

RED BALL

PRÁCTICA COMUNITARIA Y PLANES DE JUEGO

COMMUNITY 1 / COMMUNITY 2 / COMMUNITY 3



NetGeneration.com

ESTIMADO ENTRENADOR,

¡BIENVENIDO A NET GENERATION!

En nombre de la Asociación de Tennis de los Estados Unidos (United States Tennis Association, USTA), le agradecemos por apoyar a Net Generation. Juntos, le daremos forma al futuro del tenis. Net Generation no es solo una nueva marca, es una plataforma integral y un programa de desarrollo para niños de 5 a 18 años. Al crear una plataforma única para el tenis que todos podamos apoyar, y con el apoyo que la USTA ofrecerá a lo largo del camino, creemos que podemos aumentar la participación, infundir el amor por el juego en las generaciones futuras y garantizar que el tenis siga siendo un deporte vibrante en nuestras comunidades en los próximos años.

Como exjugadora de tenis número 1 a nivel mundial, expresidenta de la Asociación Femenina de Tenis, analista de ESPN, empresaria, emprendedora y madre, soy embajadora de Net Generation porque creo que este nuevo enfoque beneficiará el crecimiento del tenis juvenil. Los deportes de hoy en día no satisfacen totalmente las necesidades de los padres, los jugadores, los entrenadores y las organizaciones comunitarias como lo haremos con Net Generation.

Al registrarse y convertirse en una parte activa de Net Generation, obtendrá acceso a los mejores planes de estudio que lo ayudarán a simplificar el juego y a ofrecer programas, herramientas y recursos digitales que faciliten la enseñanza, el entrenamiento, la planificación y el juego, y a recursos de mercadeo y asistencia para mejorar la visibilidad de sus programas.

Este manual es solo un elemento de la marca Net Generation y esperamos que se convierta en un recurso valioso para usted. Es integral, se basa en la competencia, es colaborativo y también se presenta convenientemente en línea con recursos adicionales, para ayudarlo a personalizar su enfoque y de esta forma crear programas para el deporte que ama.

Una vez más, ¡gracias por ser parte de Net Generation! ¡Juntos, le daremos forma al futuro del tenis!



Chris Evert

Exjugadora de tenis número 1 del mundo y madre

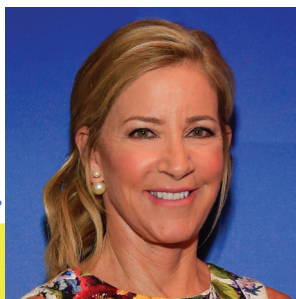


TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
---------------------	---

COMMUNITY 1

1. Conozca la pelota	11
2. Conozca mi raqueta	17
3. Eche un vistazo a mi derecha	22
4. Eche un vistazo a mi revés	27
5. Vamos a pelotear	31
6. ¡A jugar!	35

COMMUNITY 2

1. Conozca la pelota	41
2. Conozca mi raqueta	46
3. ¡Contrólela!	52
4. Observe mis habilidades	58
5. Véame hacer el peloteo	63
6. ¡A jugar!	69

COMMUNITY 3

1. Controle la pelota y la raqueta	77
2. Peloteo con mi derecha y revés	83
3. Peloteo con mi compañero	89
4. Véame hacer el peloteo	95
5. Saque, peloteo, ¡Punto!	101
6. ¡Véame jugar!	105

INTRODUCCIÓN

Net Generation Community es un programa para "Aprender a jugar" diseñado para involucrar a más jugadores en el juego de tenis. El programa utiliza equipos modificados para promover el éxito temprano, con un enfoque en los desafíos, las habilidades y el juego. Net Generation Community se creó para entrenadores que puedan tener poca o ninguna experiencia en la enseñanza del tenis.

Community Red abarca tres niveles de planes de práctica y juego.

COMMUNITY 1

Un programa de desafíos y habilidades que ayuda a desarrollar una pasión por el tenis y sienta las bases para el éxito futuro.

Edad/nivel
recomendados:

Principiantes de cinco a ocho años.

COMMUNITY 2

Cubre las etapas iniciales del saque, del peloteo y del juego en un ambiente de equipo.

Edad/nivel
recomendados:

Jugadores que completen Community 1 o principiantes de siete a nueve años de edad.

COMMUNITY 3

Diseñado para desarrollar aún más el saque, el peloteo y el juego en un entorno de equipo.

Edad/nivel
recomendados:

Jugadores que completen Community 2 o que tengan alguna experiencia previa en el tenis. La edad objetivo es de ocho a diez años.

El programa se ha diseñado para permitir la flexibilidad local con respecto a la duración de las sesiones individuales y generales.

EQUIPO RECOMENDADO

PELOTAS DE PATIO DE JUEGOS

Pelotas grandes y livianas disponibles en la mayoría de las tiendas de big-box.

CUBOS DE PELOTAS

Un contenedor de plástico de 40 a 60 cuartos y un cubo pequeño de pintura plástica por entrenador. Los contenedores grandes pueden contener las pelotas de patio de juegos o las pelotas rojas, y los pequeños cubos son ideales cuando los niños trabajan en pequeños grupos y necesitan un suministro limitado de pelotas rojas.

REDES

Hay redes instantáneas de 18 pies disponibles para las canchas de 36 pies. También puede juntar elementos como cinta de barrera, cuerdas o banderines para una red estándar, la red instantánea de 18 pies u objetos como vallas, carritos de capacitación, tolvas, sillas/bancos o áreas para refrescarse.

PELOTAS ROJAS

Pelotas de goma espuma y fieltro rojo de baja compresión. Dos de cada tipo por jugador.

PUNTOS DE POLIETILENO Y LÍNEAS DE LANZAMIENTO (THROW-DOWN LINES, TDL)

Para objetivos, puntos de recuperación, líneas de la cancha, control de grupo, etc.

CANCHA DE TENIS

Puede manejar Community 1 en cualquier superficie plana. Community 2 y 3 están diseñadas para una cancha de tenis.

RAQUETAS

23 pulgadas y más pequeñas.

CONOS

Un cono de nueve pulgadas o medio cono por cada dos jugadores.

PINZAS PARA LA ROPA

Se usan para la puntuación, un paquete de 200 por clase.

TARJETAS PARA JUGAR

Se utilizan para desafíos en diferentes actividades, dos paquetes por clase.



ESTRUCTURA DE LA PRÁCTICA Y PLANES DE JUEGO

CALENTAMIENTO

Cada práctica comienza con una actividad simple y divertida que les da a los jugadores la oportunidad de participar y le otorga tiempo al entrenador para hacer los ajustes finales para la sesión.

JURAMENTO/DESARROLLO DEL CARÁCTER

Todos los jugadores recitarán el juramento y el entrenador presentará el desarrollo del carácter “la palabra del día”.

HABILIDADES ATLÉTICAS

Estas son habilidades fundamentales de movimiento que trabajan en el ABC (agilidad, equilibrio y coordinación), junto con habilidades de envío y recepción que incluyen rodar, tirar (bajo mano), lanzar (por encima) y atrapar.

HABILIDADES DE TENIS

Cada sesión tiene actividades para que los jugadores construyan las bases para el saque, el peloteo y el juego. Estas incluyen actividades individuales y en pareja.

JUEGOS

Los jugadores se dividen en equipos para trabajar en las habilidades que se cubren en cada práctica.

JUEGO LIBRE

Para Community 2 y 3, todos los jugadores tendrán la oportunidad de jugar al tenis al final de la sesión.

JUEGO EN CASA

Cada semana, los jugadores tienen desafíos específicos para practicar en casa. Pueden practicar de forma independiente o con un amigo o miembro de la familia.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Los jugadores pueden finalizar la sesión con un canto en equipo, como “1-2-3 Net Generation”.

DESCRIPCIONES DE ACTIVIDADES



DISPOSICIÓN

Ubicación de los jugadores, las pelotas y el equipo.

MISIÓN

Lo que queremos que hagan los jugadores, seguido de viñetas con instrucciones específicas.

NIVEL 2, NIVEL 3, ETC.

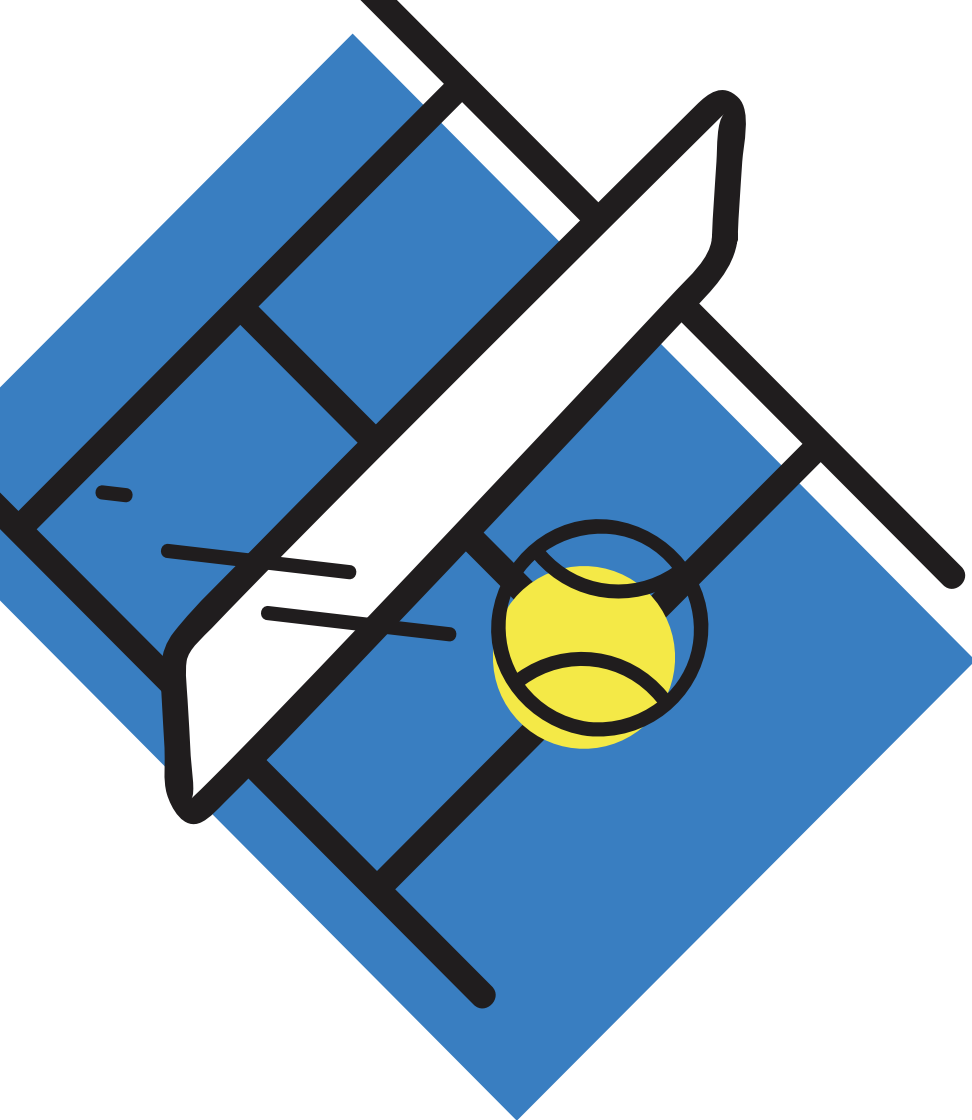
Progresiones para hacer las actividades más difíciles.

APUNTES PARA EL ENTRENADOR

Consejos cortos para ayudar a los jugadores con el desafío, las habilidades y el juego.

META

Cómo queremos que los jugadores ejecuten la actividad, relacionada con un resultado específico.



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a los planes de práctica y juego de Community Red 1! Este programa que tiene como base desafíos y habilidades se desarrolló para el jugador que juega por primera vez (con edades entre cinco y ocho años) como una introducción al tenis. ¡Está escrito específicamente para cualquier superficie plana, incluyendo una cancha de tenis, un gimnasio o incluso un estacionamiento! Los jugadores trabajarán en las habilidades de peloteo, que son la base para jugar con un compañero.

Se sugiere un formato de estación para este programa. Esto ayudará a un entrenador que lo haga por primera vez con la organización de grupos más grandes. Las estaciones se deberían crear alrededor del área de juego, a una distancia segura una de la otra. Tenga a un entrenador o voluntario en cada estación para dirigir la actividad. Los jugadores se rotarán a través de las estaciones cada 10 minutos mientras el entrenador permanece en el área designada.

RESUMEN DE LOS PLANES



Community 1	Lección 1	Lección 2	Lección 3	Lección 4	Lección 5	Lección 6
Tema del plan de la lección	Conozca la pelota	Conozca mi raqueta	Eche un vistazo a mi derecha	Eche un vistazo a mi revés	Vamos a pelotear	A jugar
Calentamiento	Juego de persecución	Pista de obstáculos	Dormitorio desordenado	Picos y Valle	Juego de congelados	¡Su elección!
Tema del carácter	Escuchar	Respeto	Esfuerzo	Trabajo en equipo	Responsabilidad	Espíritu deportivo
Estación 1	Auto-lanzar	Entrega de pizza	Jacks	Pasear al perro en ZigZag Revés	Pasear al perro en ZigZag (Alternando)	Pasear al perro con un compañero
Estación 2	Pasear al perro	Salto de rebote	Trampa para langostas	Jacks con revés	Vuelta de rebote	Jacks Alt
Estación 3	Pasear al perro con un compañero	Arranquen sus motores	Pasear al perro en ZigZag con la derecha de un compañero	Pelota en el túnel	Peloteo con un compañero (Alternando)	Peloteo con un compañero (Alternando)
Juego	Diana	Sándwich de tenis	Parar	Revés de sobreviviente	Manténgala en movimiento	Peloteo en equipo
Tenis para llevar a casa	Lanzar y atrapar hacia la pared	Rebotes	Jacks	Peloteo de revés	Pelotear con un amigo o con la familia	¡Siga jugando!

CAPÍTULO 01

CONOZCA LA PELOTA

Equipo: cinta de barrera; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, platos de papel o puntos de polietileno, tiza y líneas de lanzamiento (TDL); un mazo de tarjetas. **Opcional:** redes instantáneas y conos.

I. CALENTAMIENTO (DE 5 A 10 MINUTOS)

JUEGO DE PERSECUCIÓN

Disposición

- Distribuya a los jugadores en espacios definidos, entre cuatro y seis en cada área.
- Utilice tiza, líneas o conos para establecer un área de juego.

Misión

- Un jugador “la tiene”
- Una vez marcados, los jugadores se mueven fuera del área de juego y hacen un ejercicio divertido como saltos de “soy una estrella” y luego vuelven a entrar.
- Rotar al jugador que “la tiene” cada minuto o menos.
- Comience saltando y luego cambie al desplazamiento lateral.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

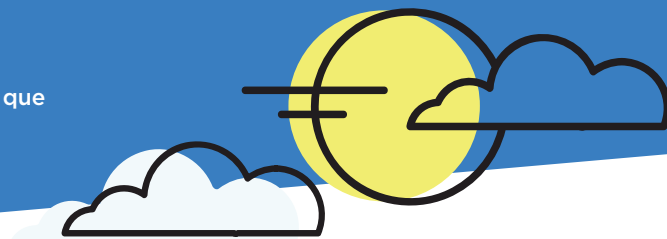
JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: ESCUCHAR

Presentar el tema del carácter

- ¿Cómo puede demostrarle a alguien que está hablando que lo está escuchando?
- Escuchamos con nuestros ojos, oídos, mente y cuerpo.



III. HABILIDADES (DE 25 A 30 MINUTOS)

ESTACIÓN UNO

AUTO-LANZAR

Disposición

- Entréguele a cada jugador una pelota roja.
- Distribuya a los jugadores alrededor del espacio definido, usando tiza o TDL para crear límites.

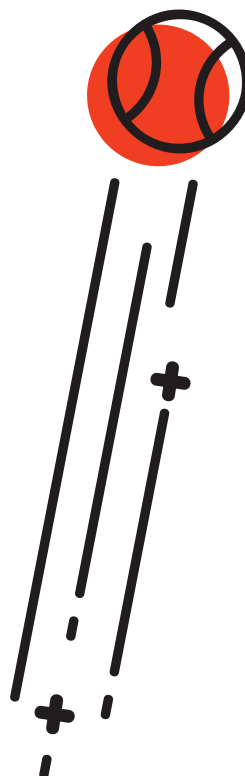
Misión

- Lance la pelota con una mano (palma hacia arriba) por encima del nivel de la cabeza.
- Deje que rebote y atrápela con ambas manos.
- **Nivel 2:** láncela más alto y atrápela con ambas manos.
- **Nivel 3:** láncela más lejos y atrápela con ambas manos.
- **Nivel 4:** lance y atrape con una mano.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo le demuestra al entrenador que estaba escuchando las instrucciones?



PASEAR AL PERRO

Disposición

- Asegúrese de que cada jugador tenga una pelota roja y una raqueta.
- Distribuya a los jugadores en una línea lateral, cada uno en un punto ubicado entre 15 y 20 pies de distancia. Marque cada punto con tiza, un punto de polietileno o cualquier objeto plano.

Misión

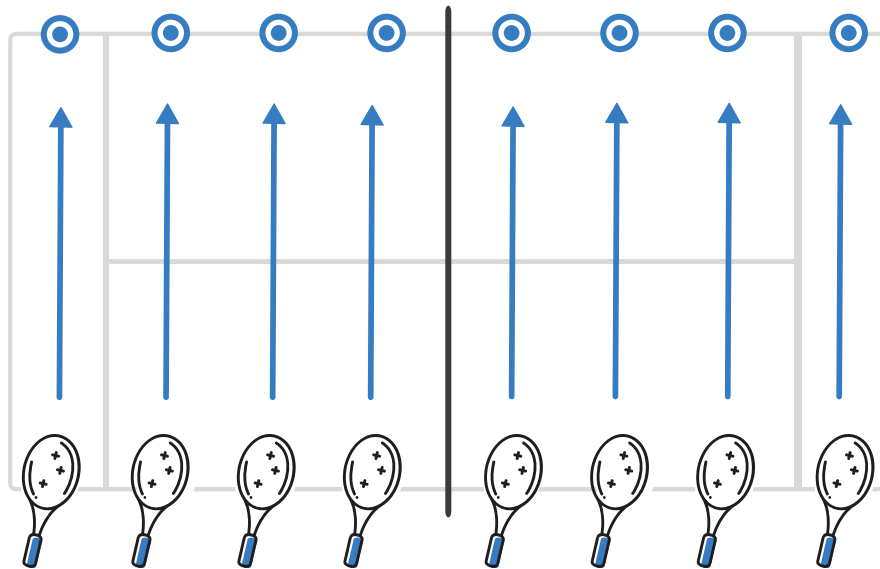
- Comenzando en la línea lateral, ruede la pelota hacia el punto utilizando el borde de la raqueta.
- Detenga la pelota en el punto con el borde de la raqueta, luego ruédela de regreso hacia la línea lateral y deténgala de nuevo.
- ¿Necesita ayuda? Utilice una pelota grande.
- **Nivel 2:** utilice su revés.
- **Nivel 3:** muévase en zigzag hasta el punto final y de regreso utilizando ambos lados de la raqueta.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Toque el suelo ligeramente con el borde de la raqueta y mantenga las cuerdas de la pelota.

