la raqueta está plana, mirando al cielo en el contacto. d) Posición de espera activa e) Enfatizar que deben mantener la pelota dentro de la cancha. f) Enfatizar el buen equilibrio, pegando con los 2 pies en el suelo en el momento del contacto.	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El jugador lanza desde la muñeca...Ver (a) • La cara de la raqueta no tiene control....Ver (b) (c) y (e) • El punto de contacto es demasiado bajo o alto o demasiado cerca del cuerpo...Ver (b) • Los jugadores pegan demasiado fuerte o sin control...Ver (c) (e) y (f)
DEMOSTRAR	Peloteo en cuadro de 1 x 1m, con: <ul style="list-style-type: none"> • Simplemente levantar con el golpe de derecha y revés • Flexionando las rodillas elevar la pelota hacia arriba 		
MÁS FÁCIL	Agrandar el cuadrado		
MÁS DIFÍCIL	Achicar el cuadrado		

*Usar líneas o conos para hacer los cuadrados

25-40 MINUTOS		DESARROLLAR UN CONSISTENTE PELOTEO DE GOLPES DE FONDO pelotas Rojas***	
ACTIVIDAD	En pares, los jugadores pelotean sobre la red en el ancho del cuadro de saque, pero la línea de fondo está marcada a sólo 4m de la red. Los jugadores cuentan y tratan de lograr un largo peloteo.	PUNTOS DE CONTROL Y SOLUCIÓN a) Girar los hombros un poco más hacia el lado y verificar la dirección del empujón en la dirección deseada. b) Alentar un suave empujón desde el hombro en vez de la muñeca c) Alentar un lento empujón y no uno fuerte o una preparación rápida. d) El punto de contacto delante y al lado, cerca de la altura de la cintura con la cara de la raqueta ligeramente abierta. e) Focalizarse en elevar la pelota en un arco alto e) Enfatizar que deben mantener la pelota dentro de los límites de la cancha. (g) Usar empuñadura continental (para el golpe de derecha y como mano de abajo para el revés a dos manos)	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de dirección ...Ver (a), (d) y (f) • El jugador lanza desde la muñeca...Ver (b) y (g) • El peloteo se interrumpe porque la pelota es golpeada demasiado fuerte ...Ver (b), (c), (e) y (f) • Equilibrio deficiente o golpes apretados ...Ver (b), (c), y (d)
DEMOSTRAR	Peloteo simple, con los jugadores empujando y elevando la pelota alta sobre la red. Mostrar el swing corto y simple tanto para golpe de derecha como de revés.		
MÁS FÁCIL	Un jugador lanza y el otro golpea.		
MÁS DIFÍCIL	Pedir a los jugadores que vuelvan al medio de su línea de fondo después de cada tiro.		

**Usar líneas para armar la cancha

40-55 MINUTOS		DESARROLLAR UN CONSISTENTE PELOTEO DE GOLPES DE FONDO Pelotas Rojas***	
ACTIVIDAD	En parejas, los jugadores juegan peloteos con golpe de derecha y revés Los jugadores cuentan y tratan de lograr un largo peloteo.	PUNTOS DE CONTROL Y SOLUCIÓN a) Girar los hombros un poco más hacia el lado y verificar la dirección del empujón en la dirección deseada b) Permitir la elección entre revés a una y dos manos c) Alentar un suave y lento empujón desde el hombro y no un golpe fuerte o rápido d) Levantar la pelota lentamente para incrementar el arco de la parábola; controlar que la cara de la raqueta esté levemente abierta al momento de contacto	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de dirección ...Ver (a) (b) (c) y (d) • Golpe débil, los jugadores empujan desde la muñeca... Ver (c) y (d) • El peloteo se interrumpe porque la pelota es golpeada demasiado fuerte ...Ver (c) y (d) • El peloteo se interrumpe por la trayectoria plana o porque la pelota queda en la red...Ver (d)
DEMOSTRAR	Swing simple sobre la red para golpe de derecha y revés, con punto de contacto simple delante del cuerpo, con buen equilibrio. Es muy importante enfatizar que se debe levantar la pelota para lograr una trayectoria alta. Una simple posición de espera entre tiros.		
MÁS FÁCIL	Utilizar una pelota Roja; volver a la cancha más pequeña, o hacer que un jugador lance y uno pegue.		
MÁS DIFÍCIL	Agrandar la cancha; utilizar una pelota Naranja.		

CONTROL DE LAS REGLAS

Asegurarse de que los jugadores sepan cuando una pelota es buena o mala. Si la pelota es fuera (mala) el peloteo se detiene. Una pelota que bota en la línea es buena.

55-70 MINUTOS		DESARROLLAR SERVICIO Y DEVOLUCIÓN: Pelotas Rojas	
ACTIVIDAD	En pares, un jugador saca de arriba y el otro devuelve. Cambiar roles después de 3-5 servicios.	PUNTOS DE CONTROL Y SOLUCIÓN SERVICIO a) Alentar el lanzamiento derecho para hacer contacto arriba y adelante b) Verificar que el jugador esté en equilibrio y no inclinado o ajustando demasiado los pies durante la acción c) El codo y la muñeca están extendidos; verificar la ubicación lenta y deliberada del lanzamiento de la pelota d) Alentar un empujón lento en lugar de un golpe rápido DEVOLUCIÓN a) Girar los hombros un poco hacia el lado; verificar la dirección del empujón en la dirección deseada c) Alentar un empujón suave y lento desde el hombro en lugar de un golpe fuerte o rápido d) Levantar la pelota lentamente para incrementar el arco del vuelo; controlar que la cara de la raqueta esté levemente abierta al momento de contacto	OBSERVACIONES TÍPICAS SERVICIO <ul style="list-style-type: none"> • El jugador no está en equilibrio para el saque...Ver (a) and (b) • Al jugador le cuesta mantener derecho el lanzamiento de la pelota ...Ver (a) y (b) • El jugador golpea demasiado fuerte... Ver (d) DEVOLUCIÓN <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de dirección ...Ver (e), (f) y (g) • Golpe débil, los jugadores empujan desde la muñeca... Ver (f) • Error por golpear la pelota demasiado fuerte...Ver (f) y (g) • Error por la trayectoria plana o porque la pelota queda en la red...Ver (g)
DEMOSTRAR	Simple servicio de arriba sobre la red dentro del cuadro de saque, enfatizar: <ul style="list-style-type: none"> • lanzamiento simple y acción básica para el servicio (puede ser un servicio abreviado) • pies quietos y detrás de la línea • empuñadura continental • que los jugadores tienen dos saques en tenis Simple devolución del saque sobre la red dentro del cuadro de saque, enfatizar: <ul style="list-style-type: none"> • similitud con los golpes de fondo aprendidos antes • comenzar desde la posición de espera y luego girar levemente para un lado 		
MÁS FÁCIL	Quien saca, saca el segundo servicio de abajo o comienza con un lanzamiento bajo y con la raqueta en posición elevada detrás de la cabeza.		
MÁS DIFÍCIL	Dividir el cuadro de saque del adversario en 2 para crear objetivos para quien saca.		

70-75 MINUTOS		DESARROLLAR UN SERVICIO, UNA DEVOLUCIÓN Y UN PELOTEO CONSISTENTES Pelotas Rojas	
ACTIVIDAD	Repetir la actividad anterior, pero ahora agregar un tercer tiro (el jugador que saca pega golpes de fondo) de manera que los sacadores alternen después de cada peloteo.	PUNTOS DE CONTROL Y SOLUCIÓN Ver "puntos de control y soluciones" para el ejercicio anterior, y ... a) Verificar la recuperación temprana y la preparación de ambos jugadores b) Sacar de abajo o lanzar de arriba para el segundo servicio	OBSERVACIONES TÍPICAS Ver "observaciones típicas" para el ejercicio anterior, y ... <ul style="list-style-type: none"> • El peloteo se interrumpe luego de la devolución... Ver (a) • El peloteo se interrumpe luego del saque... Ver (b)
DEMOSTRAR	Realizar la actividad enfatizando la buena posición de espera del sacador antes de pegar el 3er tiro.		
MÁS FÁCIL	Quien saca, saca el segundo servicio de abajo; comienza con un lanzamiento bajo y con la raqueta en posición más elevada detrás de la cabeza; retroceder al ejercicio anterior de servicio-devolución durante más tiempo.		
MÁS DIFÍCIL	Dividir el cuadro de saque del adversario en 2 para crear objetivos para quien saca.		