ILUSTRACIÓN: PASEAR AL PERRO



ESTACIÓN TRES

PASEAR AL PERRO CON UN COMPAÑERO

Disposición

- Coloque a los jugadores en parejas, con raquetas y una pelota roja.
- Distribuya a las parejas en una línea lateral, cada una en un punto entre 15 y 20 pies de distancia. Marque cada punto con tiza, un punto de polietileno o cualquier objeto plano.

Misión

- Comenzando en la línea lateral, ruede la pelota hacia la línea lateral opuesta utilizando el borde de la raqueta.
- Detenga la pelota en el punto, gire, devuelva la pelota a su compañero por el suelo y camine de regreso a la línea lateral inicial.
- El compañero detiene la pelota con la raqueta y repite.
- ¿Necesita ayuda? Utilice una pelota más grande.

Nivel 2: use derechas (palma hacia adelante) y reverses (los nudillos hacia adelante).

Nivel 3: muévase en zigzag hasta el punto utilizando ambos lados de la raqueta.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Haga rodar la pelota hacia el costado del cuerpo y sígala hacia el objetivo.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo se escuchan usted y su compañero el uno al otro?



IV. JUEGO (DE 10 A 12 MINUTOS)

DIANA

Disposición

- Haga que los equipos creen sus propias áreas usando tiza, líneas..., isean creativos!
- De a cada equipo un suministro de pelotas rojas.
- Cree un objetivo grande (alrededor de 8x8 pies) usando líneas o tiza, con un objetivo más pequeño adentro. Utilice tiza o coloque un objeto en el centro del punto más pequeño como una diana.

Misión

- Los jugadores se paran fuera del área de juego y se turnan para golpear la pelota con la raqueta (con la palma hacia adelante) hacia el objetivo.
- Cree un sistema de puntuación para diferentes áreas objetivo: el objetivo grande podría ser un punto, el objetivo más pequeño podría ser cinco puntos y la diana, 10.
- Sume la puntuación de los equipos para ver si pueden llegar a un cierto número o jugar por tiempo y buscar el "mejor equipo".
- ¿Necesita ayuda? Permita que los jugadores usen sus manos para rodar la pelota.

Nivel 2: comience más atrás.

Nivel 3: utilice reveses y derechas.

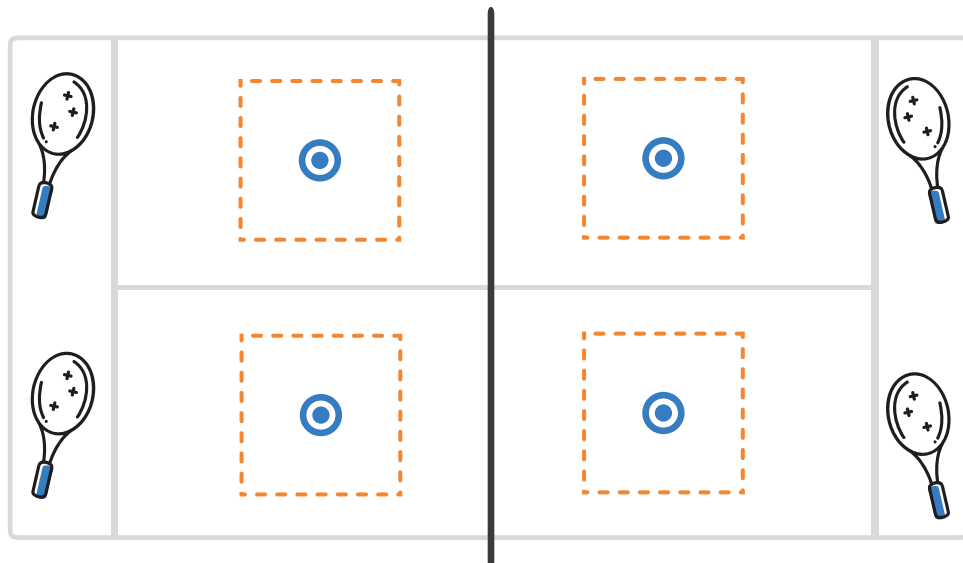
Nivel 4: golpe de caída a los objetivos.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Use un movimiento corto y simple. ¿Cómo puede hacer para que vaya más suave? ¿Más fuerte?

ILUSTRACIÓN: DIANA



V. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

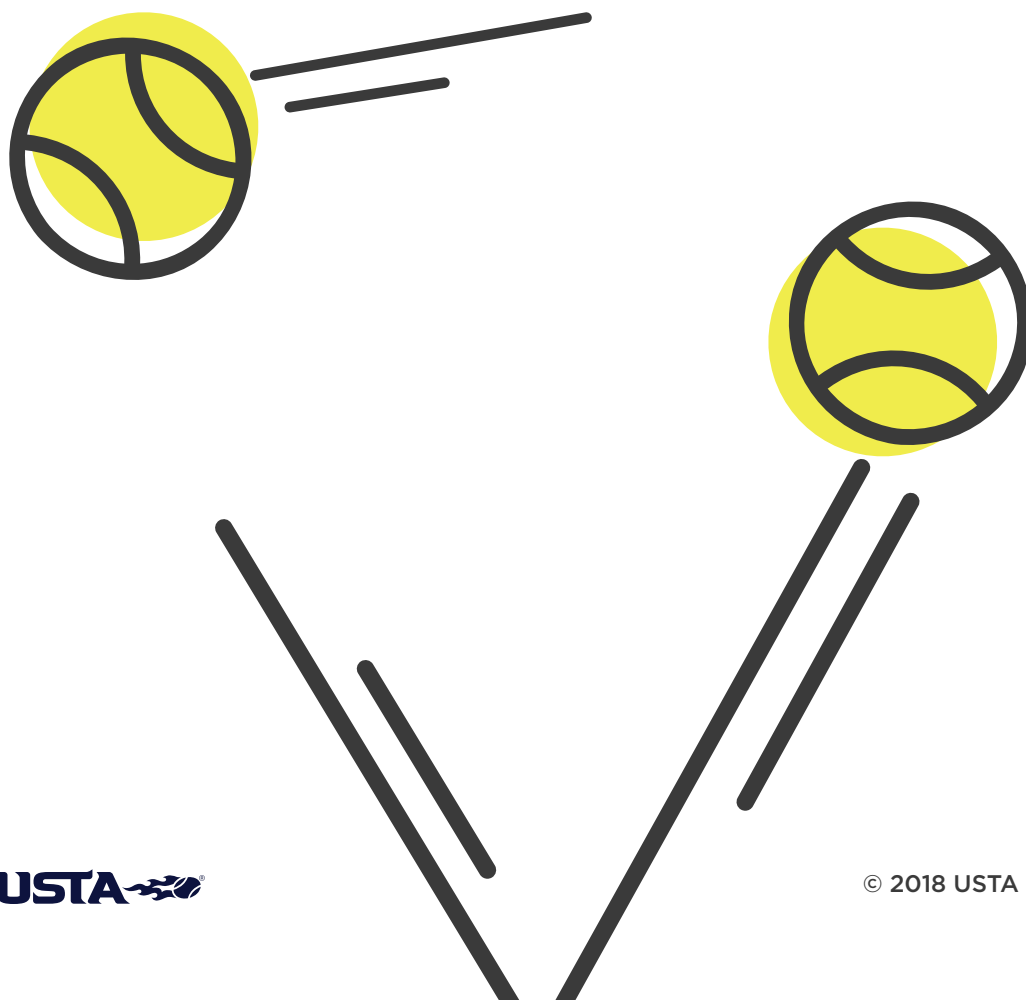
- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Cómo el escuchar lo ayuda en la escuela?
- ¿Con quién puede practicar el escuchar mejor en casa?

JUEGO EN CASA: LANCE A LA PARED Y ATRAPE

- Lance la pelota a la pared, déjela rebotar y atrápela con las dos manos.
- Lance la pelota a un nivel bajo, medio y alto. Atrape con las dos manos, luego con una.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.



CONOZCA MI RAQUETA

Equipo: cinta de barrera; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/ contenedores pequeños, puntos de polietileno o platos de papel, tiza y TDL; un mazo de tarjetas.

Opcional: redes instantáneas y conos.

I. CALENTAMIENTO (DE 5 A 10 MINUTOS)

PISTA DE OBSTÁCULOS

Disposición

- Cree un cuadrado grande de aproximadamente 12x12 pies.
- Tres o cuatro jugadores por cuadrado.

Misión

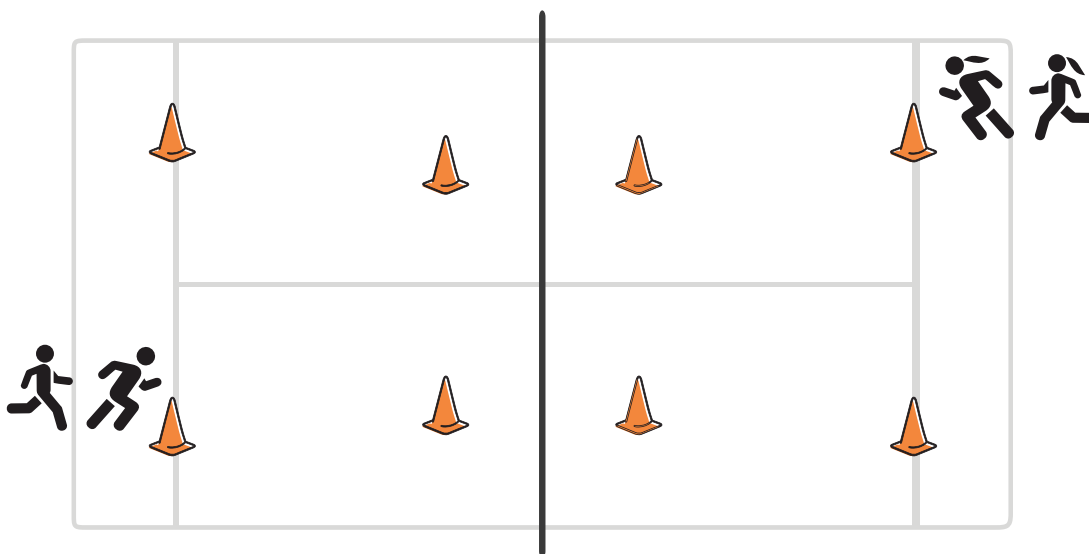
- Proceda de cono a cono utilizando diferentes movimientos. El siguiente jugador irá cuando el jugador anterior alcance el segundo cono.
- Cambie el movimiento después de que cada jugador haya ido dos veces.

Nivel 2: saltar de lado: mire hacia adentro o hacia afuera del cuadrado. Comience desde una postura atlética, desplácese de lado a lado hasta el siguiente cono.

Nivel 3: brinco: brinque hasta el siguiente cono, aterrizando silenciosamente.

Nivel 4: cree el suyo: Permita que los jugadores sean creativos y elijan sus propios movimientos.

ILUSTRACIÓN: CARRERA DE OBSTÁCULOS



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: RESPETO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa el respeto para usted?
- Nombre a algunas personas que respete.

III. HABILIDADES (DE 25 A 30 MINUTOS)

ESTACIÓN UNO

ENTREGA DE PIZZA

Disposición

- Distribuya a los jugadores en espacios definidos utilizando tiza o las TDL.
- Los jugadores tienen un objeto (una “pizza”) en una palma. Podría ser un punto de polietileno, plato de papel, pelota, etc.

Misión

- Muévase por el área de juego sin dejar caer la pizza.
- Intente derribar la pizza de los otros jugadores (is suavemente!) o persígales haciendo que sus pizzas se caigan.

Pautas

- Camine rápido, sin correr.
- ¿Dejó caer su pizza? Muévase hacia los lados para animar a los jugadores restantes o realice cinco repeticiones de un ejercicio divertido, como saltos de burro o saltos de “soy una estrella”.
- El reingreso al juego puede ser a discreción del entrenador.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Quédese abajo, esté atento y siga moviéndose!



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Puede ofrecer un ejemplo de cuando su compañero mostró respeto?

SALTOS DE REBOTE

Disposición

- Ubique a cada jugador en un área designada con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Con la palma hacia arriba, coloque la pelota en el centro de las cuerdas.
- Incline la raqueta hacia un lado para que la pelota se caiga.
- Atrape la pelota en las cuerdas después del rebote.
- Vuelva a colocar la pelota en el centro usando su mano libre de ser necesario.

Nivel 2: mantenga la pelota en las cuerdas por menos y menos tiempo.

Nivel 3: equilibre la pelota con los nudillos hacia arriba.

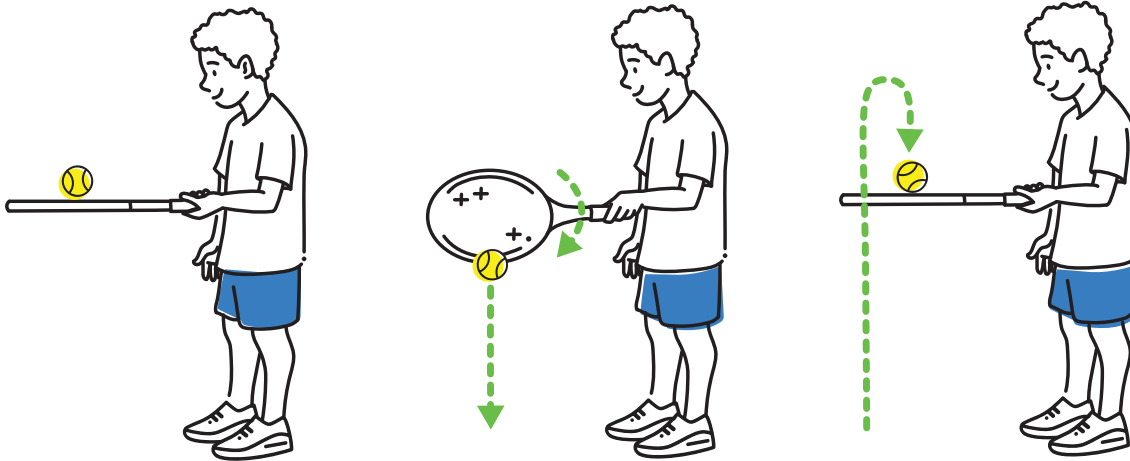
Nivel 4: haga rebotar la pelota continuamente.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Pause cuando la pelota esté en las cuerdas y mantenga su cabeza quieta.

ILUSTRACIÓN: SALTOS DE REBOTE



ESTACIÓN TRES

ARRANQUEN SUS MOTORES

Disposición

- Ubique a cada jugador en un área designada con una raqueta y una pelota roja. Utilice tiza o las TDL para crear dos líneas laterales.

Misión

- Realice dos saltos de rebote exitosos desde la línea lateral.
- Camine hacia la línea lateral opuesta y de regreso con la pelota equilibrada en las cuerdas.

Nivel 2: haga tres rebotes, luego cuatro y camine hacia la línea lateral opuesta y de regreso.

Nivel 3: realice rebotes continuamente desde una línea lateral hacia otra línea lateral.

Nivel 4: alternar entre la palma hacia arriba y los nudillos hacia arriba.


**REVISIÓN DEL
CARÁCTER**

En el tenis, ¿de qué manera puede mostrarle respeto a su compañero?

IV. JUEGO (DE 10 A 12 MINUTOS)

SÁNDWICH DE TENIS

Disposición

- Cada jugador tiene una raqueta y una pelota roja.
- Cree equipos de tres a cinco jugadores.
- Los equipos comienzan en una línea lateral, que usted ha creado usando tiza, las TDL o en líneas existentes.

Misión

- El primer jugador sostiene la raqueta con la palma hacia arriba y coloca una pelota sobre las cuerdas.
- El segundo jugador sostiene la raqueta con la palma hacia abajo y coloca la raqueta sobre la misma pelota. El mismo jugador coloca otra pelota en las cuerdas.
- Los jugadores continúan agregando al “sándwich” de esta manera.
- Los equipos comienzan en la línea lateral e intentan llegar a la línea lateral opuesta y regresar sin soltar el sándwich.

Nota: permita que los jugadores describan lo que hay en su sándwich. La pelota podría ser una albóndiga y las raquetas el pan.

V. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

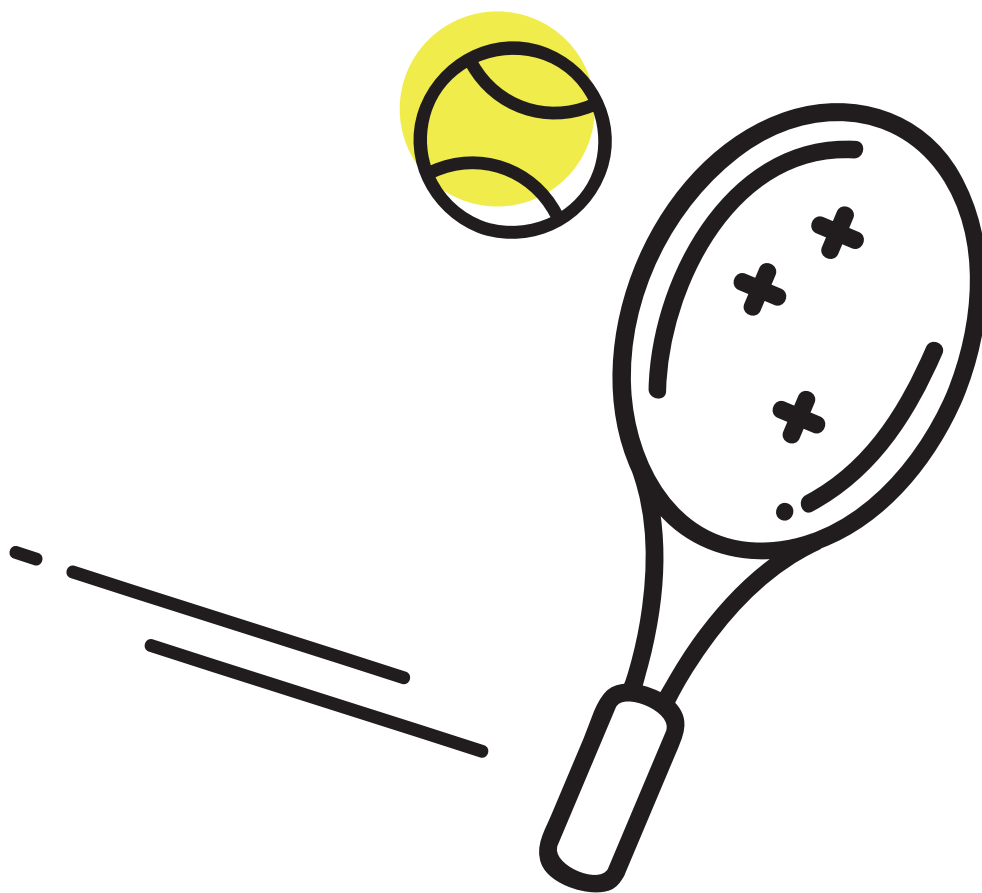
- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿De qué manera el respeto hacia su compañero de equipo hizo que el tenis fuese más divertido?
- ¿Dónde más puede practicar el respeto?

JUEGO EN CASA: REBOTES

- Juegue con una pelota de gomaespuma en una calzada o en cualquier superficie plana.
- Juegue con un compañero al alternar cada rebote.
- Use ambos lados de la raqueta (con la palma hacia arriba y luego con los nudillos hacia arriba).
- Rebote la pelota continuamente.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.



ECHE UN VISTAZO A MI DERECHA

Equipo: cinta de barrera; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, puntos de polietileno o platos de papel, tiza y TDL; un mazo de tarjetas.

Opcional: redes instantáneas y conos.

I. CALENTAMIENTO (DE 5 A 10 MINUTOS)

DORMITORIO DESORDENADO

Disposición

- Cree equipos de tres a cinco jugadores, con cada equipo en su propio lado.
- Haga que los equipos creen su propio espacio usando una red o cinta de barrera para separar los equipos.
- Coloque a los jugadores en un lado de la red o línea (preferiblemente del lado opuesto a la valla) con un cubo de pelotas rojas.

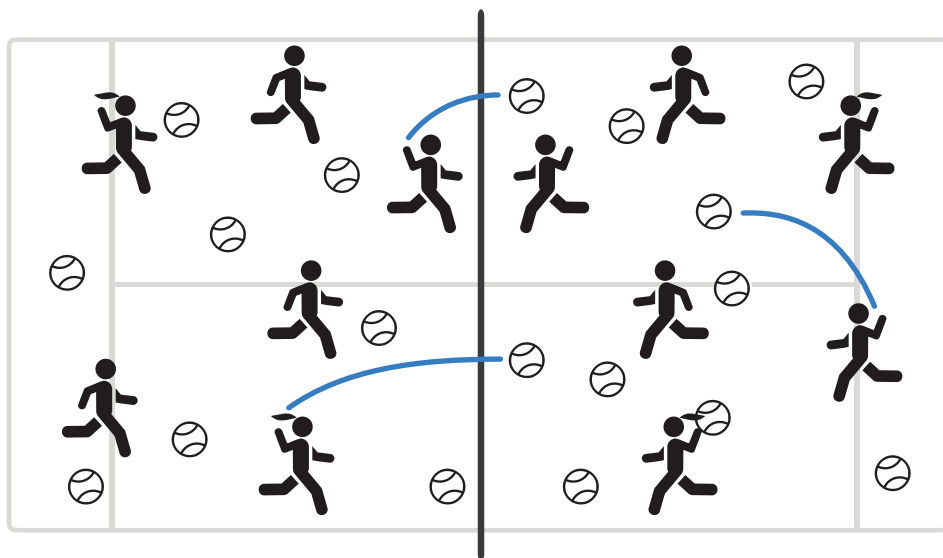
Misión

- El entrenador inclina el cubo de pelotas sobre cada lado.
- Los jugadores lanzan las pelotas sobre la cabeza, una a la vez, hacia el otro lado.
- Lance tantas pelotas como sea posible en un minuto o menos. Ajuste el tiempo al número de pelotas en los cubos.
- Cuando finalice el tiempo, pídale a los jugadores que recojan todas las pelotas del otro lado y cuenten cuántas arrojaron.
- Hágalo de nuevo e intente batir el récord del equipo.

Nivel 2: lanzar con la mano no dominante.

Nivel 3: debe arrojárselas al cuadro de saque o a un área designada.

ILUSTRACIÓN: DORMITORIO DESORDENADO



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: ESFUERZO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa el esfuerzo para usted?
- ¿Cómo puede esforzarse hoy?



III. HABILIDADES (DE 25 A 30 MINUTOS)

ESTACIÓN UNO

JACKS

Disposición

- Distribuya a los jugadores a una distancia segura el uno del otro, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Lance la pelota hacia arriba y déjela rebotar, tóquela una vez con la raqueta (con la palma hacia arriba), atrápela con su mano libre y diga “Onesies” (una vez).
- Lance, rebote, toque dos veces y diga “Twosies” (dos veces). Continúe hasta llegar a “Fivesies” (cinco veces), o cinco toques seguidos.

Nivel 2: pelotee hasta que falle.

Nivel 3: utilice su revés.

Nivel 4: alterne entre derechas y reveses.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Doble las rodillas para meter la mano por debajo de la pelota y agarrarla con la palma hacia arriba.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

Si algo es desafiante, ¿sigue trabajando duro o se da por vencido?

ESTACIÓN DOS

TRAMPA PARA LANGOSTAS

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, con raquetas y una pelota roja.
- Ubique a los compañeros a una distancia de seis a ocho pies. Un jugador (el alimentador) tiene una pelota roja; el otro (la “langosta”) tiene una raqueta en cada mano.

Misión

- El alimentador lanza la pelota y la langosta la atrapa entre las dos raquetas después del rebote.
- La langosta coloca la pelota en el suelo con las raquetas y la rueda hacia el alimentador con una derecha.
- Complete cuatro y cambie los roles.

Nivel 2: el alimentador lanza y la langosta recibe a ambos lados del cuerpo.

Nivel 3: la langosta devuelve la pelota con un golpe de caída.

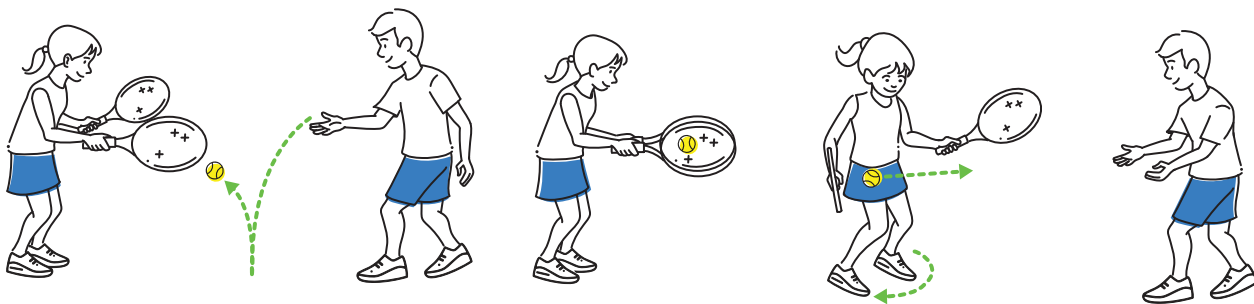
Nivel 4: haga que la langosta se mueva.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Gire hacia los lados para recibir la pelota, siga hacia la dirección de su compañero cuando la devuelva.

ILUSTRACIÓN: TRAMPA PARA LANGOSTAS





PASEAR AL PERRO EN ZIGZAG CON UN COMPAÑERO

Disposición

- Cree dos líneas laterales usando tiza o las TDL. Establezca uno o dos patrones en zigzag entre las líneas laterales utilizando cuatro puntos de polietileno (o platos de papel) para cada uno.
- Coloque en parejas a los jugadores con una pelota roja entre ellos, dos pares por patrón.

Misión

- Ruede la pelota a los cuatro puntos de polietileno usando una derecha.
- Después del cuarto punto de polietileno, voltee y devuelva la pelota a su compañero por el suelo.
- El compañero detiene la pelota con la raqueta y repite la secuencia.

Nivel 2: utilice un revés.

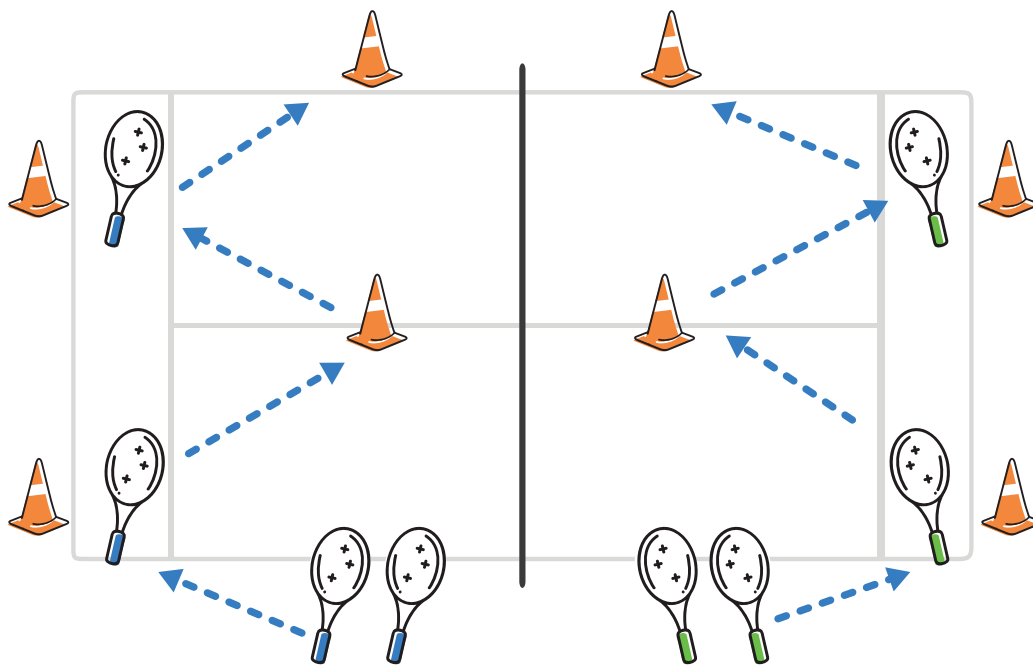
Nivel 3: realice rebotes en cada punto.

Nivel 4: lance y golpee de vuelta hacia su compañero.

APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mantenga la pelota al costado del cuerpo y siga hacia su compañero al devolver la pelota.

ILUSTRACIÓN: PASEAR AL PERRO EN ZIGZAG



IV. JUEGO (DE 10 A 12 MINUTOS)

PARAR

Disposición

- Distribuya a los jugadores, cada uno con una raqueta y una pelota roja.
- Cada jugador tiene un cono, punto u otro tipo de objetivo.

Misión

- Lance la pelota hacia arriba y deje que rebote, luego tóquela con la raqueta (con la palma hacia arriba).
- Continúe tocando la pelota, intentando golpear el objetivo en el rebote.
- ¿Necesita ayuda? Lance la pelota hacia arriba, deje que rebote, tóquela con la raqueta y atrápela.

Nivel 2: juegue con un compañero alternando cada toque.

Nivel 3: forme parejas en un equipo más grande y vea cuántos conos pueden golpear en un minuto.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

Proporcione un ejemplo de su compañero haciendo un esfuerzo.

V. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Dónde más puede demostrar un buen esfuerzo? (Aliente respuestas como “en el salón de clases”, “en otros deportes” y “en casa”).
- ¿Cómo lo ayudará en la escuela realizar un buen esfuerzo?

JUEGO EN CASA: JACKS

- De igual forma que en la actividad de Habilidades de tenis, pero puede jugar con una pelota de gomaespuma en una calzada o en cualquier superficie plana.
- Juegue con un compañero alternando cada jack.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Rebote la pelota en la raqueta hasta al menos el nivel de la vista y mantenga la palma de la mano hacia arriba.

ECHE UN VISTAZO A MI REVÉS

Equipo: cinta de barrera; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/ contenedores pequeños, puntos de polietileno o platos de papel, tiza y TDL; un mazo de tarjetas.

Opcional: redes instantáneas y conos.

I. CALENTAMIENTO (DE 5 A 10 MINUTOS)

PICOS Y VALLES

Disposición

- Dos equipos de cuatro jugadores o menos en cada lado. Haga que los equipos creen su propio espacio usando una red o cinta de barrera para separar los equipos.
- Coloque conos de nueve pulgadas al azar en cada lado: algunos en posición vertical, otros a los lados.

Misión

- El equipo nro. 1 vuelca los conos mientras el equipo nro. 2 los coloca en posición vertical. El objetivo de cada equipo es llegar a tantos conos como sea posible, dentro de un límite de 30 segundos.
- Cambie los roles del equipo cada vez.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: TRABAJO EN EQUIPO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa ser un compañero de equipo?
- Enumere algunas formas en las que puede ser un buen compañero de equipo.



III. HABILIDADES (DE 25 A 30 MINUTOS)

ESTACIÓN UNO

PASEAR AL PERRO EN ZIGZAG (REVESES)

Disposición

- Cree dos líneas laterales usando tiza o las TDL.
- Establezca patrones en zigzag entre las líneas laterales utilizando cuatro puntos de polietileno (o platos de papel) para cada patrón.
- Alinee tres jugadores en cada patrón.

Misión

- Use su revés para hacer rodar la pelota al primer punto de polietileno, detenga la pelota en el lugar con su raqueta y diríjase al siguiente punto de polietileno. Llegue a los cuatro puntos.
- El siguiente jugador irá cuando el jugador anterior alcance el segundo punto.

Nivel 2: alterne una derecha en un punto y un revés al siguiente.

Nivel 3: realice rebotes en cada punto.

ESTACIÓN DOS

JACKS CON REVÉS

Disposición

- Distribuya a los jugadores a una distancia segura el uno del otro, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Lance la pelota hacia arriba y déjela rebotar, tóquela una vez con la raqueta (con los nudillos hacia arriba), atrápela con su mano libre y diga “Onesies” (una vez).
- Lance, rebote, toque dos veces y diga “Twosies” (dos veces). Continúe hasta llegar a “Fivesies” (cinco veces), o cinco toques seguidos.

Nivel 2: pelotee hasta que falle.

Nivel 3: alterne entre derechas y reverses.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Use los pies para colocar la raqueta en posición y mantenga el borde de la raqueta en el suelo.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Doble las rodillas para colocar la raqueta debajo de la pelota y mantenga los nudillos y las cuerdas hacia arriba.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo demostraron usted y sus compañeros un buen trabajo en equipo?

PELOTA EN EL TÚNEL

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y haga que se enfrenten.
- Un jugador tiene una pelota roja y ambos pies en una línea lateral; el otro está a unos cinco pies de distancia con los pies separados al ancho de los hombros.

Misión

- Ruede la pelota entre las piernas de su compañero a velocidad media.
- El compañero gira y persigue la pelota antes de que llegue a la línea lateral opuesta y la tira de regreso.
- Complete cuatro tiradas y capturas exitosas, luego cambie los roles.

Nivel 2: lance la pelota sobre la cabeza de su compañero, cuyo objetivo es atraparla antes de que llegue a la línea lateral opuesta.

Nivel 3: el lanzador grita un número: uno, dos o tres. Esa es la cantidad de rebotes que tiene el receptor antes de atrapar la pelota.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo le ayudó a usted y a tu compañero trabajar juntos?

IV. JUEGO (DE 10 A 12 MINUTOS)

REVESES DE SOBREVIVIENTE

Disposición

- Cree equipos de tres o cuatro jugadores.
- Use dos contenedores de pelotas rojas por cancha/área, uno por equipo.
- Alinee a los equipos detrás de una línea, con dos equipos por lado.

Misión

- Un jugador o ayudante para cada línea actúa como una “máquina de pelotas”, lanzando suavemente dos reveses a cada jugador.
- Para permanecer en la “isla”, pase al menos una de dos sobre la red y en la cancha.

Pautas

- Falle dos y salga “al mar” (al otro lado de la red).
- Atrape la pelota en un solo rebote para regresar a la isla.
- Atrapar la pelota en el aire hace que todos vuelvan a la isla.
- El golpeador cuya pelota fue atrapada sale al mar.
- Si usa un jugador en lugar de un ayudante, asegúrese de rotar la “máquina de pelotas” por intervalos.

Nivel 2: debe hacer ambos tiros.

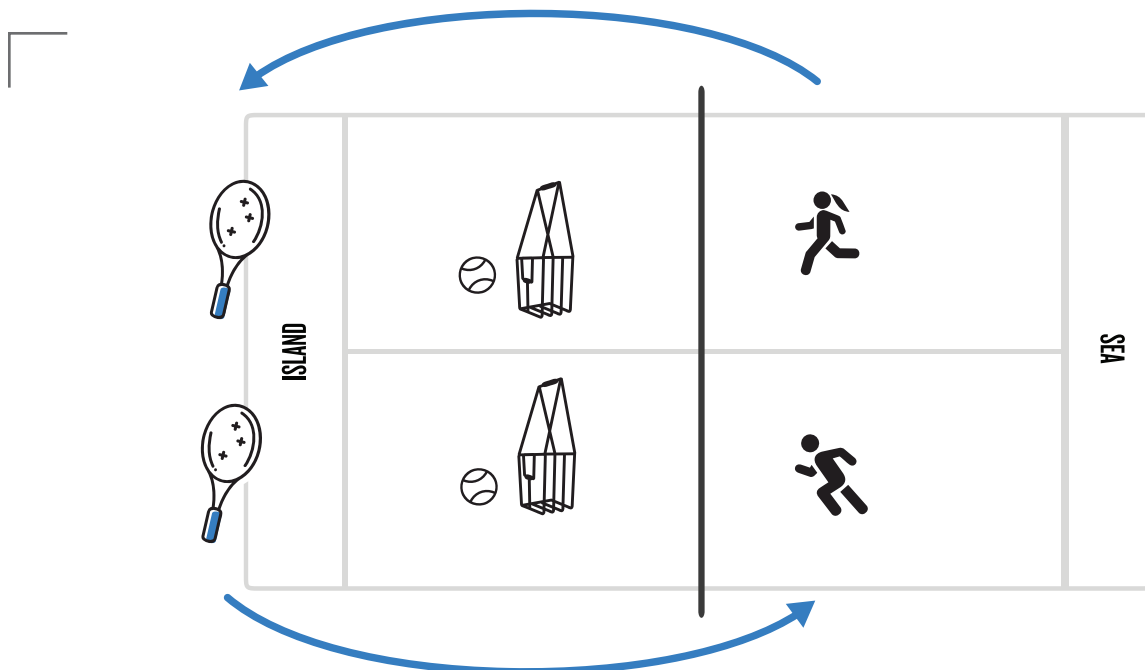
Nivel 3: golpee hacia un área específica de la cancha.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Extienda hacia arriba y hacia el objetivo en el seguimiento.

ILUSTRACIÓN: SOBREVIVIENTE



V. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿El trabajo en equipo hizo que el tenis fuera más agradable hoy?
- ¿Dónde más puede demostrar un buen trabajo en equipo?

JUEGO EN CASA: PELOTEO DE REVESES

- Puede jugar en una calzada o en cualquier superficie plana con una pelota de gomaespuma.
- Haga lo mismo con un amigo o miembro de la familia, alternando el pase de la pelota.
- Vea cuántas pelotas puede pelotear seguido y luego intente batir su récord.
- Comience solo con reveses, luego use derechas y reveses.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.

CAPÍTULO 05

VAMOS A PELOTEAR

Equipo: cinta de barrera; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, puntos de polietileno o platos de papel, tiza y TDL; un mazo de tarjetas.

Opcional: redes instantáneas y conos.

I. CALENTAMIENTO (DE 5 A 10 MINUTOS)

JUEGO DE CONGELADOS

Disposición

- Distribuya a los jugadores en espacios definidos, entre cuatro y seis en cada área.
- Puede usar conos o tiza para establecer el área de juego.

Misión

- Un jugador “la tiene”; cualquier persona que se mueva debe hacerlo caminando.
- Los jugadores marcados deben congelarse. Un jugador que no haya sido marcado puede liberarlos al marcarlos.

Nivel 2: saltar.