75-85 MINUTOS			
EXPLICAR Y DEMOSTRAR LA MUERTE SÚBITA PARA PARTIDO: Pelotas Rojas			
ACTIVIDAD	Todos los jugadores aprenden a jugar muerte súbita para partido en individuales con pelota Roja. Si hay suficiente espacio en cancha, dividir a los jugadores en pares para que todos puedan jugar su propia muerte súbita. Como alternativa, dividir a los jugadores de a tres, y hacer que un jugador lleve el puntaje y controle que se saque del lado correcto	PUNTOS DE CONTROL Y SOLUCIÓN a) Verificar la comprensión del puntaje de muerte súbita para partido y los lados del servicio y estar disponible para ayudar a todos los jugadores	OBSERVACIONES TÍPICAS • Los jugadores olvidan el puntaje • Los jugadores dudan de qué lado deben servir
DEMOSTRAR	El entrenador explica, demuestra una simple muerte súbita para partido utilizando la pelota Roja		
MÁS FÁCIL	Si los peloteos son muy cortos o no se logran, considerar una muerte súbita para partido lanzando y tomando la pelota roja para que aprendan a contar de este modo.		

85-90 MINUTOS			
CONCLUSIÓN			
ACTIVIDAD	Resumen de la sesión para el entrenador y puntos cubiertos. Se puede hacer en una sesión de preguntas y respuestas. También es importante permitir que los participantes hagan preguntas. Felicitación a los jugadores por completar su primera sesión, y alentarlos a jugar con un amigo o pariente antes de la próxima sesión (puede ser necesario permitir que los jugadores utilicen las pelotas Rojas para ello).		

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-120 MINUTOS			
JUEGO LIBRE- SERVIR, DEVOLVER Y JUGAR EL PUNTO: Pelota Roja (ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA)			
ACTIVIDAD	En pares, los jugadores juegan puntos alternando para sacar. Los jugadores pueden llevar el puntaje si saben cómo hacerlo. Cambiar las parejas después de 5 minutos.	PUNTOS DE CONTROL Y SOLUCIÓN Ver "puntos de control y soluciones" para el ejercicio anterior, y ... a) Verificar la recuperación temprana y la preparación de ambos jugadores b) Sacar de abajo o lanzar de arriba para el segundo servicio	OBSERVACIONES TÍPICAS Ver "observaciones típicas" para el ejercicio anterior, y ... • El peloteo se interrumpe luego de la devolución... Ver (a) • El peloteo se interrumpe luego del saque... Ver (b)
DEMOSTRAR	Realizar una corta demostración de toda la actividad del juego de un punto. Sacar, devolver y luego jugar el punto.		
MÁS FÁCIL	Utilizar la pelota Roja, el segundo servicio es de abajo.		
MÁS DIFÍCIL	Organizar parejas para crear un nivel adecuado de desafío para cada jugador; usar la pelota Naranja		

(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR DEBERÁ TENER PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)



SESIÓN 2 GENERALIDADES

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Regularidad desde la línea de fondo (*pelota Roja/ Naranja*)
- Mover al adversario desde la línea de fondo y mantener una buena posición (*pelota Roja/Naranja*)
- Saque y devolución (*pelota Roja/Naranja*)
- Jugar con el puntaje estándar del juego (*pelota Roja/Naranja*)

RESUMEN DE LA SESIÓN

0-5 MINUTOS
INTRODUCCIÓN

5-10 MINUTOS
CALENTAMIENTO GRUPAL: Pelota Roja/ Naranja en cuadro de 2 x 2m*

10-20 MINUTOS
PRÁCTICA DE LA SESIÓN ANTERIOR CONSISTENCIA EN EL PELOTEO DESDE LA LINEA DE FONDO: cancha y pelota Roja/ Naranja

20-35 MINUTOS
MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Cancha y pelota Roja/ Naranja

35-50 MINUTOS
DESARROLLAR LA CONSISTENCIA PARA EL PELOTEO DESDE LA LINEA DE FONDO: Cancha y pelota Naranja

50-60 MINUTOS
MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Cancha y pelota Naranja

60-70 MINUTOS
APRENDER A LLEVAR EL PUNTAJE: Cancha y pelota Naranja

70-85 MINUTOS
PELOTEAR Y APRENDER A LLEVAR EL PUNTAJE: Cancha y pelota Naranja

85-90 MINUTOS
CONCLUSIÓN

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-120 MINUTOS
JUEGO LIBRE: Cancha y pelota Naranja
(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR TENDRÁ PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)

**Usar líneas o conos para hacer los cuadrados*



SESIÓN 2 CONTENIDO

0-5 MINUTOS	INTRODUCCIÓN		
ACTIVIDAD	Preguntar a los jugadores qué hicieron en la sesión anterior y cómo fué su experiencia. Explicar los objetivos de esta sesión.		

5-10 MINUTOS	CALENTAMIENTO GRUPAL: Pelota Roja/ Naranja en cuadro de 2 x 2m*		
ACTIVIDAD	En pares, el jugador A en la línea lateral de dobles y el jugador B en la línea lateral de individuales. Ambos jugadores enfrentando la cancha. El jugador A dice 1,2 o 3 y lanza la pelota de abajo sobre el hombro del jugador B. El jugador B persigue la pelota dejando que bote 1, 2 o 3 veces antes de tomarla. Los jugadores cambian cada 30 segundos. Mezclar las parejas después de 3 minutos.	PUNTOS DE CONTROL Controlar que el movimiento sea suave al inicio, y gradualmente sea algo más rápido a medida que progresa el calentamiento. ¿Conoce cada jugador el nombre de su compañero?	

**Usar líneas o conos para hacer los cuadrados*

10-20 MINUTOS	PRÁCTICA DE LA SESIÓN ANTERIOR CONSISTENCIA EN EL PELOTEO DESDE LA LINEA DE FONDO Pelota Roja/ Naranja		
ACTIVIDAD	En pares, los jugadores pelotean utilizando golpe de derecha y revés en el cuadro de saque. Cambiar las parejas cada 2 minutos. Contar el peloteo más largo.	PUNTOS DE CONTROL a) Girar los hombros un poco más hacia el lado y verificar la dirección del empujón en la dirección deseada b) Permitir la elección entre revés a una y dos manos c) Alentar un suave y lento empujón desde el hombro y no un golpe fuerte o rápido d) Levantar la pelota lentamente para incrementar el arco de la parábola; controlar que la cara de la raqueta esté levemente abierta al momento de contacto	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de dirección ...Ver (a) (b) (c) y (d) • Golpe débil, los jugadores empujan desde la muñeca... Ver (c) y (d) • El peloteo se interrumpe porque la pelota es golpeada demasiado fuerte ...Ver (c) y (d) • El peloteo se interrumpe por la trayectoria plana o la pelota queda en la red...Ver (d)
DEMOSTRAR	Esta actividad utilizando swings simples y cortos para el golpe de derecha y revés enfatizando la buena posición de espera entre tiros.		
MÁS FÁCIL	Utilizar una pelota Roja; volver a la cancha más pequeña, o pedir que un jugador lance y uno pegue.		
MÁS DIFÍCIL	Agrandar la cancha; utilizar una pelota Naranja.		

20-35 MINUTOS		MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Pelota Roja/ Naranja	
ACTIVIDAD	En pares, un jugador pega todos los tiros cruzados y el otro todos paralelos. Cambiar los roles cada 1 minuto. Mezclar las parejas cada 4 minutos.	PUNTOS DE CONTROL a) Girar el cuerpo de manera que el swing vaya en la dirección del objetivo b) Controlar que el golpe se pegue desde el hombro y no desde la muñeca c) Llevar la raqueta atrás temprano para contactar la pelota levemente delante del cuerpo d) Hacer el swing de abajo hacia arriba para elevar la pelota en arco sobre la red	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de dirección ...Ver (a) y (c) • La pelota queda regularmente en la red o queda corta...Ver (b) y (d) • Punto de contacto tardío al pegar paralelo ...Ver (c)
DEMOSTRAR	Mostrar la actividad focalizando especialmente en dirigir el swing y la cara de la raqueta en la dirección que quieres darle a la pelota. Explicar porqué ayuda mover al adversario en el tenis.		
MÁS FÁCIL	Usar una pelota Roja: volver a la cancha más pequeña.; hacer que un jugador lance y otro pegue cruzado y paralelo; que un jugador se mueva de izquierda a derecha y el otro se quede en la esquina.		
MÁS DIFÍCIL	Hacer la cancha más ancha; utilizar una pelota Naranja.		

CONTROL DE LAS REGLAS	
Asegurarse de que los jugadores sepan cuando una pelota es buena o mala. Si la pelota es fuera, el adversario debe cantarla clara e inmediatamente, y el peloteo se detiene. Una pelota que bota en la línea es buena.	

35-50 MINUTOS		DESARROLLAR LA CONSISTENCIA PARA EL PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO Cancha y pelota Naranja	
ACTIVIDAD	En pares, los jugadores pelotean media cancha en la cancha Naranja más larga. Cambiar las parejas cada 3 minutos. Los jugadores cuentan y tratan de lograr un largo peloteo.	PUNTOS DE CONTROL a) Preparación temprana y más larga para lograr mayor profundidad b) Swing suave desde el hombro c) Usar un swing de abajo hacia arriba	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de profundidad...Ver (a) y (b) • Golpe débil, los jugadores empujan desde la muñeca... Ver (a) y (b) • El peloteo se interrumpe por la trayectoria plana o porque la pelota queda en la red...Ver (c)
DEMOSTRAR	Cómo la cancha más larga requiere: <ul style="list-style-type: none"> • un swing ligeramente más largo: • un giro de hombros más anticipado • mayor arco sobre la red 		
MÁS FÁCIL	Usar la pelota Naranja en los cuadros de servicio		
MÁS DIFÍCIL	Pelotear cruzado en lugar de paralelo; pelotear cruzado desde la derecha, luego repetir desde el revés.		

50-60 MINUTOS		MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Cancha y pelota Naranja	
ACTIVIDAD	En pares, los jugadores dividen su cancha por la mitad y pelotean, uno juega cruzado solamente y el otro paralelo. El servicio puede usarse para comenzar el peloteo. Cambiar los roles cada 2 minutos. Contar el peloteo más largo. Dependiendo de la cantidad de jugadores en el grupo, puede ser necesario marcar dos canchas Naranja en una cancha de tenis, o rotar los jugadores para que se turnen para el peloteo.	PUNTOS DE CONTROL a) Girar el cuerpo de manera que el swing vaya en la dirección del objetivo b) Controlar que el golpe se pegue desde el hombro y no desde la muñeca c) Llevar la raqueta atrás temprano para contactar la pelota levemente delante del cuerpo d) Hacer el swing de abajo hacia arriba para elevar la pelota en arco sobre la red e) Usar una posición de espera de alerta y focalizarse en un buen ritmo relajado para moverse y golpear la pelota	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de dirección ...Ver (a) y (c) • El golpe carece de altura y profundidad...Ver (b), (c) y (d) • El peloteo se interrumpe por la trayectoria baja o porque la pelota queda en la red...Ver (c) y (d) • El jugador apura el tiro...Ver (c) y (e)
DEMOSTRAR	El ejercicio se focaliza en: <ul style="list-style-type: none"> • Mantener la consistencia para mover al adversario • Trayectoria alta sobre la red • La raqueta apunta hacia la dirección que quieres darle al tiro 		
MÁS FÁCIL	Quien saca, saca el segundo servicio de abajo; comienza con un lanzamiento bajo y con la raqueta en posición más elevada detrás de la cabeza; retroceder al ejercicio anterior de servicio-devolución durante más tiempo.		
MÁS DIFÍCIL	Dividir el cuadro de saque del adversario en 2 para crear objetivos para quien saca.		

60-70 MINUTOS		APRENDER A LLEVAR EL PUNTAJE Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	2 jugadores juegan 1 juego utilizando el puntaje estándar y el método "Sin ventaja" al llegar a 40 iguales (no se juega ventaja-ver el Apéndice IV de las Reglas de Tenis de la ITF). El entrenador marca los puntos en la red, los otros jugadores miran.		
DEMOSTRAR	<ul style="list-style-type: none"> • Cómo contar utilizando el puntaje de tenis: 15-0, 15-15, 15-30, etc • El puntaje de quien saca se canta antes del que recibe • Al llegar a 40-40 no jugar "Ventaja" (no se juega ventaja y el próximo punto gana el juego) • 2 servicios permitidos por punto • Comenzar sacando de la izquierda y luego cambiar en cada punto. • Cómo termina el punto (la pelota bota dos veces, queda en la red, bota fuera o golpea al jugador) • Puntajes del juego 1-0, 1-1, 2-1, 2-2, etc 		

70-85 MINUTOS		PELOTE Y APRENDER A LLEVAR EL PUNTAJE (Pelota y cancha Naranja)	
ACTIVIDAD	Peloteo y puntaje competitivos		
DEMOSTRAR	<p>Utilizando las canchas naranja divididas en dos, demostrar cómo 2 jugadores pueden pelotear y luego utilizar el puntaje de juego visto en la actividad anterior. Los jugadores pueden sacar de arriba o de abajo, y deben jugar juegos enteros utilizando el puntaje de tenis. Debe señalarse que como los jugadores están jugando en media cancha, el servicio debe ser derecho y paralelo y no cruzado y no es necesario cambiar de lado para sacar.</p> <p>Si es posible, asegurarse de que cada jugador tenga la oportunidad de sacar en un juego.</p>		

85-90 MINUTOS		CONCLUSIÓN	
ACTIVIDAD	Resumen de la sesión para el entrenador y puntos cubiertos. Se puede hacer en una sesión de preguntas y respuestas. Reforzar las dos tácticas de consistencia y mover al adversario. Alentar a los jugadores para que jueguen con un amigo o pariente antes de la próxima sesión (puede ser necesario permitir que los jugadores utilicen las pelotas Rojas para ello).		

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-120 MINUTOS		JUEGO LIBRE: Cancha y pelota Naranja	
ACTIVIDAD	<p>Los jugadores en grupos de 3. Un jugador saca, uno devuelve y otro lleva el puntaje.</p> <p>Jugar 1 juego con puntaje de tenis "Sin ventaja" (punto decisivo en 40-40) o una muerte súbita para partido. Cambiar los roles después de cada juego para que todos los jugadores experimenten cada rol.</p>		

(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR DEBERÁ TENER PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)



SESIÓN 3 RESUMEN

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Mover al adversario utilizando servicio y devolución básicos (pelota Roja/ Naranja)
- Comprender la posición en la cancha en individuales
- Jugar desde la línea de fondo en individuales y en dobles
- Aprender a llevar el puntaje en un set/partido

RESUMEN DE LA SESIÓN

0-5 MINUTOS
INTRODUCCIÓN

5-10 MINUTOS
CALENTAMIENTO GRUPAL: Pelota Naranja en cuadros de saque

10-25 MINUTOS
MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Pelota naranja

25-40 MINUTOS
MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Pelota naranja

40-60 MINUTOS
MOVER AL ADVERSARIO CON EL SAQUE Y LA DEVOLUCIÓN: Pelota naranja

60-70 MINUTOS
MOVER AL ADVERSARIO CON EL SAQUE Y LA DEVOLUCIÓN: Pelota naranja

70-85 MINUTOS
MOVER AL ADVERSARIO CON EL SAQUE Y LA DEVOLUCIÓN: Pelota naranja

85-90 MINUTOS
CONCLUSIÓN

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-180 MINUTOS
JUEGO LIBRE- SERVIR, DEVOLVER Y JUGAR EL PUNTO MOVIENDO AL ADVERSARIO: Pelota Naranja.
(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR TENDRÁ PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)



SESIÓN 3 CONTENIDO

0-5 MINUTOS		INTRODUCCIÓN	
ACTIVIDAD	<p>Preguntar a los jugadores qué hicieron en la sesión anterior y cómo les fué en su experiencia. Preguntar en particular si alguien logró jugar peloteos competitivos o partidos para practicar utilizando el puntaje de tenis.</p> <p>Explicar los objetivos de esta sesión.</p>		
5-10 MINUTOS		CALENTAMIENTO GRUPAL: Pelota naranja	
ACTIVIDAD	<p>En pares, los jugadores pelotean de manera cooperativa, cruzado en los cuadros de saque, comenzando con saque de abajo o de arriba.</p>	<p>PUNTOS DE CONTROL</p> <p>Controlar que el movimiento sea suave al inicio, y sea gradualmente algo más rápido a medida que progresa el calentamiento.</p> <p>Controlar la habilidad para dirigir la pelota cruzada</p> <p>¿Conoce cada jugador el nombre de su compañero?</p>	

10-25 <small>MINUTOS</small>	MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Pelota naranja		
ACTIVIDAD	<p>En pares, utilizando los 4 cuadros de saque, los jugadores practican por turnos, mover al adversario. Un jugador comienza y se queda en la línea de saque de la derecha, el otro se mueve para jugar alternadamente cruzado y paralelo hacia el jugador estático.</p> <p>Dependiendo de la cantidad de jugadores, asegurarse de que se turnen el jugador estático y el que se mueve, o que se turnen entrando y saliendo si hubiese más de 2 jugadores por cancha. Cambiar los roles cada 2 minutos. Contar el peloteo más largo. Dependiendo de la cantidad de jugadores en el grupo, puede ser necesario marcar dos canchas Naranja en una cancha de tenis, o rotar los jugadores para que hagan un peloteo alternando entre ellos</p>	<p>PUNTOS DE CONTROL</p> <p>a) Girar el cuerpo de manera que el swing vaya en la dirección del objetivo</p> <p>b) Controlar que el golpe se pegue desde el hombro y no desde la muñeca</p> <p>c) Llevar la raqueta atrás temprano para contactar la pelota levemente delante del cuerpo</p> <p>d) Hacer el swing de abajo hacia arriba para elevar la pelota en arco sobre la red</p> <p>e) Usar una posición de espera de alerta y focalizarse en un buen ritmo relajado para moverse y golpear la pelota</p> <p>f) Los jugadores están en equilibrio al punto de contacto, habiéndose movido primero a través de la cancha</p>	<p>OBSERVACIONES TÍPICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de dirección ...Ver (a) y (c) • El golpe carece de altura y profundidad...Ver (b), (c) y(d) • El peloteo se interrumpe por la trayectoria baja o porque la pelota queda en la red...Ver (c) y (d) o debido al mal equilibrio (f) • El jugador apura el tiro...Ver (c) y (e)
DEMOSTRAR	<p>El ejercicio se focaliza en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener la consistencia para mover al adversario • Dirigir el recorrido de la raqueta en la dirección intentada (cruzado o paralelo) • Trayectoria alta sobre la red • El movimiento hacia la pelota, con buen equilibrio en el momento del contacto, rápida recuperación para esperar el próximo tiro. 		
MÁS FÁCIL	<p>Reducir el ancho de la cancha para achicar la distancia de movimiento; usar una pelota Roja más lenta, practicar solamente tiros cruzados.</p>		
MÁS DIFÍCIL	<p>Pelotear utilizando más revés que golpe de derecha; repetir utilizando la cancha Naranja total.</p>		