Nivel 3: desplazarse de lado.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

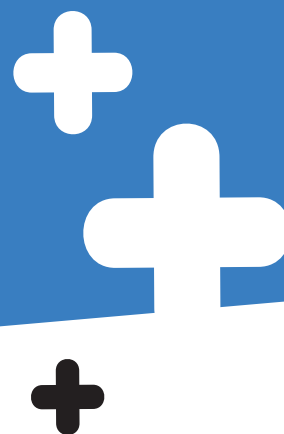
JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: RESPONSABILIDAD

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa ser responsable?
- ¿Cómo ha demostrado que es responsable en casa?



III. HABILIDADES (DE 25 A 30 MINUTOS)

ESTACIÓN UNO

PASEAR AL PERRO EN ZIGZAGS (ALTERNANDO)

Disposición

- Cree dos líneas laterales a cada lado de la red usando tiza o las TDL.
- Establezca uno o dos patrones en zigzag a cada lado de la red, entre las líneas laterales, utilizando cuatro puntos de polietileno (o platos de papel) para cada patrón.
- Ubique hasta cuatro jugadores en cada línea lateral, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Ruede la pelota hasta el primer punto de polietileno con su derecha, detenga la pelota en el punto con su raqueta y ruede la pelota hasta el siguiente punto de polietileno con su revés.
- En el segundo punto, cambie nuevamente a la derecha.
- Continúe alternando después de cada punto, hasta llegar al cuarto punto.
- El siguiente jugador irá cuando el primer jugador alcance el segundo punto.

Nivel 2: haga lo mismo con un compañero, devolviendo la pelota por el suelo después de llegar al cuarto punto.

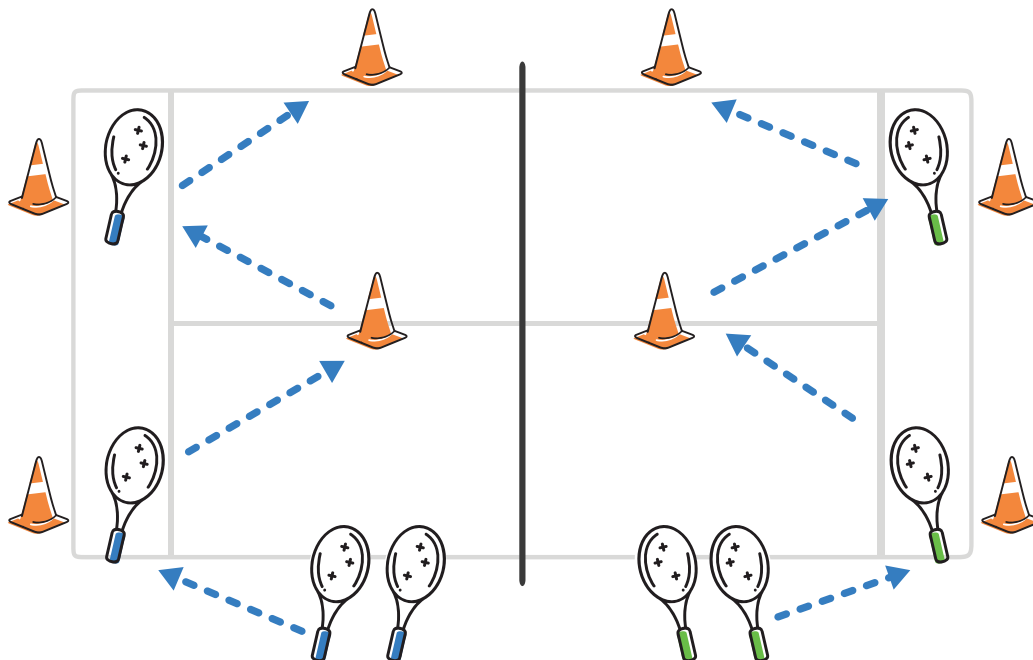
Nivel 3: haga rebotes en cada punto, alternando derechas y reveses.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Use los pies para colocar la raqueta en posición y mantenga el borde de la raqueta en el suelo.

ILUSTRACIÓN: PASEAR AL PERRO EN ZIGZAG



ESTACIÓN DOS

VUELTA DE REBOTE

Disposición

- Cree un espacio usando tiza o las TDL.
- Distribuya a los jugadores en el espacio, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Con la palma hacia arriba, coloque la bola en el centro de las cuerdas; incline la raqueta hacia un lado para que la pelota se caiga.
- Deje que la pelota rebote y luego atrápela y equilíbrela sobre las cuerdas con los nudillos hacia arriba.
- Continúa alternando los lados de la raqueta después de cada rebote.
- Al principio, puede usar su mano libre para ayudarse.

Nivel 2: mantenga la pelota en las cuerdas por menos y menos tiempo.

Nivel 3: haga rebotar la pelota continuamente.

ESTACIÓN TRES

PELOTEO CON COMPAÑERO (ALTERNANDO)

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores con raquetas y una pelota roja.
- No coloque más de tres parejas en cada lado de la red.

Misión

- Un jugador lanza una pelota, la deja rebotar y la toca con la raqueta (con la palma hacia arriba).
- El compañero la toca después del siguiente rebote.
- Continúa alternando golpes para mantener el peloteo.
- Alterne entre derechas y reveses.

Nivel 2: complete cuatro golpes continuos.

Nivel 3: intente lograr tantos como sea posible, luego intente batir su récord anterior.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿De qué manera ser responsable le ayuda en el tenis?



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Use sus rodillas para bajar a la pelota mientras mantiene la muñeca quieta.

IV. JUEGO (DE 10 A 12 MINUTOS)

MANTÉNGALA EN MOVIMIENTO

Disposición

- Coloque dos o tres parejas de jugadores en cada lado de la red.
- Coloque a los compañeros uno frente al otro con una línea que actúe como red.
- Haga que los jugadores marquen los límites de la cancha usando TDL o tiza.

Misión

- Comience un peloteo rodante cooperativo.
- Mueva la pelota sin golpearla demasiado.
- Comience por detener la pelota y hacerla rodar nuevamente. Una vez que tenga éxito, repita el peloteo continuamente.
- Permita que los jugadores establezcan una meta para el número de peloteos.

Nivel 2: los jugadores cambian el tamaño y la forma de la cancha cada vez que cambian de compañero.

Nivel 3: el entrenador rota a los compañeros luego de un período de tiempo designado.

Nivel 4: solo derechas o solo reveses.

V. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Cómo puede practicar la responsabilidad cuando venga a su próxima lección?
- ¿De qué otra manera puede ser responsable en la casa/la escuela?

JUEGO EN CASA: PELOTEO CON LA FAMILIA O UN AMIGO

- Golpear en una calzada o en cualquier superficie plana.
- Pelotear en el suelo.
- Golpe de caída y atrapada.
- Golpear luego de un rebote.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo demostró responsabilidad su compañero?

CAPÍTULO 06

¡A JUGAR!

Equipo: cinta de barrera; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/ contenedores pequeños, puntos de polietileno o platos de papel, tiza y TDL; un mazo de tarjetas.

Opcional: redes instantáneas y conos.

I. CALENTAMIENTO (DE 5 A 10 MINUTOS)

¡SU ELECCIÓN! ELIJA UNO.

PISTA DE OBSTÁCULOS

Disposición

- Cree un cuadrado de 12x12 pies por cada tres o cuatro jugadores.

Misión

- Proceda de cono a cono utilizando diferentes movimientos. El siguiente jugador irá cuando el jugador anterior alcance el segundo cono.
- Cambie el movimiento después de que cada jugador haya ido dos veces.

0

JUEGO DE CONGELADOS

Disposición

- Distribuya a los jugadores en espacios definidos, entre cuatro y seis en cada área.
- Puede usar conos o tiza para establecer el área de juego.

Misión

- Un jugador “la tiene”; los demás están distribuidos en el área de juego. Todos los jugadores están caminando.
- Cuando se marca a los jugadores, estos deben congelarse. Un jugador que no haya sido marcado puede liberarlos al marcarlos.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: ESPÍRITU DEPORTIVO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué es el espíritu deportivo? ¿Por qué es importante?
- ¿Cuál es un ejemplo de buen espíritu deportivo? ¿Cuál es un ejemplo de mal espíritu deportivo?

III. HABILIDADES (DE 25 A 30 MINUTOS)

ESTACIÓN UNO

PASEAR AL PERRO CON UN COMPAÑERO (ALTERNANDO)

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores con raquetas y una pelota roja.
- Distribuya a las parejas en una línea lateral con un punto de 15 a 20 pies de distancia. Marque cada punto con tiza, con un punto de polietileno o con cualquier objeto plano.

Misión

- Comenzando en la línea lateral, ruede la pelota con el borde de la raqueta hacia el punto.
- Detenga la pelota en el punto, gire, devuelva la pelota a su compañero por el suelo y camine de regreso a la línea lateral.
- El compañero detiene la pelota con la raqueta y repite.
- ¿Necesita ayuda? Utilice una pelota más grande.

¡A jugar!

- Cree una meta con su compañero.
- ¡Agregue dos al número que tenga y supérela!



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Haga rodar la pelota hacia el costado del cuerpo y sígala hacia el objetivo.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo demuestra buen espíritu deportivo?

ESTACIÓN DOS

JACKS (ALTERNANDO)

Disposición

- Distribuya a los jugadores a una distancia segura el uno del otro, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Lance la pelota hacia arriba, déjela rebotar, tóquela una vez con la raqueta con una derecha y atrápela con su mano libre. Lance la pelota hacia arriba, déjela rebotar, tóquela una vez con la raqueta con un revés, atrápela con su mano libre y diga "Onesies" (una vez).
- Lance, rebote, toque dos veces con la palma hacia abajo y atrápela con su mano libre. Lance, rebote, toque dos veces con su palma hacia abajo, atrápela y diga "Twosies" (dos veces). Continúe hasta llegar a "Fivesies" (cinco veces), o cinco seguidos.

¡A jugar!

- ¿Cuántas puede pelotear en 30 segundos?
- ¿Cuántas puede pelotear sin fallar?
- Juegue jacks con un compañero.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Doble las rodillas para meter la raqueta debajo de la pelota.

ESTACIÓN TRES

PELOTEO CON COMPAÑERO (ALTERNANDO)

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores con raquetas y una pelota roja.
- Distribuya las parejas a una distancia segura.
- No coloque más de tres parejas en cada lado de la red.

Misión

- Un jugador lanza una pelota, la deja rebotar y la toca con la raqueta (con la palma hacia arriba).
- Después del siguiente rebote, el compañero la toca.
- Continúa alternando golpes para mantener el peloteo.
- Alterne entre derechas y reveses.

¡A jugar!

- Cree una meta con su compañero para ver cuántas puede pelotear en 30 segundos.
- ¡Bata su récord!



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Rebote la pelota en la raqueta por encima del nivel de los ojos y mueva rápidamente los pies para apartarse del camino.

IV. JUEGO (DE 10 A 12 MINUTOS)

PELOTEO EN EQUIPO

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos a una distancia segura.
- No coloque más de tres parejas en cada lado de la red o línea.

Misión

- Las parejas pelotean sobre una red o línea.
- Cuente el número total de peloteos.
- Agregue todos los totales de las parejas después de los tres minutos.
- Rote compañeros.

¡A jugar!

- Supere el total de la primera ronda.
- Alterne entre derechas y reveses.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo se demostraron usted y su compañero un buen espíritu deportivo?

V. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

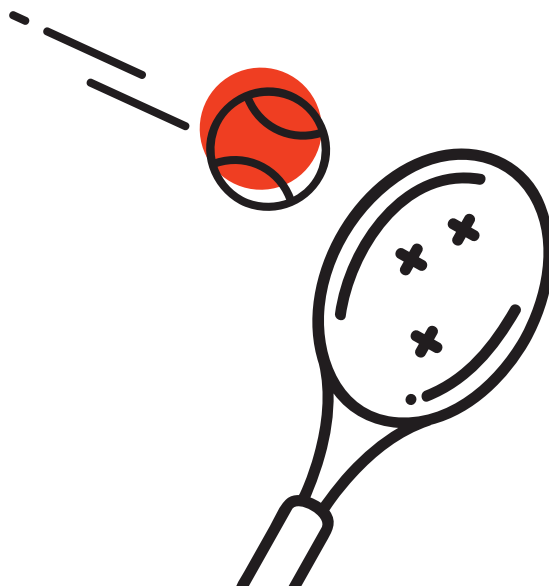
- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Cómo seguirá trabajando en su espíritu deportivo en otros deportes?
- ¿Quién cree que tiene buen espíritu deportivo?

JUEGO EN CASA: SIGA JUGANDO

Siga jugando contra la pared o con un amigo.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a los Planes de práctica y juego de Community Red 2! Este programa de desafíos, habilidades y juegos se ha creado para apoyar y seguir el plan de estudios de Community 1 como introducción para jugadores jóvenes (de siete a nueve años). Diseñado para una cancha de tenis, este programa se centra en los peloteos entre compañeros y en formar parte de un equipo. Los jugadores trabajarán en las habilidades fundamentales, incluida una introducción al servicio que les ayudará a prepararse para el juego. Se presentarán situaciones de juego simple. Las progresiones se utilizan para coincidir con el nivel de habilidad del individuo. Después de completar Community 2, los jugadores se sentirán más cómodos al jugar el juego.

COMPONENTES DEL JUEGO

Para cada una de las actividades de tenis en Community 2 y 3, los entrenadores pueden usar diferentes herramientas para motivar a los jugadores.



Números

Estos miden el éxito de los jugadores y aumentan el desafío. Puede usar cuatro o siete para trabajar en la puntuación de tenis.



Tiempo

Cada actividad tiene un tiempo específico de inicio y finalización.



Tarjetas

Use un mazo de tarjetas para determinar cuántos puntos deben alcanzar los jugadores o cuántas repeticiones deben completar.



Pinzas para la ropa

Úselas para hacer seguimiento del puntaje en los juegos o la cantidad de repeticiones para las actividades de desarrollo de habilidades. Puede ponerlas en la red o en una prenda de vestir para que los jugadores y entrenadores puedan mantener un registro del éxito.

Ejemplo de componentes del juego

Estos se pueden usar de forma individual (intente obtener 10 en seguidilla) o en combinación (los jugadores tienen un minuto para ver cuántos puntos pueden anotar en un juego), usando pinzas para la ropa para anotar sus totales.

RESUMEN DE LOS PLANES



Community 02	Lección 1	Lección 2	Lección 3	Lección 4	Lección 5	Lección 6
Tema del carácter	Escuchar	Respeto	Esfuerzo	Trabajo en equipo	Responsabilidad	Espíritu deportivo
Tema del plan de lección	Conozca la pelota	Conozca mi raqueta	¡Controléla!	Observe mis habilidades	Véame hacer el peloteo	A jugar
Juego de equipo	Dormitorio desordenado	Golpes	Rapidez con la raqueta	Juego de congelados	Entrega de pizza	Juego de quemados en círculo
Habilidades atléticas	Hormigas de fuego	Conos de helado	Un rebote, dos rebotes	Pelota en el túnel	Un rebote, dos rebotes	Pelota en el túnel
Habilidades de tenis	Tenis de pelota grande	Pasear al perro	Salto de rebote	Jacks	Langosta de media libra	Peloteo en pirámides
Habilidades del juego	Súmelos	Pasear al perro con un compañero	Manténgala en movimiento	Trampa para langostas	Puntos de batalla	Servicio en pirámides
Habilidades del juego	Rodar y parar	Anotación	Sobreviviente	Puntos de batalla	Desafío en equipo (Cooperativo)	Equipo de intercambio simple
Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre
Juego en casa	Lanzar y atrapar	Pasear al perro	Salto de rebote	Jacks	Trampa para langostas	Servir contra una pared

CONOZCA LA PELOTA

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, líneas de lanzamiento (TDL), platos de papel o puntos de polietileno, tiza y conos; un mazo de tarjetas y pinzas para la ropa.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

DORMITORIO DESORDENADO

Disposición

- Cree equipos de tres a cinco jugadores, con cada equipo en su propio lado.
- Haga que los equipos creen su propio espacio usando una red o cinta de barrera para separar los equipos.
- Coloque a los jugadores en un lado de la red o línea (preferiblemente el lado opuesto a la valla) con un cubo de pelotas rojas.

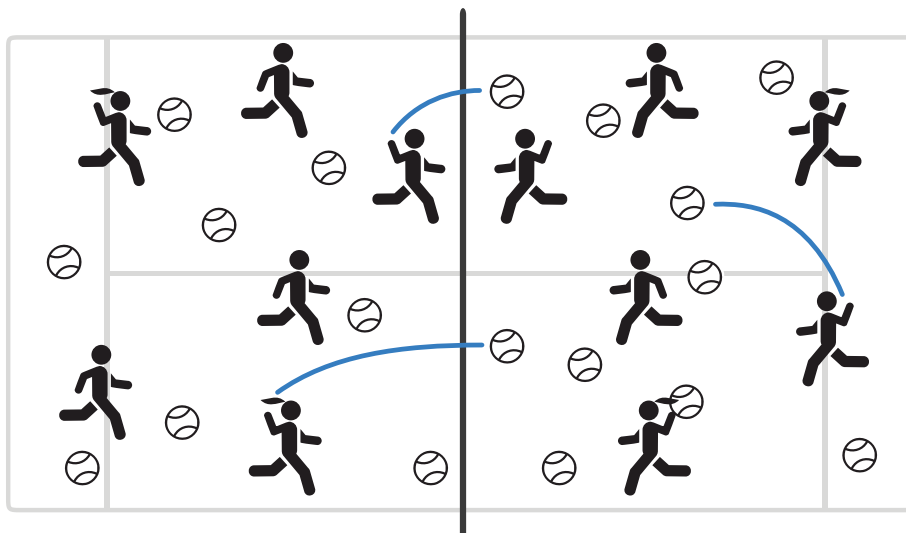
Misión

- El entrenador inclina el cubo de pelotas sobre cada lado.
- Los jugadores lanzan las pelotas sobre la cabeza, una a la vez, hacia el otro lado.
- Lance tantas pelotas como sea posible en un minuto o menos. Ajuste el tiempo al número de pelotas en los cubos.
- Cuando finalice el tiempo, pídale a los jugadores que recojan todas las pelotas del otro lado y cuenten cuántas arrojaron.
- Hágalo de nuevo e intente batir el récord del equipo.

Nivel 2: lanzar con la mano no dominante.

Nivel 3: debe arrojárselas al cuadro de saque o a un área designada.

ILUSTRACIÓN: DORMITORIO DESORDENADO



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

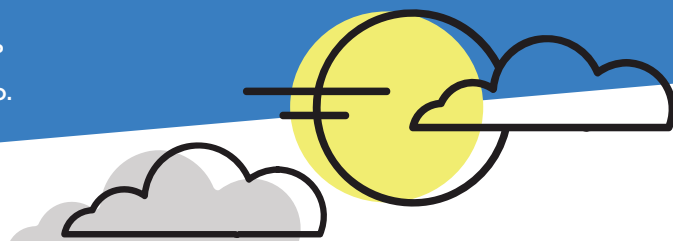
JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: ESCUCHAR

Presentar el tema del carácter

- ¿Cómo puede demostrarle a alguien que está escuchando?
- Podemos escuchar con nuestros ojos, boca, oídos y cuerpo.