25-40 MINUTOS		MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Pelota naranja	
ACTIVIDAD	En pares, utilizando los 4 cuadros de saque, los jugadores pelotean para mover al adversario. Los jugadores pueden golpear la pelota en cualquier lugar en los cuadros de saque del adversario pero deben tratar de hacer que corra colocando la pelota lejos de él. El jugador que inicia el punto debe comenzar desde la derecha y sacar en diagonal. Los entrenadores deben asegurarse de que el foco esté en la habilidad de los jugadores para mover al adversario utilizando golpes de fondo.	PUNTOS DE CONTROL a) Girar el cuerpo de manera que el swing vaya en la dirección del objetivo b) Controlar que el golpe se pegue desde el hombro y no desde la muñeca c) Llevar la raqueta atrás temprano para contactar la pelota levemente delante del cuerpo d) Hacer el swing de abajo hacia arriba para elevar la pelota en arco sobre la red e) Usar una posición de espera de alerta y focalizarse en un buen ritmo relajado para moverse y golpear la pelota f) los jugadores están en equilibrio al punto de contacto, habiéndose movido primero a través de la cancha	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El golpe carece de dirección ...Ver (a) y (c) • El golpe carece de altura y profundidad...Ver (b), (c) y (d) • El peloteo se interrumpe por la trayectoria baja o porque la pelota queda en la red...Ver (c) y (d) o debido al mal equilibrio (f) • El jugador apura el tiro...Ver (c) y (e)
DEMOSTRAR	El ejercicio se focaliza en: <ul style="list-style-type: none"> • Mantener la consistencia para mover al adversario • Dirigir el camino de la raqueta en la dirección intentada (cruzado o paralelo) • Trayectoria alta sobre la red • El movimiento hacia la pelota, con buen equilibrio en el momento del contacto, rápida recuperación para esperar el próximo tiro. 		
MÁS FÁCIL	Reducir el ancho de la cancha para achicar la distancia de movimiento; usar una pelota Roja más lenta, practicar solamente tiros cruzados.		
MÁS DIFÍCIL	Pelotear utilizando más revés que golpe de derecha; repetir utilizando la cancha Naranja total.		

40-60 MINUTOS		MOVER AL ADVERSARIO CON EL SAQUE Y LA DEVOLUCIÓN Pelota naranja	
ACTIVIDAD	En pares, jugar en cuadros de saque diagonales, un jugador saca de arriba (2 saques) y el otro juega la devolución. Contar los servicios y devoluciones exitosos. Cambiar roles después de 3 puntos.	PUNTOS DE CONTROL	OBSERVACIONES TÍPICAS SERVICIO <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores no tienen equilibrio... Ver (a) • El lanzamiento de la pelota no es recto o carece de control...Ver (b) y (c) • El jugador golpea demasiado fuerte... Ver (d) DEVOLUCIÓN <ul style="list-style-type: none"> • El golpe no tiene dirección...Ver (e) • Golpe débil, los jugadores empujan desde la muñeca... Ver (e) y (f) • Error por la trayectoria plana o porque la pelota queda en la red...Ver (g)
DEMOSTRAR	El ejercicio se focaliza en: <ul style="list-style-type: none"> • Acción simple de arriba • Sincronización y tiempos de ambos brazos y el resto del cuerpo • Posición de espera alerta para devolver • Enfatizar el objetivo principal de sacar y devolver cruzado para mover al adversario • Aprender las reglas del servicio y la devolución (ver control de reglas debajo) 	SERVICIO a) Controlar que el jugador esté en equilibrio y no inclinado, con los pies separados un ancho de hombros b) Usar un lanzamiento de pelota lento, simple y derecho c) El lanzamiento de la pelota es recto, y levemente delante. d) Focalizarse en la consistencia en vez de la velocidad DEVOLUCIÓN a) Girar los hombros un poco hacia el lado; verificar que la dirección del golpe sea en la dirección deseada c) Alentar un empujón suave y lento desde el hombro en lugar de un golpe fuerte o rápido d) Levantar la pelota lentamente para incrementar el arco del vuelo; controlar que la cara de la raqueta esté levemente abierta al momento de contacto	
MÁS FÁCIL	Sacar de abajo		
MÁS DIFÍCIL	Dividir el cuadro de saque del adversario en 2 para crear objetivos para quien saca, y pedir a los jugadores que digan a qué lado están sacando.		

CONTROL DE LAS REGLAS

Asegurarse de que los jugadores sepan que el servicio debe botar en el cuadro de saque. Una pelota que queda en la red es falta, y el sacador puede tener un segundo servicio. Una pelota que toca la red y cae en el cuadro de saque es "let" y el sacador puede repetir su primer saque. Una pelota que bota en la línea es dentro. Si la pelota es fuera, quien recibe debe cantarla inmediatamente y se jugará un segundo servicio. Dos errores de servicio constituyen una doble falta, y el punto va para quien devuelve.

60-70 MINUTOS		MOVER AL ADVERSARIO CON EL SAQUE Y LA DEVOLUCIÓN Pelota naranja	
ACTIVIDAD	En pares, jugando en los cuadros de servicio, un jugador saca de arriba (2 saques) y el otro devuelve paralelo, ambos jugadores pelotean en los cuadros de saque. Contar los servicios cruzados y devoluciones paralelas exitosas como pareja. Cambiar roles después de 3 puntos. Los entrenadores también pueden necesitar rotar a los jugadores si hay algunos esperando fuera de la cancha.	PUNTOS DE CONTROL SERVICIO a) Controlar que el jugador esté en equilibrio y no inclinado, con los pies separados un ancho de hombros b) Usar un lanzamiento de pelota lento, simple y derecho c) El lanzamiento de la pelota es recto, y levemente delante. d) Focalizarse en la consistencia en vez de la velocidad DEVOLUCIÓN a) Girar los hombros un poco hacia el lado; verificar que la dirección del golpe sea en la dirección deseada c) Alentar un empujón suave y lento desde el hombro en lugar de un golpe fuerte o rápido d) Levantar la pelota lentamente para incrementar el arco del vuelo; controlar que la cara de la raqueta esté levemente abierta al momento de contacto	OBSERVACIONES TÍPICAS SERVICIO <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores no tienen equilibrio... Ver (a) • El lanzamiento de la pelota no es recto o carece de control....Ver (b) y (c) • El jugador golpea demasiado fuerte... Ver (d) DEVOLUCIÓN <ul style="list-style-type: none"> • El golpe no tiene dirección...Ver (e) • Golpe débil, los jugadores empujan desde la muñeca... Ver (e) y (f) • Error por la trayectoria plana o porque la pelota queda en la red...Ver (g)
DEMOSTRAR	El ejercicio se focaliza en: <ul style="list-style-type: none"> • Acción simple de arriba • Sincronización y tiempos de ambos brazos y el resto del cuerpo • Posición de espera alerta para devolver • Enfatizar el objetivo principal de sacar y devolver cruzado para mover al adversario • Aprender las reglas del servicio y la devolución (ver control de reglas debajo) 		
MÁS FÁCIL	Sacar de abajo		
MÁS DIFÍCIL	Jugar desde la línea de fondo Naranja. Dividir el cuadro de saque del adversario en 2 para crear objetivos para quien saca, y pedir a los jugadores que digan a qué lado están sacando.		

70-85 <small>MINUTOS</small>		MOVER AL ADVERSARIO CON EL SAQUE Y LA DEVOLUCIÓN Pelota naranja	
ACTIVIDAD	En pares, jugando en toda la cancha Naranja, un jugador saca de arriba (2 saques) y el otro devuelve paralelo, ambos jugadores peloteando. Contar los servicios cruzados y devoluciones paralelas exitosas como pareja. Cambiar roles después de 3 puntos. Los entrenadores también pueden necesitar hacer rotar a los jugadores si hay algunos esperando fuera de la cancha.	PUNTOS DE CONTROL SERVICIO a) Controlar que el jugador esté en equilibrio y no inclinado, con los pies separados un ancho de hombros b) Usar un lanzamiento de pelota lento, simple y derecho c) El lanzamiento de la pelota es recto, y levemente delante. d) Focalizarse en la consistencia en vez de la velocidad DEVOLUCIÓN a) Girar los hombros un poco hacia el lado; verificar que la dirección del golpe sea en la dirección deseada c) Alentar un empujón suave y lento desde el hombro en lugar de un golpe fuerte o rápido d) Levantar la pelota lentamente para incrementar el arco del vuelo; controlar que la cara de la raqueta esté levemente abierta al momento de contacto	OBSERVACIONES TÍPICAS SERVICIO <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores no tienen equilibrio... Ver (a) • El lanzamiento de la pelota no es recto o carece de control...Ver (b) y (c) • El jugador golpea demasiado fuerte... Ver (d) DEVOLUCIÓN <ul style="list-style-type: none"> • El golpe no tiene dirección...Ver (e) • Golpe débil, los jugadores empujan desde la muñeca... Ver (e) y (f) • Error por la trayectoria plana o porque la pelota queda en la red...Ver (g)
DEMOSTRAR	El ejercicio se focaliza en: <ul style="list-style-type: none"> • Acción simple de arriba • Sincronización y tiempos de ambos brazos y el resto del cuerpo • Posición de espera alerta para devolver • Enfatizar el objetivo principal de sacar y devolver cruzado para mover al adversario • Aprender las reglas del servicio y la devolución (ver control de reglas debajo) 		
MÁS FÁCIL	Sacar de abajo		
MÁS DIFÍCIL	Jugar desde la línea de fondo Naranja. Dividir el cuadro de saque del adversario en 2 para crear objetivos para quien saca, y pedir a los jugadores que digan a qué lado están sacando.		

85-90 <small>MINUTOS</small>		CONCLUSIÓN	
ACTIVIDAD	Resumen de la sesión para el entrenador y puntos cubiertos. Se puede hacer en una sesión de preguntas y respuestas. También es importante permitir que los participantes hagan preguntas. Alentar a los jugadores para que jueguen con un amigo o pariente antes de la próxima sesión (puede ser necesario permitir que los jugadores utilicen las pelotas Naranja para ello).		

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-120 <small>MINUTOS</small>		JUEGO LIBRE- SERVIR, DEVOLVER Y JUGAR EL PUNTO MOVIENDO AL ADVERSARIO: Pelota naranja	
ACTIVIDAD	En pares, los jugadores juegan puntos alternando para sacar. Los jugadores pueden llevar el puntaje.	PUNTOS DE CONTROL Ver "puntos de control y soluciones" para la sesión	OBSERVACIONES TÍPICAS Ver "observaciones típicas" para la sesión

(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR DEBERÁ TENER PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)

SESIÓN 4 GENERALIDADES



OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Aprender a jugar en la red en individuales (pelota Naranja/ Verde)
- Combinar diferentes situaciones de juego en individuales (pelota Naranja / Verde)
- Aprender a jugar dobles básicos en equipo / posición en cancha para dobles (pelota Naranja / Verde)
- Formación básica de dobles - "uno delante, uno atrás" (pelota Naranja / Verde)
- Servicio y devolución en dobles (pelota Naranja)

RESUMEN DE LA SESIÓN

0-5 MINUTOS

BIENVENIDA Y EXPLICAR LA SESIÓN

5-10 MINUTOS

CALENTAMIENTO INDIVIDUAL: Pelota naranja

10-15 MINUTOS

PRÁCTICA DE LAS SESIONES PREVIAS - CONSISTENCIA Y MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO:
Pelota naranja

15-40 MINUTOS

COMBINAR LAS DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO EN INDIVIDUALES: Pelota naranja

40-55 MINUTOS

INTRODUCCIÓN BÁSICA AL JUEGO DE DOBLES: Pelota naranja*

55-65 MINUTOS

DESARROLLO DEL SERVICIO Y DEVOLUCIÓN EN DOBLES: Pelota naranja

65-75 MINUTOS

DESARROLLAR LA CONSISTENCIA EN EL PELOTEO DE DOBLES: Pelota naranja

75-85 MINUTOS

JUGAR UN JUEGO DE DOBLES: Pelota naranja

85-90 MINUTOS

CONCLUSIÓN

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-120 MINUTOS

JUEGO LIBRE DE DOBLES: Pelota naranja

(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR TENDRÁ PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)

**cada jugador cubre un cuadro de saque*

SESIÓN 4 CONTENIDO



0-5 MINUTOS		BIENVENIDA Y EXPLICAR LA SESIÓN	
ACTIVIDAD	Preguntar a los jugadores qué hicieron en la sesión anterior, cómo jugaron en la práctica desde la 3a. sesión, y explicar los objetivos de esta sesión.		
5-10 MINUTOS		CALENTAMIENTO INDIVIDUAL: Pelota naranja	
ACTIVIDAD	En pares, los jugadores juegan un juego de individuales de lanzar y tomar en los cuadros de saque. Dividir ambos cuadros de saque en 2 para crear objetivos para quien saca. Aplican las reglas normales del juego, pero cambia el jugador que saca, después de cada punto. El saque es de arriba, pero uno por medio es de abajo. El servicio debe ir cruzado y los jugadores lanzan la pelota dentro del cuadro de saque, tratando de mover al adversario.	PUNTOS DE CONTROL Controlar que el movimiento sea suave al inicio, y gradualmente sea algo más rápido a medida que progresa el calentamiento. ¿Conoce cada jugador el nombre de su compañero?	
10-15 MINUTOS		PRÁCTICA DE LA SESIÓN ANTERIOR CONSISTENCIA Y MOVER AL ADVERSARIO EN UN PELOTEO: Pelota naranja	
ACTIVIDAD	En pares, los jugadores calientan sus golpes, contando su peloteo más largo. Comenzar el peloteo con un servicio. Mezclar las parejas después de 3 minutos. Los jugadores pueden anotar puntos si recuerdan cómo contar.	PUNTOS DE CONTROL Ver "puntos de control" y "soluciones" de la sesiones anteriores. Tratar de no dar demasiada instrucción, permitir que los jugadores calienten sus golpes y se focalicen en sus metas tácticas de consistencia y en mover al adversario.	
DEMOSTRAR	La actividad, enfatizando mover al adversario y utilizando swings simples y cortos.		

15-40 MINUTOS		COMBINAR LAS DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO EN INDIVIDUALES: Pelota naranja	
ACTIVIDAD	El objetivo de esta actividad es permitir que los jugadores utilicen las diferentes situaciones de juego cubiertas en el curso.	PUNTOS DE CONTROL a) ¿Los jugadores están utilizando diferentes situaciones de juego? b) ¿Los jugadores están más cómodos en la línea de fondo? c) ¿Saben cuándo aproximar? d) ¿Saben qué hacer cuando el adversario se aproxima a la red?	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores no logran buen movimiento y no se recuperan • Los jugadores quedan atrapados en la mitad de la cancha • Los peloteos se interrumpen demasiado pronto debido a la toma de decisiones y al rango de elecciones
DEMOSTRAR	Demostrar cómo se puede desarrollar el peloteo por medio de las siguientes demostraciones: <ul style="list-style-type: none"> • Servir y luego pelotear hasta la conclusión desde el fondo de la cancha • Servir y tratar de aproximarse a la red para volear • Devolver y tratar de aproximar a la red para volear <p>Los participantes deben comprender que pueden elegir qué hacer en cada punto y deben jugar donde se sientan cómodos utilizando la longitud de la cancha y la pelota de su elección.</p>		
MÁS FÁCIL	Permitir que elijan sólo una situación de juego para practicar, usando las pelotas más lentas o la cancha más pequeña.		
MÁS DIFÍCIL	Los jugadores deben utilizar diferentes situaciones de juego en puntos sucesivos, usar una pelota más rápida o una cancha mas larga.		

40-55 MINUTOS		INTRODUCCIÓN BÁSICA AL JUEGO DE DOBLES: Pelota naranja*	
ACTIVIDAD	En grupos de 4, los jugadores pelotean en dobles, todos comienzan pegando golpes de fondo pero pueden subir a la red también. Focalizarse en la consistencia y en buscar espacios para ubicar la pelota.	PUNTOS DE CONTROL a) Utilizar swings cortos y focalizarse en 'toques de tenis' para encontrar ángulos y espacios. b) Utilizar la comunicación y el trabajo de equipo, por ej. gritando 'mía', cubriendo el medio, 'chocando los 5' después de cada punto. c) Alentar a los jugadores a moverse hacia adelante y volear si se sienten cómodos. 'UNO ATRÁS / OTRO ADELANTE': Esta es la formación de dobles en la cual un jugador está en la red y el otro en la línea de fondo.	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores golpean demasiado fuerte... Ver (a) • Los jugadores juegan individuales y / o invaden el espacio del compañero...Ver (b) • Los jugadores se quedan en el fondo todo el tiempo..Ver (c)
DEMOSTRAR	La actividad mostrando: <ul style="list-style-type: none"> • La importancia de la comunicación y de cubrir tu espacio • Cómo puedes jugar en la red o en la línea de fondo • Pegar a los espacios 		
MÁS FÁCIL	Alentar a los jugadores para que jueguen golpes de fondo sin subir a la red.		
MÁS DIFÍCIL	Después de la primera volea del peloteo, un tiro cada dos debe ser una volea.		