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (5 MINUTOS)

HORMIGAS DE FUEGO

Disposición

Distribuya a los jugadores alrededor de la cancha y haga que se mantengan en posición de listos.

Misión

- Cuando el entrenador diga “adelante”, los jugadores tratarán de pisar tantas hormigas de fuego como sea posible en una posición estacionaria.
- Pise tantas hormigas como sea posible en un período de tiempo determinado.

Nivel 2: saltar y pisar: Salte por la cancha y pise cuando el entrenador grite “¡hormigas de fuego!”

Nivel 3: saltar y pisar: Desplácese de lado por la cancha y pise cuando el entrenador grite “¡hormigas de fuego!”

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

TENIS DE PELOTA GRANDE

Disposición

- Coloque dos parejas de jugadores en cada lado de la red y otórguele a cada pareja una pelota de patio de juegos.
- Los cuadros de saque son los límites.
- Coloque un jugador en cada cuadro de saque.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Cuando los jugadores lanzan con ambas manos, haga que comiencen de lado y terminen de frente.

Misión

- Lance la pelota con ambas manos al cuadro de saque del compañero que está enfrente.
- El compañero la deja rebotar, la atrapa con ambas manos y la arroja de regreso.
- ¿Necesita ayuda? Acérquese a la red.

Nivel 2: lance desde un lado del cuerpo, luego del otro.

Nivel 3: lance de frente, luego de tiro cruzado.

Nivel 4: atrape al frente, luego al costado del cuerpo.

SÚMELOS

Disposición

- Cree equipos de dos a cuatro jugadores.
- Coloque conos, puntos de polietileno u objetivos en una fila de seis a ocho pies, desde una línea que los equipos usarán como punto de inicio.
- Si usa conos, marque cada uno con un número. Si usa puntos de polietileno, use diferentes colores.
- Asigne a cada equipo un punto de inicio específico y un suministro de pelotas rojas.

Misión

- Los jugadores intentan golpear los conos enviando la pelota por el suelo con la raqueta usando una derecha.
- El entrenador nombra un color o un número y el primer jugador de cada equipo apunta hacia ese punto.
- Los jugadores anotan puntos cada vez que golpean un objetivo.
- Rote a los jugadores después de un cierto número de golpes (uno o dos).
- Sume puntuaciones como equipo.

Nivel 2: use derechas y reverses (con los nudillos hacia adelante).

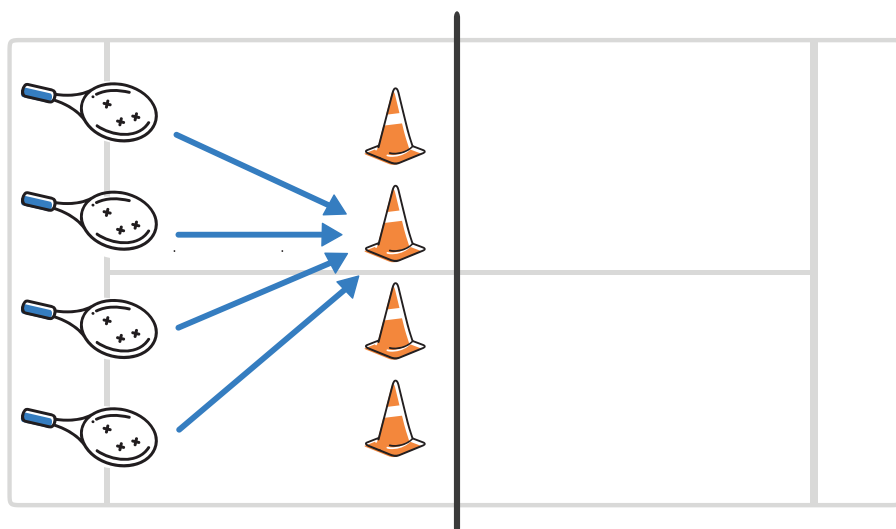
Nivel 3: golpe de caída a conos/puntos.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mantenga el borde de la raqueta en el suelo y siga hacia el objetivo.

ILUSTRACIÓN: SÚMELOS



V. JUEGO (15 MINUTOS)

RODAR Y PARAR

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores con una pelota roja y distribúyalos alrededor de la cancha.
- Los jugadores se enfrentan unos a otros a unos seis pies de distancia.
- Use líneas existentes, tiza o las TDL para indicar la posición de inicio.

Misión

- Comience empujando la pelota hacia su compañero con una derecha.
- El compañero atrapa la pelota con la raqueta, luego la devuelve usando una derecha.
- Pelotee de un lado para otro con su compañero en el área designada.
- Una vez que tenga éxito, haga que los jugadores detengan la pelota con la raqueta en el borde y luego la devuelvan.

Nivel 2: retírese después de un cierto número de peloteos exitosos.

Nivel 3: empuje la pelota hacia adelante usando un revés (con una o dos manos).

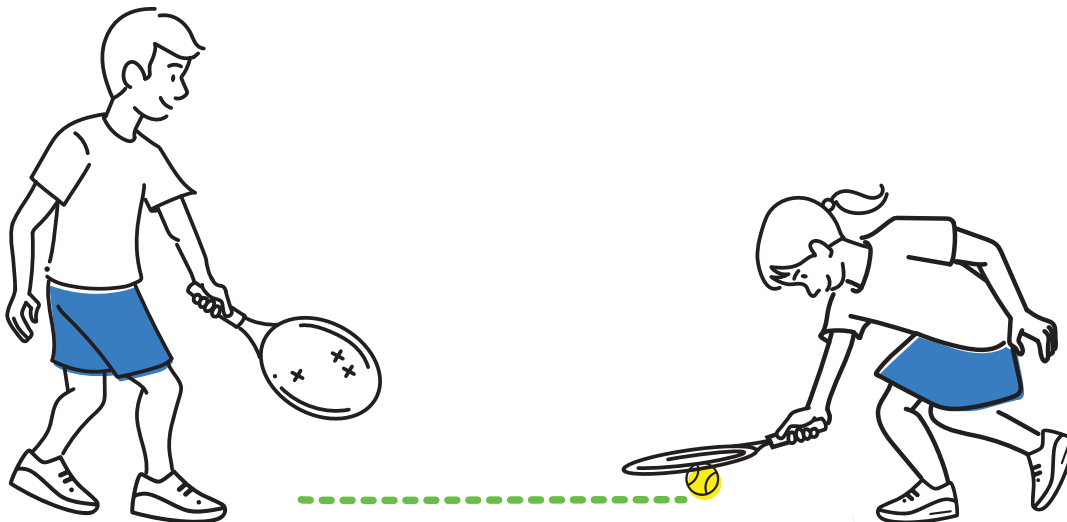
Nivel 4: golpee sobre una línea o red, aún tratando de detener/atrapar la pelota y devuélvala con otro golpe.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo se escuchan usted y su compañero el uno al otro?
- ¿Escuchó cuando el entrenador le indicó las instrucciones?

ILUSTRACIÓN: RODAR Y PARAR



VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Marque los límites utilizando las líneas existentes, las TDL o tiza. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre una red, comenzando con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Con quién puede practicar el escuchar mejor en casa?
- ¿Cómo el escuchar lo ayuda en la escuela?

JUEGO EN CASA: LANZAR Y ATRAPAR

Lanzar y atrapar con un amigo o miembro de la familia contra una pared.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.

CONOZCA MI RAQUETA

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de recreo y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, líneas de lanzamiento (TDL), platos de papel o puntos de polietileno, tiza y conos; un mazo de tarjetas y pinzas para la ropa.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

GOLPES

Disposición

- Forme equipos de cuatro a seis jugadores. Use cinta/cuerda o sin red.
- Distribuya a ambos equipos en líneas de saque opuestas.
- Proporcione a cada equipo una canasta de pelotas rojas. El entrenador tiene dos pelotas de patio de juegos.

Misión

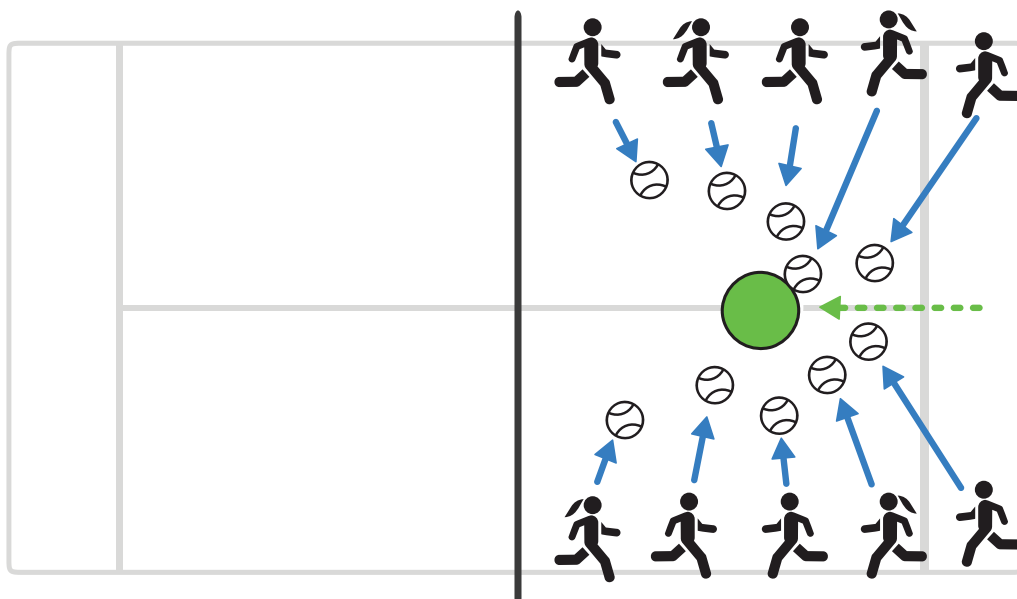
- El entrenador grita “¡golpes!”, mientras rueda una pelota de patio de juegos por la cancha hacia el centro.

- Cada jugador rueda una pelota, tratando de golpear la pelota de patio de juegos.
- Después de que cada equipo totaliza sus éxitos, el entrenador lanza una segunda pelota.
- Sume la cantidad de aciertos por equipo, repita e intente obtener el “mejor registro del equipo”.

Nivel 2: los jugadores vuelven a la línea de base.

Nivel 3: lance a la pelota de patio de juegos.

ILUSTRACIÓN: ACIERTOS



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: RESPETO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa el respeto para usted?
- Nombre a algunas personas que respete.



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (5 MINUTOS)

CONOS DE HELADO

Disposición

Distribuya a los jugadores alrededor de la cancha, cada uno con una pelota roja y un cono.

Misión

- Lance, rebote y atrape la pelota en el cono volteado.
- Nombre un sabor de helado diferente después de cada atrapada.

Nivel 2: alterne entre atrapar después del rebote y atrapar en el aire.

Nivel 3: ¿cuántas bolas de helado seguidas puede atrapar?

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

PASEAR AL PERRO 123

Disposición

- Ubique hasta cuatro jugadores en una línea lateral en ambos lados de la red.
- Asegúrese de que cada jugador tenga una raqueta, una pelota roja y un objetivo.
- Coloque un objetivo en la línea lateral opuesta, alineado con la posición inicial de cada jugador.

Misión

- Ruede la pelota utilizando el borde de la raqueta hasta la línea lateral opuesta y deténgala en el objetivo.
- Rúedela de nuevo a la línea lateral de inicio y deténgala.
- ¿Necesita ayuda? Use una raqueta más pequeña o ambas manos.

Nivel 2: utilice un revés.

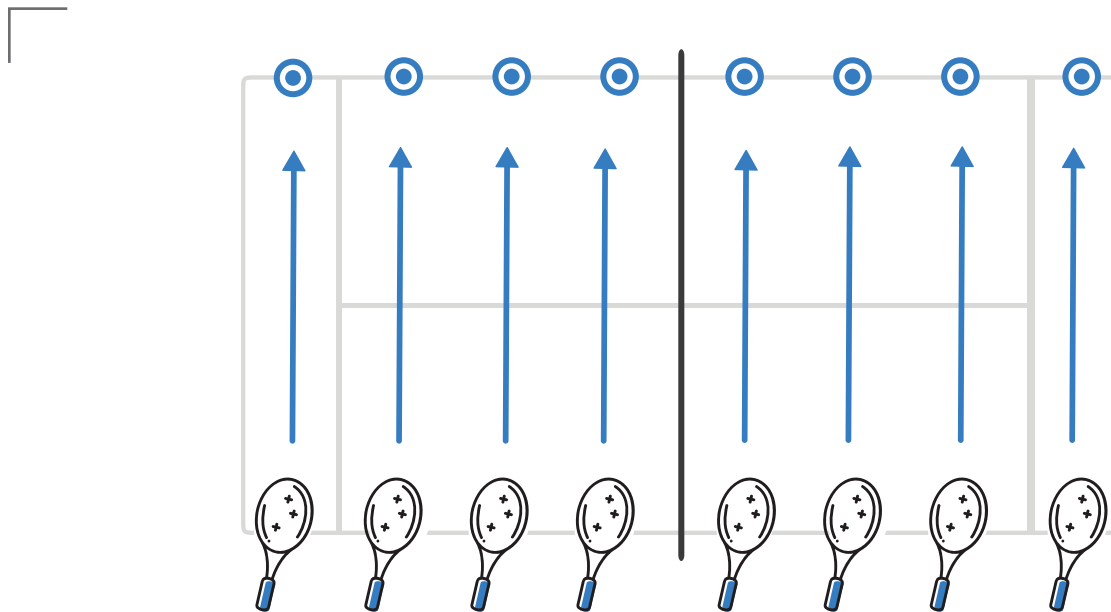
Nivel 3: muévase en zigzag hasta el punto y de regreso utilizando ambos lados de la raqueta.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Toque el suelo con el borde de la raqueta y mantenga las cuerdas en la pelota.

ILUSTRACIÓN: PASEAR AL PERRO



PASEAR AL PERRO CON UN COMPAÑERO 123

Disposición

- Igual que Pasear al perro, excepto que los jugadores están en parejas, ambos comenzando en la misma línea lateral.

Misión

- El primer jugador rueda la pelota hacia la línea lateral/objetivo opuesto, gira, la devuelve por el suelo al objetivo inicial y camina de regreso.
- El compañero detiene la pelota con la raqueta y repite.

Nivel 2: utilice un revés.

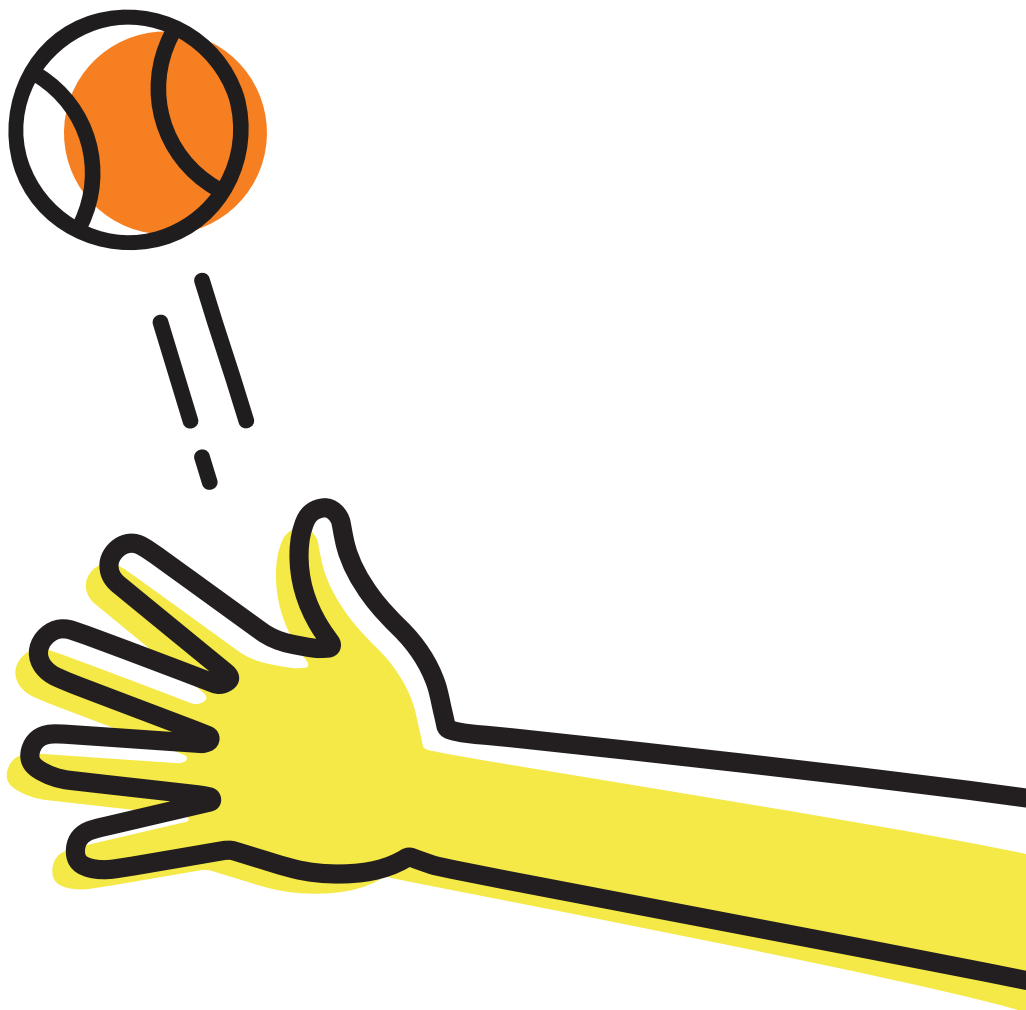
Nivel 3: realice rebotes en cada punto.

Nivel 4: lance y golpee de vuelta hacia su compañero.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mantenga la pelota al costado del cuerpo y siga hacia su compañero al devolver la pelota.



V. JUEGO (15 MINUTOS)

ANOTACIÓN

Disposición

- Coloque tres parejas en cada lado de la red: una en cada línea lateral y otra en la línea de base.
- Asegúrese de que cada jugador tenga una raqueta, y cada pareja tenga una pelota roja y dos conos/objetivos.
- Coloque los conos a cuatro pies de distancia, con una línea de cancha entre ellos.
- Los compañeros se paran en la línea a unos cuatro pies de los conos en lados opuestos.

Misión

- Ruede la bola entre los conos usando una derecha.
- El compañero detiene la pelota con la raqueta y la devuelve.
- Cuando la pelota rueda a través de los conos, es una meta de campo, que cuenta como un punto.
- La meta es obtener siete y hacer una “anotación”.
- Haga que los jugadores griten “anotación” cuando lleguen a los siete.

Nivel 2: use reverses.