*cada jugador cubre un cuadro de saque

CONTROL DE LAS REGLAS

Asegurarse de que los que sacan, conozcan la regla de faltas de pie (footfault). Si bien es infrecuente aplicarla en los partidos de nivel inicial, quien saca debe conocer la regla.

55-65 <small>MINUTOS</small>		DESARROLLO DEL SERVICIO Y DEVOLUCIÓN EN DOBLES Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	Repetir la actividad previa, pero esta vez en las canchas Naranja completas.		
DEMOSTRAR	La necesidad de un swing ligeramente más largo y una trayectoria más alta en la devolución. Enfasis en los ángulos de la nueva cancha.		

65-75 <small>MINUTOS</small>		DESARROLLAR LA CONSISTENCIA EN EL PELOTEO DE DOBLES Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	Repetir el ejercicio anterior pero tratar de mantener un peloteo cooperativo después de la devolución, tratando de evitar a los jugadores de la red que pueden tratar de interceptar (robar). Rotar las posiciones en la cancha después de 3 peloteos, de manera que cada jugador realice todos los roles.	PUNTOS DE CONTROL a) Girar los hombros a tiempo en la devolución y golpes de fondo y utilizar un swing simple. b) Dirigir la cara de la raqueta y el swing en la dirección que quieres enviar la pelota. c) Los jugadores deben permanecer en la red a menos que los pasen con globos.	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para dirigir la pelota cruzada...Ver (a) y (b) • Los jugadores de la red retroceden a la línea de fondo durante el peloteo...Ver (c) • Nota – la instrucción para la volea se da en la semana 4, por lo tanto, los jugadores no deben preocuparse aún por su técnica.
DEMOSTRAR	El ejercicio se focaliza en: <ul style="list-style-type: none"> • devolver y pelotear cruzado para evitar a los jugadores de la red • recuperar utilizando una buena posición de espera • cómo puede tratar de interceptar el jugador de la red 		
MÁS FÁCIL	Continuar con el ejercicio en el cuadro de saque un poco más.		
MÁS DIFÍCIL	Quien saca y quien recibe puede también subir a la red después del servicio y/ o la devolución.		

75-85 MINUTOS		JUGAR UN JUEGO DE DOBLES: Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	El grupo mira mientras el entrenador usa 4 jugadores para demostrar el juego de dobles utilizando el puntaje de tenis con el método "Sin ventaja" al llegar a 40 iguales.		
DEMOSTRAR	<ul style="list-style-type: none"> Comenzar el servicio desde la cancha de iguales, y luego cambiar de lado después de cada punto. Los que devuelven permanecen en el mismo lado, pero, quien saca y su compañero cambian de lado después de cada punto Formación 'Uno Atrás / Otro Adelante' Explicar que en el primer juego, saca un jugador de la pareja 1, en el segundo juego saca un jugador de la Pareja 2, en el tercer juego, el jugador de la Pareja 1 que no sacó, saca ahora; en el cuarto juego, saca el jugador que aún no sacó, en el quinto juego saca nuevamente el jugador de la Pareja 1. 		

85-90 MINUTOS		CONCLUSIÓN	
ACTIVIDAD	Resumen de la sesión para el entrenador y puntos cubiertos. Se puede hacer en una sesión de preguntas y respuestas. Reforzar la importancia de la comunicación, del juego cruzado y de encontrar espacios en el dobles. Alentar a todos los miembros del grupo a jugar un juego de dobles antes de la sesión 5.		

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-120 MINUTOS		JUEGO LIBRE DE DOBLES: Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	En grupos de 4, los jugadores juegan dobles, utilizando la pelota de su elección. Jugar 4 juegos y luego mezclar los jugadores. Los jugadores deben cantar el puntaje después de cada punto.		

(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR DEBERÁ TENER PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)

CONTROL DE LAS REGLAS	
<p>Verificar que los jugadores conozcan las reglas cubiertas hasta ahora, en particular las diferentes maneras de ganar o perder un punto.</p> <p>Verificar que los jugadores comprendan los diferentes formatos de puntaje ya vistos y cuándo se pueden utilizar- el puntaje de tenis, la muerte súbita para partido, y el método "sin ventaja" (después de 40 iguales, jugar un punto más y quien recibe elige el lado)</p> <p>Explicar y demostrar cómo los jugadores sacan en secuencia en dobles.</p>	



SESIÓN 5 GENERALIDADES

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Aprender a jugar en la red en individuales (pelota Naranja / Verde)
- Jugar individuales y dobles con puntaje de tenis (pelota Naranja / Verde)

RESUMEN DE LA SESIÓN

0-5 MINUTOS

BIENVENIDA Y EXPLICAR LA SESIÓN

5-10 MINUTOS

CALENTAMIENTO: Pelota Naranja

10-15 MINUTOS

CALENTAMIENTO PARA PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Pelota naranja

15-25 MINUTOS

PRÁCTICA DE LA SESIÓN ANTERIOR PELOTEO DE DOBLES: Pelota naranja

25-40 MINUTOS

INTRODUCCIÓN DE UNA VOLEA BÁSICA: Pelota Roja/ Naranja

40-50 MINUTOS

INTRODUCCIÓN DE UNA VOLEA BÁSICA: Pelota Naranja

50-60 MINUTOS

DESARROLLAR CONSISTENCIA CON LA VOLEA: Pelota naranja

60-70 MINUTOS

DESARROLLAR CONSISTENCIA CON LA VOLEA: Pelota Naranja/ Verde

70-85 MINUTOS

INTERCEPTAR CON LA VOLEA: Pelota Naranja/ Verde

85-90 MINUTOS

CONCLUSIÓN

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-120 MINUTOS

JUEGO LIBRE DE DOBLES: Pelota Naranja/ Verde

(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR TENDRÁ PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)



SESIÓN 5 CONTENIDO

0-5 MINUTOS		BIENVENIDA Y EXPLICAR LA SESIÓN	
ACTIVIDAD	<p>Preguntar a los jugadores qué hicieron en la sesión anterior y cómo fue su primera experiencia de dobles.</p> <p>Explicar los objetivos de esta sesión.</p>		
5-10 MINUTOS		CALENTAMIENTO: Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	<p>Los jugadores en pares. Cada par tiene su propio cuadro de saque. Los jugadores lanzan la pelota hacia arriba y tratan de mover al adversario de modo que le resulte difícil llegar. La pelota debe lanzarse hasta la altura de la cabeza.</p>	<p>PUNTOS DE CONTROL</p> <p>Controlar que el movimiento sea suave al inicio, y gradualmente más rápido a medida que progresa el calentamiento.</p>	
10-15 MINUTOS		CALENTAMIENTO PARA PELOTEO DESDE LA LÍNEA DE FONDO: Pelota naranja	
ACTIVIDAD	<p>En pares, los jugadores pelotean cruzado tratando de focalizarse en la consistencia, e imaginando que el compañero del adversario está en la red durante el juego de dobles. Contar el peloteo más largo y rotar las parejas frecuentemente.</p>	<p>PUNTOS DE CONTROL</p> <p>Ver "puntos de control" y "soluciones" para la sesiones anteriores</p> <p>Tratar de no dar muchas instrucciones, solamente permitir que los jugadores calienten sus golpes.</p>	
DEMOSTRAR	<p>La actividad recordando a los jugadores que utilicen un swing simple, suave para pasar la pelota alta sobre la red, y dirigir la cara de la raqueta hacia donde quieren enviar la pelota.</p>		
15-25 MINUTOS		PRÁCTICA DE LA SESIÓN ANTERIOR PELOTEO DE DOBLES: Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	<p>Los jugadores practican el ejercicio de la última sesión. Juegan dobles, uno saca, otro devuelve y los otros jugadores en la red. Después de los peloteos, los jugadores rotan su posición en cancha en el sentido de las agujas del reloj, para que cada uno cumpla un nuevo rol. Seguir rotando hasta que todos los jugadores hayan estado en todos los roles. Alentar a los jugadores para que traten de interceptar en la red.</p>	<p>PUNTOS DE CONTROL</p> <p>Ver "puntos de control" y "soluciones" de la sesiones anteriores</p> <p>Tratar de no dar muchas instrucciones, solamente permitir que los jugadores calienten sus golpes.</p>	
DEMOSTRAR	<p>La actividad y la rotación, con el foco en los jugadores de la red, tratando de interceptar.</p>		