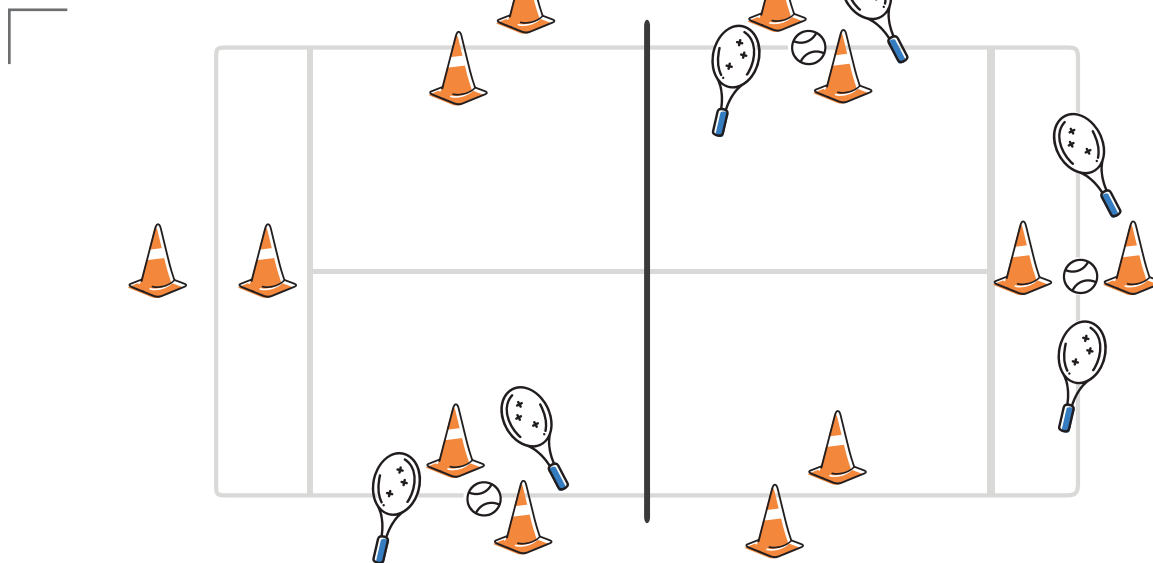
Nivel 3: pelotee sin detener la pelota hasta que llegue a los siete.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- Proporcione un ejemplo de su compañero mostrando respeto.
- ¿Cómo puede mostrar respeto por su compañero?

ILUSTRACIÓN: ANOTACIÓN



VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Comience con límites pequeños e increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito. Use las líneas existentes, las TDL o tiza para marcar los límites.

Misión

- Peloteo sobre la línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿De qué manera el respeto hacia su compañero de equipo hizo que el tenis fuese más divertido?
- ¿Dónde más puede trabajar sobre el respeto?

JUEGO EN CASA: PASEAR AL PERRO

Consiga una superficie plana y elija líneas/puntos para hacer rodar la pelota.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”

¡CONTRÓLELA!

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, TDL, platos de papel o puntos de polietileno, tiza y conos; un mazo de tarjetas.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

RAPIDEZ CON LA RAQUETA

Disposición

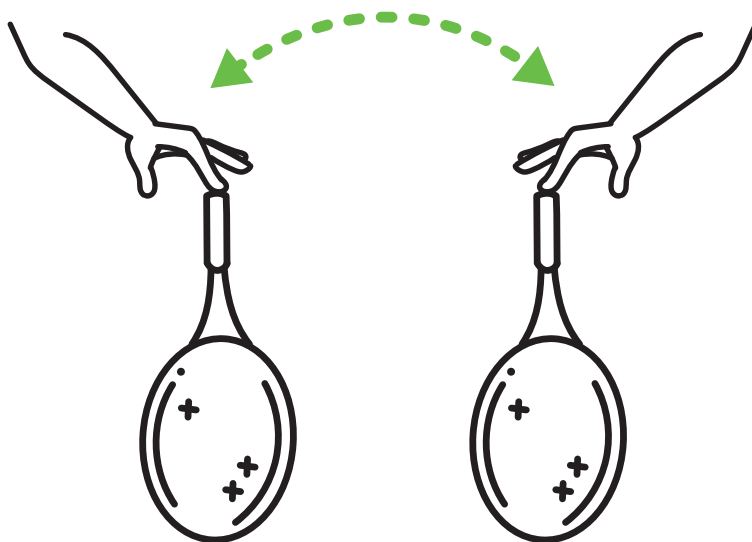
- Coloque en pareja a los jugadores y ubíquelos frente a frente con las raquetas de pie en la parte superior del marco y el mango apuntando hacia arriba.

Misión

- A la cuenta de tres, los jugadores cambian de lugar y atrapan las raquetas de los demás sin dejarlas caer.
- Después de varias capturas exitosas, retroceda medio paso a la vez y vea cuántas veces pueden hacerlo sin dejar caer las raquetas.

Nivel 2: agrupe de cuatro a seis jugadores en un círculo y haga que se muevan hacia la izquierda o hacia la derecha según la orden del entrenador.

ILUSTRACIÓN: RAPIDEZ CON LA RAQUETA



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: ESFUERZO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa el esfuerzo para usted?
- ¿Cómo puede hacer un buen esfuerzo hoy?



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (5 MINUTOS)

UN REBOTE, DOS REBOTES

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha, cada pareja con una pelota roja.
- Use una línea, cinta/cuerda u objeto como red y coloque a las parejas en lados opuestos, aproximadamente a ocho pies de distancia.

Misión

Los compañeros se turnan para lanzarse la pelota entre ellos. El lanzador dice “uno” o “dos”. Este es el número de rebotes que un jugador tiene permitido antes de atrapar la pelota.

Nivel 2: lance con su mano no dominante.

Nivel 3: lance y atrape con la raqueta.

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

SALTOS DE REBOTE 123

Disposición

- Distribuya a los jugadores en ambos lados de la cancha, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Con la palma hacia arriba, coloque la pelota en el centro de las cuerdas.
- Incline la raqueta hacia un lado para que la pelota se caiga.
- Atrape la pelota en las cuerdas después del rebote.
- Vuelva a colocar la pelota en el centro usando su mano libre de ser necesario.

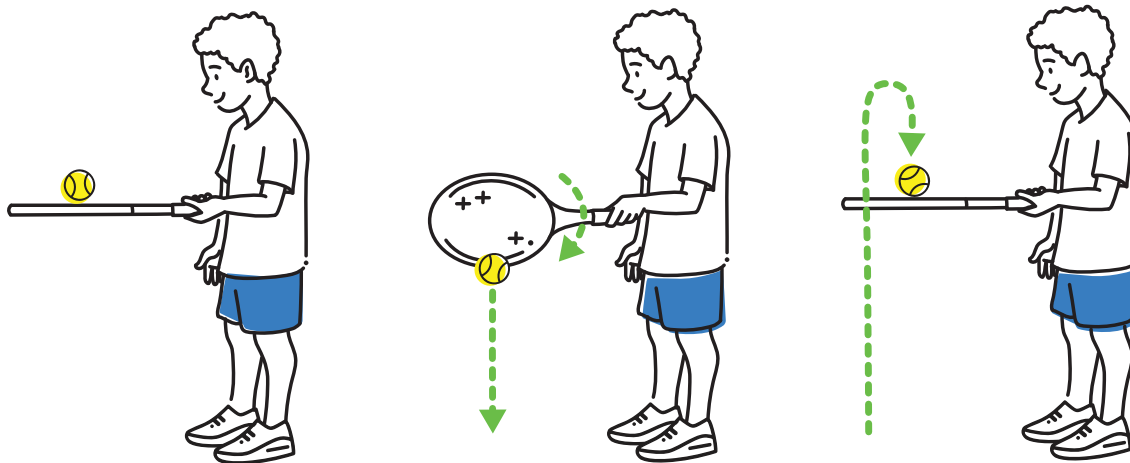
Nivel 2: haga los rebotes mientras se mueve por la cancha.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Use un agarre firme y manténgalo lento y estable.

ILUSTRACIÓN: SALTOS DE REBOTE



MANTÉNGALA EN MOVIMIENTO 123

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha.
- Coloque a los compañeros uno frente al otro con una línea que actúe como red.
- Haga que los jugadores marquen los límites de la cancha usando tiza, objetivos o las TDL.

Misión

- Comience un peloteo rodante cooperativo utilizando golpes de derecha.
- Mueva la pelota sin golpearla demasiado.
- Comience por detener la pelota y hacerla rodar de nuevo. Una vez que tenga éxito, repita el peloteo continuamente.

Nivel 2: los jugadores cambian el tamaño y la forma de la cancha cada vez que cambian de pareja o después de un cierto período de tiempo.

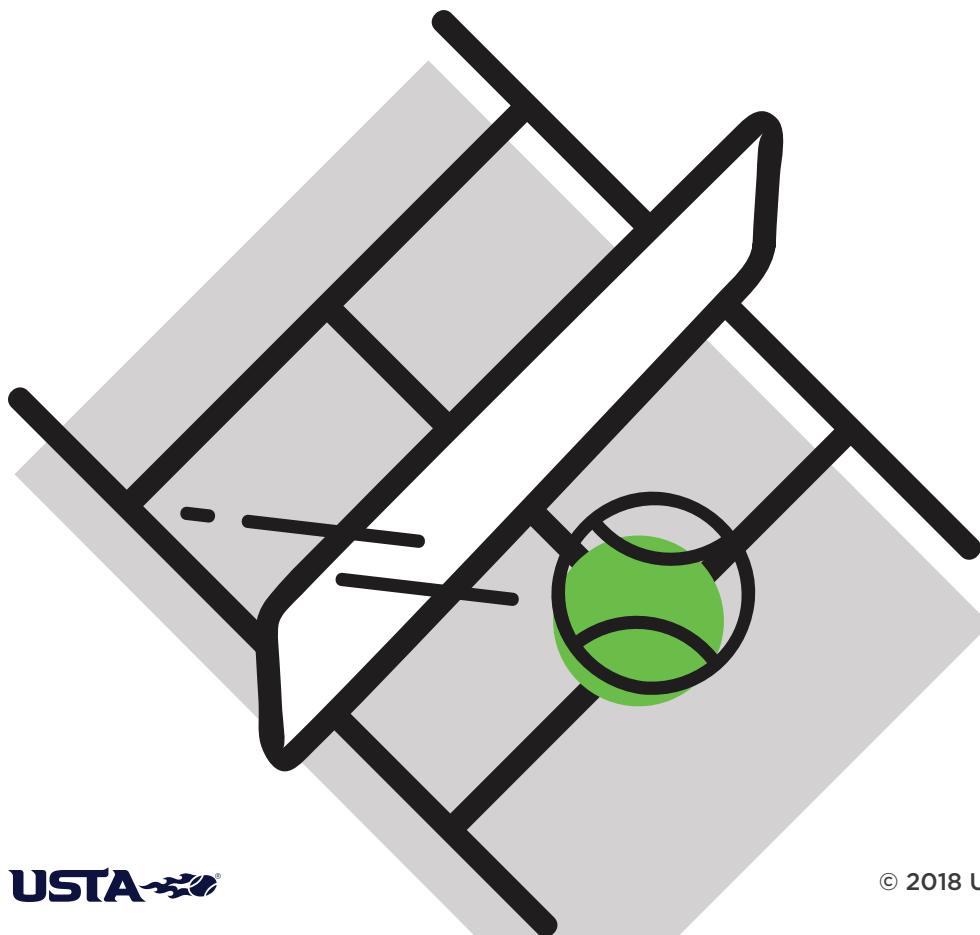
Nivel 3: agregue reverses.

Nivel 4: juegue sobre una red (usando la línea en la cancha).



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mantenga la raqueta en su borde y use un movimiento simple para mover la pelota.



V. JUEGO (15 MINUTOS)

SOBREVIVIENTE

Disposición

- Cree dos equipos de tres o cuatro jugadores por cancha.
- Use un contenedor grande de pelotas rojas por equipo.
- Alinee los equipos detrás de la línea de saque en el mismo lado de la red.

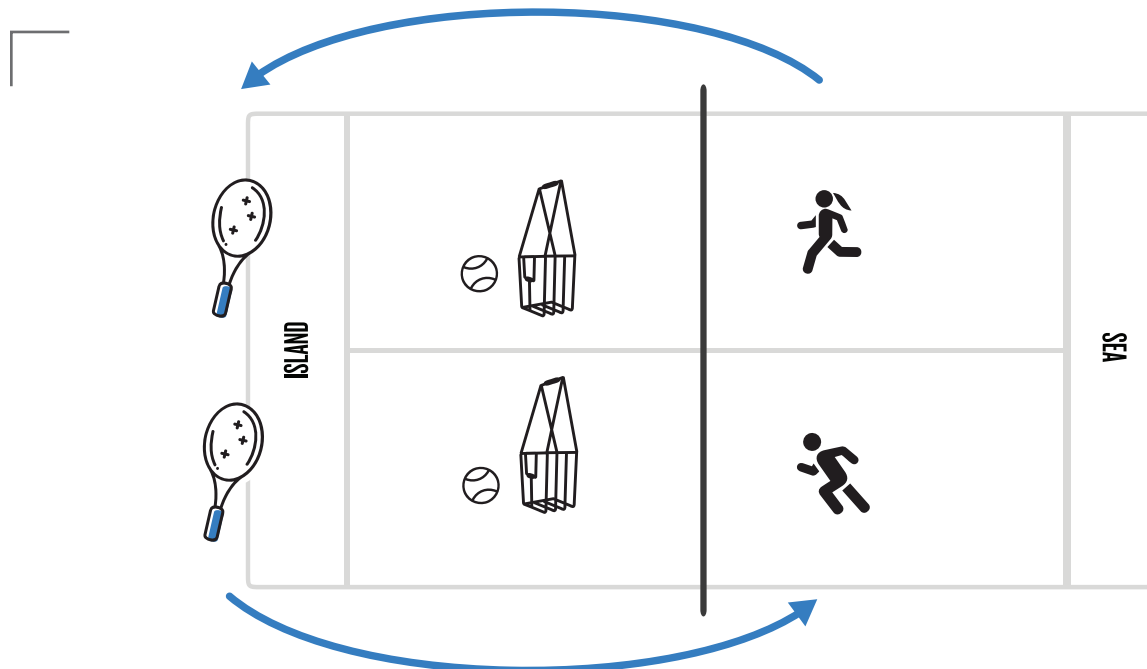
Misión

- Un jugador o entrenador actúa como una “máquina de pelotas”, parado en el otro lado de la red y lanzándoles suavemente a los jugadores dos derechas o reverses.
- Si los jugadores tienen problemas, déjelos golpear de caída sobre la red.
- Los jugadores deben pasar al menos una de dos en la cancha para permanecer en la “isla”.
- Los jugadores que fallen ambos lanzamientos salen “al mar” (al otro lado de la red con el entrenador).
- Atrape una pelota en un solo rebote para regresar a la isla. Atrápela en el aire para llevar a todos los jugadores fuera del mar y hacia la isla.
- El golpeador cuya pelota fue atrapada sale al mar.
- Si usa un jugador en lugar de un ayudante, asegúrese de rotar la “máquina de pelotas” por intervalos.

Nivel 2: agregue reverses.

Nivel 3: golpee hacia un punto específico en la cancha.

ILUSTRACIÓN: SOBREVIVIENTE



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- Proporcione un ejemplo de su compañero haciendo un buen esfuerzo.
- Si algo es desafiante, ¿se da por vencido o sigue trabajando en eso?

VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Cuál fue la nueva habilidad que disfrutó aprender hoy?
- ¿Dónde más puede hacer un buen esfuerzo? (Aliente respuestas como “en el salón de clases”, “en otros deportes” y “en casa”).
- ¿Cómo lo ayudará hacer un buen esfuerzo en la escuela?

JUEGO EN CASA: REALICE SALTOS DE REBOTE

Realice saltos de rebote solo o con un amigo.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”

CAPÍTULO 04

OBSERVE MIS HABILIDADES

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, TDL o puntos de polietileno, tiza y conos; un mazo de tarjetas y pinzas para la ropa.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

JUEGO DE CONGELADOS

Disposición

- Distribuya a los jugadores en espacios definidos, entre cuatro y seis en cada área.
- Use conos, líneas o tiza para establecer el área de juego.

Misión

- Una persona “la tiene”; cualquier persona que se mueva debe hacerlo caminando.
- Los jugadores marcados deben congelarse.
- Un jugador no haya sido marcado, puede liberar a los jugadores marcados al marcarlos.

Nivel 2: saltar.

Nivel 3: desplazarse de lado.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: TRABAJO EN EQUIPO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa ser un compañero de equipo?
- ¿Cuáles son algunas formas en las que puede ser un buen compañero de equipo?



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (5 MINUTOS)

PELOTA EN EL TÚNEL

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, dos o tres parejas en cada lado de la red.
- Coloque a un jugador en una línea lateral y el otro a cinco pies de distancia, en posición de listo, con los pies separados al ancho de los hombros.
- Entréguele al jugador en la línea una pelota.

Misión

- Ruede la pelota entre las piernas de su compañero a velocidad media.
- El compañero gira y persigue la pelota antes de que llegue a la línea lateral opuesta y la tira de nuevo.
- Complete cuatro tiradas y capturas exitosas, luego cambie los roles.

Nivel 2: lance la pelota sobre la cabeza de su compañero, cuyo objetivo es atraparla antes de que llegue a la línea lateral opuesta.

Nivel 3: mientras lanza la pelota, grite un número uno, dos o tres. Esa es la cantidad de rebotes que tiene el receptor antes de atrapar la pelota.

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

JACKS

Disposición

- Distribuya a los jugadores alrededor de la cancha, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Lance la pelota hacia arriba y déjela rebotar, tóquela una vez con la raqueta (con la palma hacia arriba), atrápela con su mano libre y diga “Onesies” (una vez).
- Lance, rebote, toque dos veces y diga “Twosies” (dos veces). Continúe hasta llegar a “Fivesies” (cinco veces), o cinco toques seguidos.

Nivel 2: pelotee hasta que falle.

Nivel 3: utilice su revés.

Nivel 4: alterne entre derechas y reveses.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Doble las rodillas para meter la mano por debajo de la pelota y agarrarla con la palma hacia arriba.

TRAMPA PARA LANGOSTAS

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, con raquetas y una pelota roja.
- Los compañeros se paran a una distancia de seis a ocho pies. Un jugador (el alimentador) tiene una pelota roja; el otro (la “langosta”) tiene una raqueta en cada mano.

Misión

- El alimentador lanza la pelota y la langosta la atrapa entre las dos raquetas después del rebote.
- La langosta coloca la pelota en el suelo con las raquetas y la rueda hacia el alimentador con una derecha.
- Complete cuatro y cambie los roles.

Nivel 2: el alimentador lanza y la langosta recibe a ambos lados del cuerpo.

Nivel 3: la langosta devuelve la pelota con un golpe de caída.

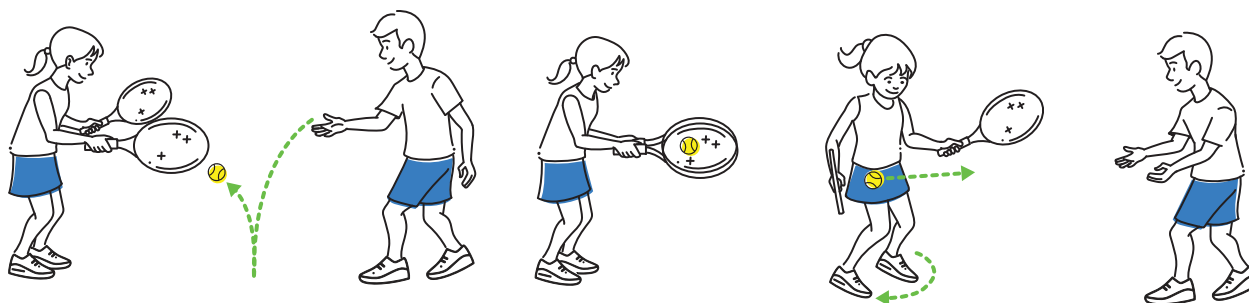
Nivel 4: haga que la langosta se mueva.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mueva y atrape la pelota al costado de su cuerpo al nivel de la cintura como un golpe de fondo de pista.