25-40 MINUTOS		INTRODUCCIÓN DE UNA VOLEA BÁSICA: Pelota Roja/ Naranja	
ACTIVIDAD	En pares, un jugador en la red es el "voleador" y el otro en la línea de saque sin raqueta es el "alimentador". El "alimentador" lanza la pelota y ambos jugadores tratan de cooperar y contar el peloteo más largo. Cambiar roles después de 1 minuto. Mezclar las parejas después de 5 minutos.	PUNTOS DE CONTROL a) Utilizar una acción de "bloqueo" o "puñetazo" b) Empuñadura continental para que tanto el golpe de derecha como de revés se golpeen fácilmente; usar diferentes lados de la raqueta para voleas de derecha y revés. c) Buena posición de espera y tratar de avanzar hacia la pelota	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • El voleador utiliza acción de swing...Ver (a) • Los jugadores usan una empuñadura de derecha en ambas voleas, y una acción de limpia parabrisas... Ver (b) • El jugador no está alerta o se mueve poco... Ver (c)
DEMOSTRAR	La actividad incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> • La volea de derecha y revés a la altura del hombro. • Una acción simple de 'bloqueo' o 'puñetazo' • Buena posición de espera con la raqueta delante y en el centro del cuerpo • Empuñadura continental. 		
MÁS FÁCIL	Hacer que un compañero alimente con la mano al voleador.		
MÁS DIFÍCIL	Colocar objetivos para quien volea. Los objetivos pueden ser para profundidad, (ej. 1m dentro de la línea de saque) o precisión, (dividir el cuadro de saque en 2, para que quien volea la juegue a la derecha o revés del compañero)		

CONTROL DE LAS REGLAS

Es común en este nivel de juego que los jugadores de la red se coloquen muy cerca de la misma.

Aclarar que los jugadores no deben inclinarse sobre la red para jugar la pelota, y que si la tocan con la raqueta o el cuerpo antes de terminar el punto, pierden ese punto.

40-50 MINUTOS		INTRODUCCIÓN DE UNA VOLEA BÁSICA: Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	Repetir el último ejercicio, pero ahora, el alimentador tiene una raqueta y los jugadores tratan de lograr un peloteo consistente de golpes de fondo a volea. A esta altura del curso, los jugadores deberían hacer esta práctica con la pelota Naranja.	PUNTOS DE CONTROL Igual que con la actividad anterior y a) Quien alimenta recupera detrás de la línea de fondo después de cada golpe y trata de golpear la pelota al voleador a la altura del hombro con un swing simple.	OBSERVACIONES TÍPICAS <ul style="list-style-type: none"> • Igual que con la actividad anterior y • Quien alimenta no puede mantener un buen peloteo con quien volea... Ver (a)
DEMOSTRAR	La actividad incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> • Volea básica (igual que la anterior) • Posición de espera de quien alimenta, recuperar detrás de la línea de saque. 		
MÁS FÁCIL	Hacer que un compañero alimente con la mano al voleador.		
MÁS DIFÍCIL	Usar una pelota Verde en cancha total.		

50-60 MINUTOS		DESARROLLAR CONSISTENCIA CON LA VOLEA: Pelota Naranja	
ACTIVIDAD	Repetir el último ejercicio pero comenzar en la cancha Naranja, y pasar a la cancha total con la pelota Verde.	PUNTOS DE CONTROL a) Contactar el golpe de fondo delante y usar un swing levemente más largo b) Usar una trayectoria más alta para pasar la pelota sobre la red (jugador en la línea de fondo) c) El voleador no debe estar demasiado cerca de la red pero debe adelantarse para volear d) El voleador debe concentrarse en bloquear la pelota	OBSERVACIONES TÍPICAS • Los jugadores que alimentan luchan por controlar la pelota en la cancha más larga....Ver (a) y (b) • El swing es largo en las voleas...Ver (c) y (d)
DEMOSTRAR	La actividad incluyendo: • Volea básica (igual que la anterior) • Explicar que para las voleas más bajas los jugadores deben flexionar las rodillas y abrir más la cara de la raqueta		
MÁS FÁCIL	Permanecer más tiempo en la cancha Naranja.		
MÁS DIFÍCIL	Progresar a la cancha Verde con pelota Verde		

60-70 MINUTOS		DESARROLLAR CONSISTENCIA CON LA VOLEA: Pelota Naranja/ Verde	
ACTIVIDAD	Repetir el último ejercicio pero realizar la actividad cruzada.	PUNTOS DE CONTROL Ver "puntos de control y soluciones" para la actividad anterior, y ... a) Girar el cuerpo para pegar la volea en la dirección del objetivo	OBSERVACIONES TÍPICAS Ver "observaciones típicas" para la actividad anterior, y ... • Los jugadores tienen problema para dirigir la volea cruzada...Ver (a)
DEMOSTRAR	La actividad incluyendo girar el cuerpo para dirigir la volea hacia el objetivo.		
MÁS FÁCIL	Permanecer más tiempo en la cancha Naranja.		
MÁS DIFÍCIL	Progresar a la cancha Verde con pelota Verde		

70-85 MINUTOS		INTERCEPTAR CON LA VOLEA: Pelota Naranja/ Verde	
ACTIVIDAD	Los jugadores en grupos de 4 en formación de dobles de "uno delante /uno atrás". Los jugadores de fondo pelotean cooperativamente cruzado y los voleadores tratan de interceptar y volear, manteniendo una buena posición en cancha. Cambiar los roles cada 3 peloteos, con los 4 jugadores rotando en cancha en el sentido del reloj de modo que los 4 jugadores jueguen en las 4 posiciones.	PUNTOS DE CONTROL a) Asegurar que el voleador cubra su lado de la red b) Alentar al jugador de la red para que mire a su adversario y la pelota y se mueva con confianza c) Usar una posición de espera alerta sosteniendo la raqueta en el centro del cuerpo arriba y delante d) Alentar al jugador a quedarse cerca de la red, poner una marca de recuperación en la cancha para ayudar	OBSERVACIONES TÍPICAS • Los voleadores se cruzan y tratan de interceptar todas las pelotas...Ver (a) • El voleador se pone nervioso al cruzarse e interceptar...Ver (b) • El voleador volea fuera de tiempo... Ver (c) • El voleador retrocede durante el peloteo...Ver (d)
DEMOSTRAR	La actividad mostrando: • Los jugadores de la línea de fondo tratan de evitar a los voleadores • Posición de espera alerta Los voleadores deben cubrir sus cancha (no deben cruzarse y dejar espacios en la paralela)		
MÁS FÁCIL	Permanecer más tiempo en la cancha Naranja.		
MÁS DIFÍCIL	Progresar a la cancha Verde con pelota Verde		

85-90 <small>MINUTOS</small>	CONCLUSIÓN		
ACTIVIDAD	<p>Resumen de la sesión para el entrenador y puntos cubiertos. Se puede hacer en una sesión de preguntas y respuestas. Reforzar la importancia de volear en el dobles, y explicar que mientras se aprende es normal equivocarse.</p> <p>Explicar que la próxima sesión es la última y recomendar que reserven más sesiones.</p>		

VARIACIÓN / ADICIONAL

90-120 <small>MINUTOS</small>	JUEGO LIBRE DE DOBLES: Pelota Naranja/ Verde		
ACTIVIDAD	<p>En grupos de 4, los jugadores juegan dobles, con un saque. Jugar 4 juegos y luego mezclar los jugadores. Los jugadores deben utilizar la formación "uno adelante / otro atrás".</p> <p>Los jugadores deben cantar el puntaje después de cada punto.</p>		

(ESTA ACTIVIDAD PUEDE SER NO SUPERVISADA- EL ENTRENADOR DEBERÁ TENER PELOTAS MÁS LENTAS DISPONIBLES PARA LOS PARTICIPANTES)



SESIÓN 6 RESUMEN

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Jugar competición de individuales y dobles utilizando diferentes situaciones y estilos de juego (*Naranja/ Verde*)
- Anunciar en cartelera - oportunidades de juego, competición y entrenamiento en el club

RESUMEN DE LA SESIÓN

0-5 MINUTOS

BIENVENIDA Y EXPLICAR LA SESIÓN

5-10 MINUTOS

CALENTAMIENTO ANTES DEL PARTIDO: Pelota Naranja

10-15 MINUTOS

CALENTAMIENTO ANTES DEL PARTIDO: Pelota Verde

15-55 MINUTOS

DIVERTIDA COMPETICIÓN DE INDIVIDUALES: /Pelota Verde

55-115 MINUTOS

DIVERTIDA COMPETICIÓN DE DOBLES: Pelota Naranja/ Verde

115-120 MINUTOS

CONCLUSIÓN DEL CURSO



SESIÓN 6 CONTENIDO

0-5 MINUTOS BIENVENIDA Y EXPLICAR LA SESIÓN			
ACTIVIDAD	<p>Preguntar a los jugadores qué hicieron en la sesión anterior y sobre su práctica después de la sesión 5.</p> <p>Explicar los objetivos de esta sesión.</p>		
5-10 MINUTOS CALENTAMIENTO ANTES DEL PARTIDO: Pelota naranja			
ACTIVIDAD	<p>Los jugadores hacen un calentamiento de raqueta siguiendo la misma rutina que para el calentamiento pre- partido, en cancha Naranja. Golpes de fondo, voleas y luego servicio / devolución.</p>	PUNTOS DE CONTROL	<p>Enfatizar la consistencia para todos los golpes. Explicar que así es como los jugadores suelen calentar sus tiros antes del partido.</p>
10-15 MINUTOS CALENTAMIENTO ANTES DEL PARTIDO: Pelota Verde			
ACTIVIDAD	<p>Los jugadores repiten el ejercicio anterior pero en cancha de tamaño completo utilizando las pelotas Verdes.</p>	PUNTOS DE CONTROL	<p>Enfatizar la consistencia para todos los golpes. Explicar que así es como los jugadores suelen calentar sus tiros antes del partido.</p>
15-55 MINUTOS DIVERTIDA COMPETICIÓN DE INDIVIDUALES: Pelota Naranja/ Verde			
ACTIVIDAD	<p>Introducir el 'Round Robin por equipo', una competición por tiempo de individuales usando el formato de muerte súbita. Calcular la longitud de los partidos en base a la cantidad de personas en cada grupo y a las canchas disponibles ej. si hay 8 jugadores y 2 canchas disponibles, se puede organizar 2 Round Robins de 4 jugadores en cada grupo durante 40 minutos. Se jugará un total de 6 partidos por cancha, cada partido durará 5 minutos y habrá rotación de jugadores entre partidos. Todos los jugadores pueden estar en la cancha al mismo tiempo.</p> <p>Vínculo con las instrucciones para torneos de Round Robin por equipos. http://www.tennisplayandstay.com/competition/group/team-round-robin.aspx</p>	PUNTOS DE CONTROL	<p>Asegurar el uso de la pelota adecuada según la habilidad de los jugadores en esta etapa del curso. Permitir que los jugadores elijan y acuerden con el adversario al iniciar el partido, qué pelota van a utilizar para cada partido. Verificar que las canchas estén bien marcadas para la pelota elegida y que los jugadores conozcan las reglas de la competición.</p> <p>Utilizar a los miembros del grupo que no juegan como árbitros de cada partido o si los jugadores no están seguros</p> <p>Verificar que los jugadores sepan contar, y cómo se registran los puntajes de ganadores y perdedores.</p> <p>Otros formatos de competición se encuentran en www.tennisplayandstay.com/competition</p>

55-115 MINUTOS		DIVERTIDA COMPETICIÓN DE DOBLES: Pelota Naranja/ Verde	
ACTIVIDAD	<p>Introducir el 'Adelante y Atrás', una competición por tiempo de dobles usando el formato de muerte súbita. Calcular la longitud de los partidos en base a la cantidad de grupos y las canchas disponibles ej. si hay 12 jugadores (un total de 6 parejas) y 3 canchas disponibles, las 6 parejas pueden estar en cancha al mismo tiempo, durante el período de 40 minutos. Se jugará un total de 6 rondas de partidos por cancha, cada partido durará 5 minutos y habrá rotación de parejas entre partidos.</p> <p>Vínculo con las instrucciones para "Adelante y Atrás" http://www.tennisplayandstay.com/competition/rotation/up-and-down.aspx</p>	<p>PUNTOS DE CONTROL</p> <p>Asegurar el uso de la pelota adecuada para la habilidad de los jugadores en esta etapa del curso. Permitir que los jugadores elijan y acuerden con el adversario al iniciar el partido, qué pelota van a utilizar para cada partido. Verificar que las canchas estén bien marcadas para la pelota elegida y que los jugadores conozcan las reglas de la competición.</p> <p>Utilizar a los miembros del grupo que no juegan como árbitros de cada partido o si los jugadores no están seguros</p> <p>Verificar que los jugadores sepan contar, y cómo se registran los puntajes de ganadores y perdedores.</p> <p>Otros formatos de competición se encuentran en www.tennisplayandstay.com/competition</p>	
115-120 MINUTOS		CONCLUSIÓN DEL CURSO	
ACTIVIDAD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agradecer y felicitar a los jugadores por su trabajo y progreso. 2. Asegurarse de que tengan pelotas Naranja o Verdes para llevar y practicar. 3. Anotarlos para más sesiones de pelota Naranja, Verde o Amarilla 4. Proporcionar los contactos de otros jugadores del club con quienes puedan jugar 5. Ofrecer membresía y otras oportunidades sociales 6. Inscribirlos para la próxima competición pertinente 		

INFORMACIÓN DE APOYO PARA ENTRENADORES

FORMATOS DE PUNTAJE

Los siguientes formatos de puntaje se incluyen en el curso Tennis Xpress:

- Muerte súbita para partido (introducida durante la Sesión 1)
- Puntaje de juego con el método "sin Ventaja" en 40 iguales (introducido durante la Sesión 2)
- Partidos por tiempo - se utilizarán para facilitar la rotación efectiva y la organización (introducidos durante la Sesión 6)

Para una completa descripción del puntaje para Juego, Set y Partido, por favor, remitirse a las Reglas 5, 6, y 7 respectivamente detalladas en las Reglas de Tenis de la ITF. [Click aquí](#) para acceder. Adicionalmente, ver el Apéndice IV sobre 'procedimientos alternativos y métodos de puntaje' para ver los detalles del método de puntaje "Sin ventaja".

Los formatos adicionales de competición que, por decisión del entrenador, se pueden usar en el curso Tennis Xpress incluyen:

- 1 muerte súbita para partido a 10 (en lugar de 7 como es el estándar)
- Mejor de 3 muertes súbitas para partido a 7
- 1 set corto (el 1° que llega a 4 juegos)
- Mejor de 3 sets cortos (el 1° que llega a 4 juegos)
- En vez de jugar un 3er set, se puede jugar una muerte súbita para partido a 7 o 10
- Método "sin Ventaja" (jugar 1 punto al llegar a 40 iguales, elección de lado de quien recibe)
- Una combinación de lo anterior

FORMATOS DE COMPETICIÓN

Durante el curso Tennis Xpress el entrenador debe maximizar el uso de la rotación durante las actividades en las cuales se introduce el puntaje. Es importante que el entrenador rote los participantes para que se conozcan y jueguen entre sí y experimenten jugar contra diferentes estilos de jugadores. Los buenos entrenadores tomarán consciencia de cómo perciben ciertas situaciones los participantes, como puntuar competitivamente, y poder adaptar el juego a las necesidades del jugador.

Los siguientes formatos de competición se incluyen en el curso Tennis Xpress:

- Round Robin por equipos (introducido en la Sesión 6)
- Adelante y Atrás (introducido en la Sesión 6)

Los formatos adicionales de competición que, por decisión del entrenador, se pueden usar en el curso Tennis Xpress se encuentran en tennisplayandstay.com/competition.

DESPUÉS DE TEMINAR EL CURSO TENNIS XPRESS

Al final del curso Tennis Xpress es importante que el entrenador evalúe a todos los participantes y les proporcione oportunidades de juego adecuadas para que continúen jugando, desarrollando y disfrutando de su tenis.

Los ejemplos de oportunidades incluyen:

- Competiciones multi-partido organizadas con las pelotas Verdes o Amarillas
- Ligas Organizadas de Clubes utilizando partidos de set cortos, incluyendo Ligas de Pelota Verde
- Competiciones en base a Equipos Organizados con pelota Verde y / o Amarilla
- Sesiones de Club Nocturno reunidos específicamente para sesiones con pelota Verde
- Competiciones con Formatos por Tiempo Organizadas con pelota Verde y / o Amarilla
- Competiciones organizadas para Padres e Hijos utilizando las pelotas más lentas Rojas, Naranja y Verdes y / o Amarillas
- Sesiones organizadas de Cardio Tenis con pelota Naranja, Verde o Amarilla

PADRES JUGANDO TENIS CON SUS HIJOS

¡A los padres les gusta jugar y divertirse con sus hijos!

Tennis Xpress es un curso ideal para padres que son nuevos en el tenis y cuyos hijos participan en Tennis10s, el programa de la ITF para menores de 10 años. Después del curso Tennis Xpress los padres podrán jugar tenis con sus hijos utilizando las pelotas más lentas. El entrenador promocionará el curso Tennis Xpress entre los padres de los niños que participen de los programas Tennis10s.

Para mayor información sobre el curso Tennis Xpress, por favor, visitar itftennisxpress.com.

AGRADECIMIENTOS

La ITF agradece a las siguientes personas por su colaboración para el desarrollo del curso Tennis Xpress:

- Mark Tennant
- Ronald Pothuizen
- Asociación Británica de Lawn Tennis
- Wayne Elderton
- Tennis Canada
- Tennis Corporation of America (TCA)

itftennisxpress.com

Una publicación de:

Federación Internacional de Tenis
Bank Lane, Roehampton
London
SW15 5XZ
United Kingdom