ILUSTRACIÓN: TRAMPA PARA LANGOSTAS



V. JUEGO (15 MINUTOS)

PUNTOS DE BATALLA

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, hasta dos parejas por cancha.
- Las parejas tienen raquetas y una pelota roja.
- Las parejas comienzan una frente a otra en la red con el cuadro de saque como límite.
- Coloque múltiples puntos de polietileno, aros de hula hula, conos o tiza como blancos en cada lado de la red en un grupo.

Misión

- Debe pararse en la línea de saque e intentar golpear los objetivos de su compañero al golpear con caída de derecha sobre la red.
- El compañero atrapa la pelota y la golpea nuevamente de caída, también tratando de golpear los objetivos en el lado opuesto.
- Los jugadores anotan un punto cada vez que golpean un objetivo.
- Vea cuántos puntos puede anotar en un período de tiempo determinado, luego intente batir su récord.
- ¿Necesita ayuda? Acorte la distancia, permita que la pelota vaya debajo de la red (usando una cinta/cuerda) o use más objetivos u objetivos más grandes.

Nivel 2: muévase más atrás.

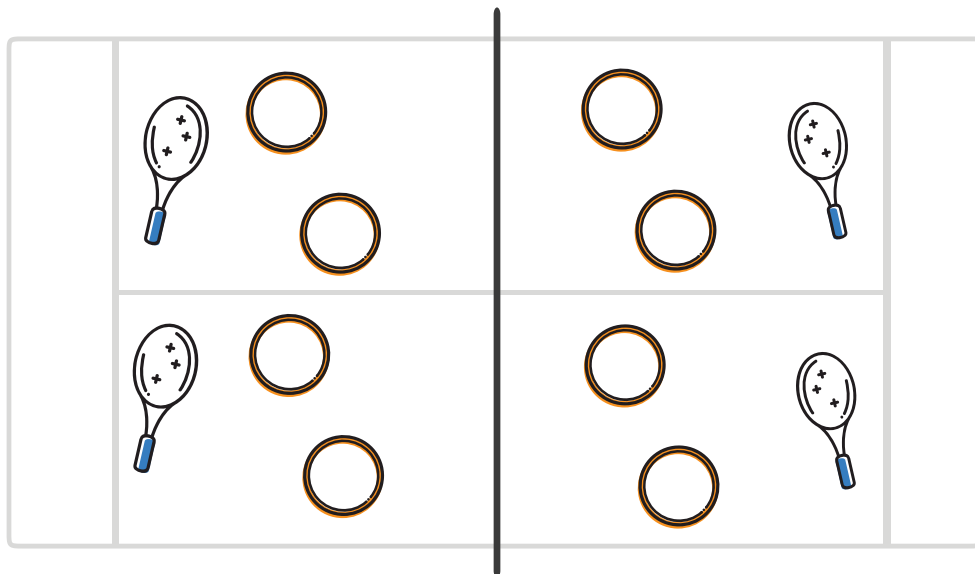
Nivel 3: pelotee de un lado para otro.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo demostraron usted y su compañero un buen trabajo en equipo?
- ¿Cómo le ayudó a usted y a tu compañero trabajar juntos?

ILUSTRACIÓN: PUNTOS DE BATALLA



VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Cuál fue la nueva habilidad que disfrutó aprender hoy?
- ¿El trabajo en equipo hizo que el tenis fuera más agradable hoy?
- ¿Dónde más puede usar el trabajo en equipo?

JUEGO EN CASA: JACKS

Juegue jacks solo o con un amigo.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”

VÉAME HACER EL PELOTEO

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, TDL o puntos de polietileno, tiza y conos; un mazo de tarjetas y pinzas para la ropa.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

ENTREGA DE PIZZA

Disposición

- Distribuya a los jugadores por el área de juego, cada uno con un punto de polietileno (la “pizza”) en la palma de una mano.
- Si no tiene puntos de polietileno, use un plato de papel o haga que los jugadores balanceen una pelota con la mano abierta.

Misión

- Muévase por el área de juego sin dejar caer su pizza.
- Intente derribar la pizza de los otros jugadores (isuvamente!) o persígalos haciendo que su pizza se caiga.
- Camine rápido, sin correr.
- ¿Dejó caer su pizza? Muévase hacia los lados para animar a los jugadores restantes o realice cinco repeticiones de un ejercicio divertido, como saltos de burro o saltos de “soy una estrella”.
- El reingreso al juego puede ser a discreción del entrenador.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, iy me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: RESPONSABILIDAD

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa ser responsable?
- ¿Cómo ha sido responsable?

III. HABILIDADES ATLÉTICAS (5 MINUTOS)

UN REBOTE, DOS REBOTES

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha, cada pareja con una pelota roja.
- Use una línea, cinta/cuerda u objeto como red y coloque a las parejas en lados opuestos, aproximadamente a ocho pies de distancia.

Misión

- Los compañeros se turnan para lanzarse la pelota entre ellos. El lanzador dice “uno” o “dos”. Este es el número de rebotes que un jugador tiene permitido antes de atrapar la pelota.

Nivel 2: lance con su mano no dominante.

Nivel 3: lance y atrape con la raqueta.

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

TRAMPA DE LANGOSTA DE MEDIA LIBRA



Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, con raquetas y una pelota roja.
- Los compañeros se paran a una distancia de seis a ocho pies. Un jugador (el alimentador) tiene una pelota roja; el otro (la “langosta”) tiene una raqueta en una mano.

Misión

- El alimentador lanza la pelota y la langosta la atrapa contra la raqueta después del rebote.
- La langosta golpea de caída suavemente la pelota de regreso hacia el alimentador.
- ¿Necesita ayuda? La langosta pone la pelota en el suelo y la envía de regreso al alimentador o los jugadores se paran más cerca.

Nivel 2: utilice un revés.

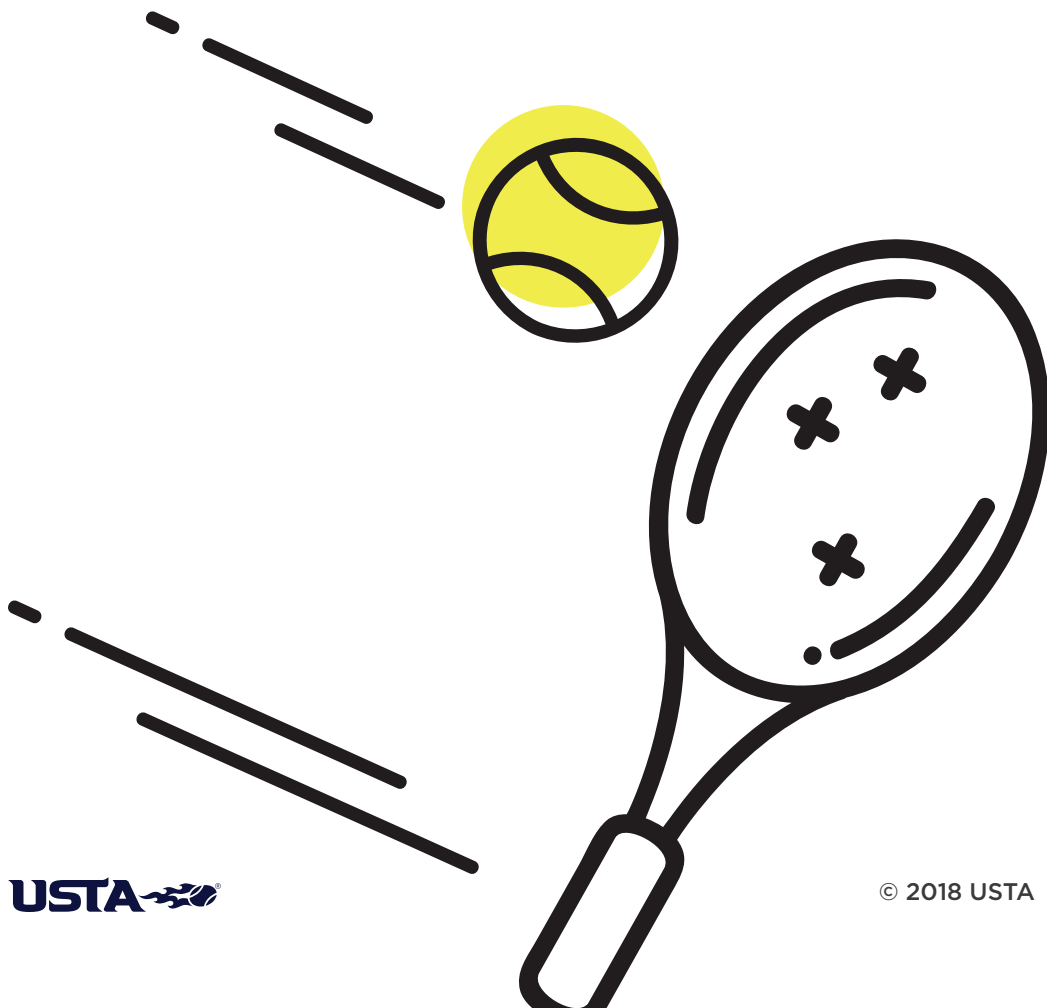
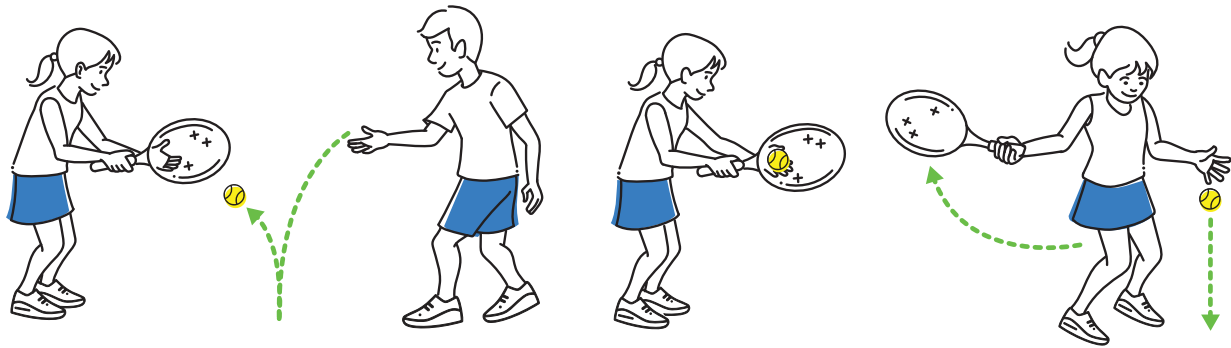
Nivel 3: haga que la langosta se mueva hacia un lado, hacia atrás y hacia adelante.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Atrape la pelota al costado de su cuerpo al nivel de la cintura como un golpe de fondo de pista.

ILUSTRACIÓN: TRAMPA DE LANGOSTA DE MEDIA LIBRA



PUNTOS DE BATALLA 123

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, hasta dos parejas por cancha.
- Las parejas tienen raquetas y una pelota roja.
- Los jugadores comienzan uno frente a otro en la red con el cuadro de saque como límite.
- Coloque múltiples puntos de polietileno, aros de hula, conos o tiza como blancos en cada lado de la red en un grupo.

Misión

- Debe pararse en la línea de servicio e intentar golpear los objetivos de su compañero al golpear con caída de derecha sobre la red.
- El compañero atrapa la pelota y la golpea nuevamente de caída, también tratando de golpear los objetivos en el lado opuesto.
- Los jugadores anotan un punto cada vez que golpean un objetivo.
- Vea cuántos puntos puede anotar en un período de tiempo determinado, luego intente batir su registro.
- ¿Necesita ayuda? Acorte la distancia, permita que la pelota vaya debajo de la red (usando una cinta/cuerda) o use más objetivos u objetivos más grandes.

Nivel 2: muévase más atrás.

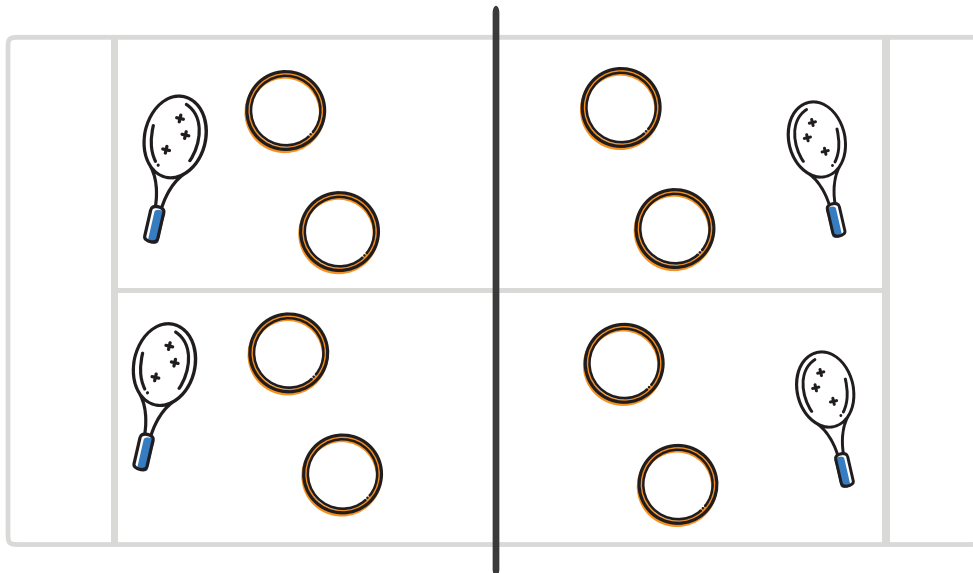
Nivel 3: golpee la pelota y que este la devuelva varias veces, en peloteo.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mantenga el brazo hacia un lado y la palma de la mano hacia abajo cuando golpee con la mano no dominante.

ILUSTRACIÓN: PUNTOS DE BATALLA



V. JUEGO (15 MINUTOS)

DESAFÍO EN EQUIPO



Disposición

- Divida el grupo en dos equipos. Dentro de cada equipo, coloque en pareja a los jugadores con raquetas y una pelota roja, y asigneles una línea o red para golpear.
- Trate de mantener a los equipos juntos en la misma cancha.

Misión

- Los jugadores se reúnen con sus compañeros con un servicio de golpe de caída. El que regresa la pelota la atrapa y la golpea de caída nuevamente y continúa hasta que termina el peloteo (la pelota cae al suelo o golpea la red/valla).
- Establezca un límite de tiempo de hasta dos minutos para cada ronda.
- Sume la cantidad total de lanzamientos alcanzados por todas las parejas en un equipo.
- Al final del límite de tiempo general, vea qué equipo tiene el número más alto de peloteo. Hágalo de nuevo y trata de establecer el “mejor registro del equipo”.
- ¿Necesita ayuda? Permitir rebotes múltiples.

Nivel 2: saque de caída y el que la devuelve la rebota, la dejan rebotar y la golpea de nuevo.

Nivel 3: saque de caída y peloteo de regreso.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo fue su compañero, un compañero de equipo responsable?
- ¿De qué manera ser responsable le ayuda en el tenis?

VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asigneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Cómo puede demostrar responsabilidad cuando venga a su próxima lección?
- ¿De qué otra manera puede ser responsable en la casa/la escuela?

JUEGO EN CASA: TRAMPA PARA LANGOSTAS

Juegue a la “langosta” con un amigo o contra una pared.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídales a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”



¡A JUGAR!

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de recreo y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, líneas de lanzamiento (TDL), platos de papel o puntos de polietileno, tiza y conos; un mazo de tarjetas y pinzas para la ropa.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

JUEGO DE QUEMADOS EN CÍRCULO

Disposición

- Agrupe de cuatro a seis jugadores y haga que formen un círculo.
- Ubique a un jugador en el medio.

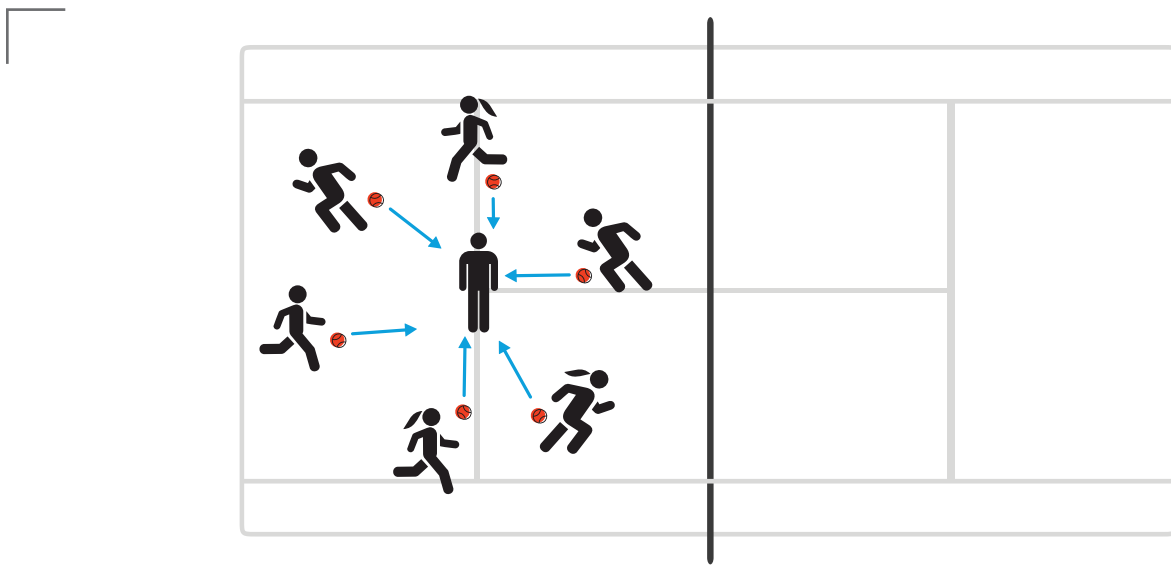
Misión

- Comience con una pelota de patio de juegos.
- Haga que lancen la pelota por el suelo entre sí dentro del círculo. El jugador en el medio intenta esquivar la pelota que se le acerca.
- Por medidas de seguridad, asegúrese de que los jugadores arrojen la pelota con suavidad al rodarla. Haga rotar a los jugadores al medio para que cada jugador tenga una oportunidad.

Nivel 2: los jugadores en el medio no pueden saltar.

Nivel 3: agregue una pelota extra.

ILUSTRACIÓN: JUEGO DE QUEMADOS EN CÍRCULO



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

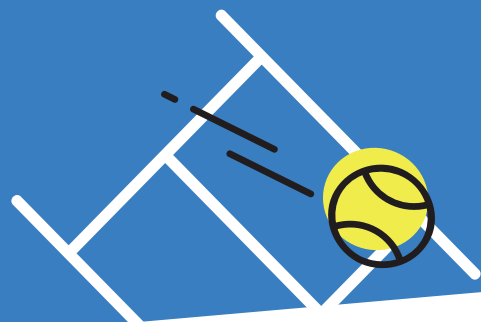
JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: ESPÍRITU DEPORTIVO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa espíritu deportivo? (Proporcione un ejemplo, si es necesario).
- ¿Cómo puede demostrar su espíritu deportivo hoy?



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (5 MINUTOS)

PELOTA EN EL TÚNEL

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, dos o tres parejas en cada lado de la red.
- Coloque a un jugador en una línea lateral y el otro a cinco pies de distancia, en posición de listo, con los pies separados al ancho de los hombros.
- Entréguele al jugador en la línea una pelota.

Misión

- Ruede la pelota entre las piernas de su compañero a velocidad media.
- El compañero gira y persigue la pelota antes de que llegue a la línea lateral opuesta y la tira de nuevo.
- Complete cuatro tiradas y capturas exitosas, luego cambie los roles.

Nivel 2: lance la pelota sobre la cabeza de su compañero, cuyo objetivo es atraparla antes de que llegue a la línea lateral opuesta.

Nivel 3: mientras lanza la pelota, grite un número uno, dos o tres. Esa es la cantidad de rebotes que tiene el receptor antes de atrapar la pelota.

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

PELOTEO EN PIRÁMIDES

Disposición

- Asigne dos parejas en cada cancha. Use cinta/cuerda como red para jugadores menos habilidosos.
- Designe un lugar al costado de la cancha para que las parejas construyan una pirámide de cuatro pelotas (tres pelotas en forma de triángulo y una pelota en la parte superior).

Misión

- Peloteo en la media cancha, de pie en el medio del cuadro de saque.
- El jugador 1, con la raqueta debajo del brazo o en el suelo, lanza hacia el jugador 2 y asume una posición de listo.
- El jugador 2 golpea la pelota sobre la red con cualquier golpe y el jugador 1 la golpea de regreso.
- Por cada peloteo exitoso de cada uno, agregue una pelota a la pirámide.
- ¿Necesita ayuda? Golpe de caída y atrapada.

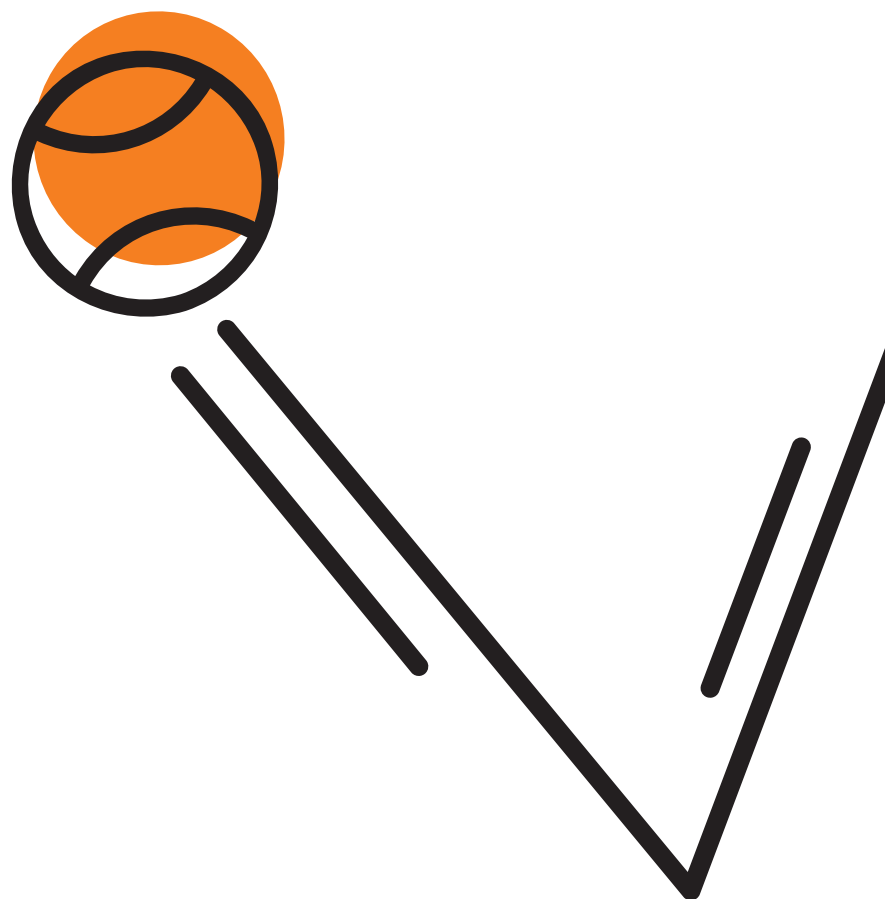
Nivel 2: peloteo de dos cada uno, luego de tres cada uno, etc., para sumar un punto.

Nivel 3: aumenta la distancia entre los jugadores.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Asegúrese de que ambos jugadores vuelvan a la posición de listo después de golpear.



SERVICIO EN PIRÁMIDES

Disposición

- Dos parejas por cancha: uno que sirve y otro que devuelve.
- Designe un lugar al costado de la cancha para que las parejas construyan una pirámide de cuatro pelotas.

Misión

- El que sirve lanza una pelota roja diagonalmente dentro de una caja y el que devuelve la atrapa y la lanza nuevamente.
- Por cada servicio y devolución exitosos, agregue una pelota a la pirámide.
- Cambie los roles después de completar la pirámide.
- Después de una rotación completa, cambie de lado de la cancha.

Nivel 2: el servidor golpea de caída y el que recibe las atrapa y las devuelve de caída.

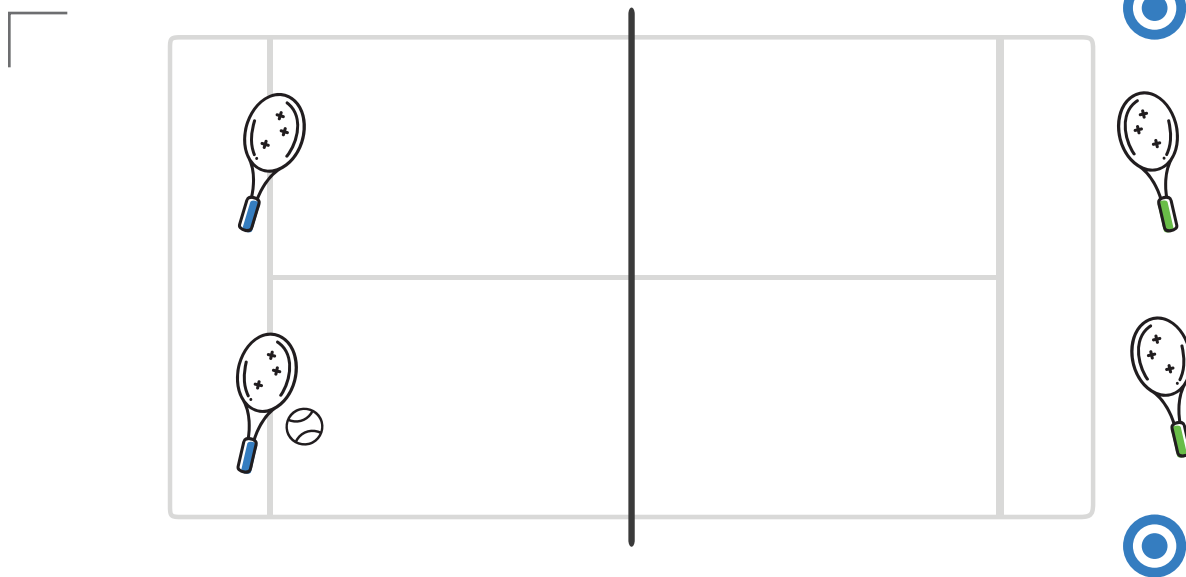
Nivel 3: el servidor golpea la pelota en el aire con un saque lateral y el que la regresa la atrapa después de un rebote.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Asegúrese de que los servidores/lanzadores estén volteados hacia un lado con el brazo extendido y la mano detrás de la cabeza.

ILUSTRACIÓN: SERVICIO EN PIRÁMIDES



V. JUEGO (15 MINUTOS)

EQUIPO DE INTERCAMBIO SIMPLE

Disposición

- Cree dos equipos de cuatro a seis jugadores por cancha en lados opuestos de la red.
- Haga que cada equipo forme una línea detrás de la línea de servicio.
- Haga que jueguen los puntos en la línea de servicio central, a mitad de camino entre la línea de servicio y la red.

Misión

- El primer jugador golpea la pelota sobre la red y se mueve al final de la línea.
- El receptor atrapa la pelota, la devuelve de caída, y se mueve al final de la línea.
- Se continúa de esta manera hasta que alguien falle.
- Intente establecer un registro general del equipo.

Nivel 2: las canchas compiten por el peloteo más largo.

Nivel 3: juego competitivo.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo demuestra buen espíritu deportivo?
- ¿Cómo su compañero le demostró un buen espíritu deportivo?

VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjala rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Cómo trabajará en su espíritu deportivo en otros deportes?
- Nombre a alguien que crea que tiene buen espíritu deportivo.

JUEGO EN CASA: SERVIR CONTRA UNA PARED

Servir contra una pared o con un amigo.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a los Planes de práctica y juego de Community Red 3! Este programa de desafíos, habilidades y juegos ha sido creado para jugadores que han progresado a través del plan de estudios de Community 1 y 2 o jugadores principiantes de más edad. Diseñado para una cancha de tenis, este programa desarrolla aún más las habilidades fundamentales de jugar el juego. Las progresiones se utilizan para coincidir con el nivel de habilidad del individuo. Después de completar Community 3, los jugadores estarán listos y animados a participar en un desafío de equipo.

COMPONENTES DEL JUEGO

Para cada una de las actividades de tenis en Community 2 y 3, los entrenadores pueden usar diferentes herramientas para motivar a los jugadores.



Números

Estos miden el éxito de los jugadores y aumentan el desafío. Puede usar cuatro o siete para trabajar en la puntuación de tenis.



Tiempo

Cada actividad tiene un tiempo específico de inicio y finalización.



Tarjetas

Use un mazo de tarjetas para determinar cuántos puntos deben alcanzar los jugadores o cuántas repeticiones deben completar.



Pinzas para la ropa

Úselas para hacer seguimiento del puntaje en los juegos o la cantidad de repeticiones para las actividades de desarrollo de habilidades. Puede ponerlas en la red o en una prenda de vestir para que los jugadores y entrenadores puedan mantener un registro del éxito.

Ejemplo de componentes del juego

Estos se pueden usar de forma individual (intente obtener 10 en seguidilla) o en combinación (los jugadores tienen un minuto para ver cuántos puntos pueden anotar en un juego), usando pinzas para la ropa para anotar sus totales.

RESUMEN DE LOS PLANES



Community 03	Lección 1	Lección 2	Lección 3	Lección 4	Lección 5	Lección 6
Tema del carácter	Escuchar	Respeto	Esfuerzo	Trabajo en equipo	Responsabilidad	Espíritu deportivo
Tema del plan de lección	Controle la pelota y la raqueta	Peloteo con mi derecha y revés	Peloteo con mi compañero	Véame hacer el peloteo	Saque, peloteo, punto	¡Véame jugar!
Juego de equipo	Rapidez con la raqueta	Golpes	Dormitorio desordenado	Juego de congelados	Entrega de pizza	Juego de quemados en círculo
Habilidades atléticas	Hormigas de fuego	Pelota en el túnel	Caída de pelota	Lanzamiento dando la mano	Tenis de pelota grande	Hormigas de fuego
Habilidades de tenis	Pelota en el túnel	Caída de pelota	Lanzamiento dando la mano	Un rebote, dos rebotes	Un rebote, dos rebotes	Tenis de pelota grande
Habilidades de juego	Salto de rebote	Vuelta de rebote	Tarjeta de tiburón	Tarjeta de tiburón	Progresiones de saque y devolución	Capture el cono
Juego libre	Puntos de batalla	Manténgala en movimiento	Servicio en pirámides	Progresiones de saque y devolución	Equipo de intercambio simple	Desafío en equipo cooperativo
Juego en casa	Rebote sin fin	Equipo de intercambio simple	Peloteo en pirámides	Capture el cono	Desafío en equipo cooperativo	Desafío en equipo cooperativo
Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre
Juego en casa	Salto de rebote	Vuelta de rebote	Manténgala en movimiento	Suelta y juega	Saque por debajo	Juego en casa

CAPÍTULO 01

CONTROLE LA PELOTA Y LA RAQUETA

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas inflables/de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, platos de papel o puntos polivinílicos, líneas de lanzamiento (TDL), tizas y conos; pinzas para la ropa y un mazo de tarjetas.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

RAPIDEZ CON LA RAQUETA

Disposición

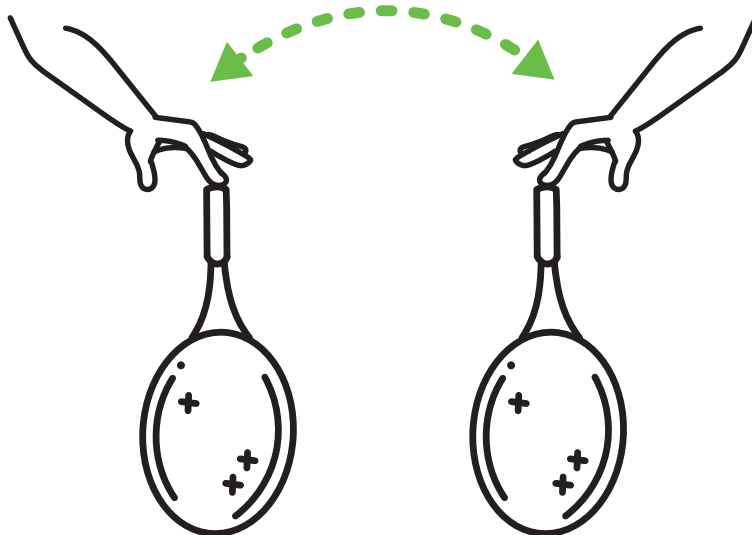
- Empareje a los jugadores y ubíquelos frente a frente con las raquetas de pie en la parte superior del marco y el mango apuntando hacia arriba.

Misión

- A la cuenta de tres, los jugadores cambian de lugar y atrapan las raquetas de los demás sin dejarlas caer.
- Después de varias capturas exitosas, retroceda medio paso a la vez y vea cuántas veces pueden hacerlo sin dejar caer las raquetas.

Nivel 2: agrupe de cuatro a seis jugadores en un círculo y haga que se muevan hacia la izquierda o hacia la derecha según la orden del entrenador.

ILUSTRACIÓN: RAPIDEZ CON LA RAQUETA



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Voy a escuchar a mi entrenador, ser amable con mis compañeros de equipo, intentarlo lo más posible y ¡DIVERTIRME!

PALABRA DEL DÍA: ESCUCHAR

Presentar el tema del carácter

- ¿Cómo puede demostrarle a alguien que está escuchando?
- Podemos escuchar con nuestros ojos, bocas, oídos y cuerpo.



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (10 MINUTOS)

HORMIGAS DE FUEGO

Disposición

- Distribuya a los jugadores alrededor de la cancha y haga que se mantengan en posición de listos.

Misión

- Cuando el entrenador diga “adelante”, los jugadores tratarán de pisar tantas hormigas de fuego como sea posible en una posición estacionaria.
- Pise tantas hormigas como sea posible en un período de tiempo determinado.

Nivel 2: saltar y pisar: Salte por la cancha y pise cuando el entrenador grite “¡hormigas de fuego!”

Nivel 3: desplazarse de lado y pisar: Desplácese de lado por la cancha y pise cuando el entrenador grite “¡hormigas de fuego!”

PELOTA EN EL TÚNEL

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, dos o tres parejas en cada lado de la red.
- Coloque a un jugador en una línea lateral y el otro a cinco pies de distancia, en posición de listo, con los pies separados al ancho de los hombros.
- Entréguele al jugador en la línea una pelota.

Misión

- Ruede la pelota entre las piernas de su compañero a velocidad media.
- El compañero gira y persigue la pelota antes de que llegue a la línea lateral opuesta y la tira de nuevo.
- Complete cuatro tiradas y capturas exitosas, luego cambie los roles.

Nivel 2: lance la pelota sobre la cabeza de su compañero, cuyo objetivo es atraparla antes de que llegue a la línea lateral opuesta.

Nivel 3: mientras lanza la pelota, grite un número uno, dos o tres. Esa es la cantidad de rebotes que tiene el receptor antes de atrapar la pelota.

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

SALTOS DE REBOTE 123

Disposición

- Distribuya a los jugadores en ambos lados de la cancha, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Con la palma hacia arriba, coloque la pelota en el centro de las cuerdas.
- Incline la raqueta hacia un lado para que la pelota se caiga.
- Atrape la pelota en las cuerdas después del rebote.
- Vuelva a colocar la pelota en el centro usando su mano libre de ser necesario.
- Una vez que tenga éxito, use un revés (con los nudillos hacia arriba).

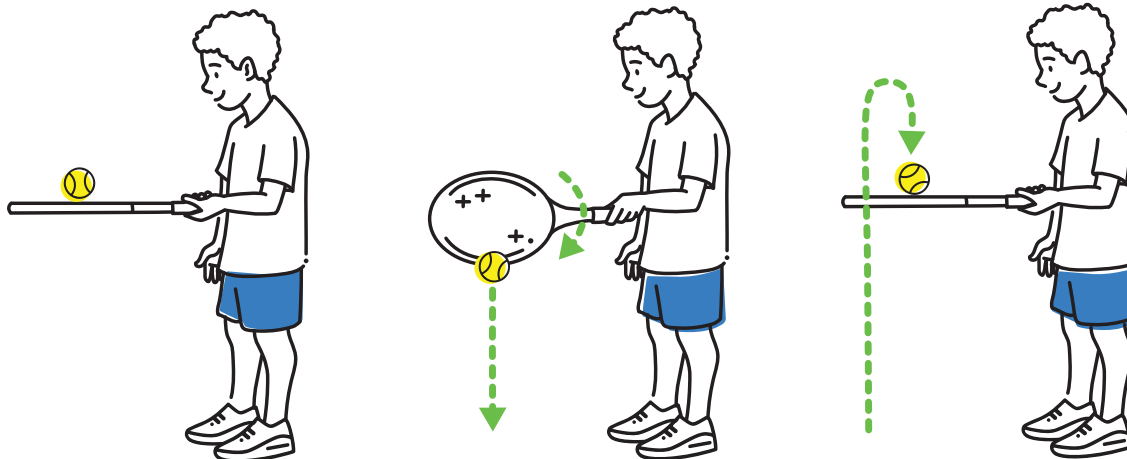
Nivel 2: haga los rebotes mientras se mueve por la cancha.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Use un agarre firme y manténgalo lento y estable.

ILUSTRACIÓN: SALTOS DE REBOTE



PUNTOS DE BATALLA 123

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, hasta dos parejas por cancha.
- Las parejas tienen raquetas y una pelota roja.
- Los jugadores comienzan uno frente a otro en la red con el cuadro de saque como límite.
- Coloque múltiples puntos de polietileno, aros de hula, conos o tiza como blancos en cada lado de la red en un grupo.

Misión

- Debe pararse en la línea de servicio e intentar golpear los objetivos de su compañero, al golpear con caída de derecha sobre la red.
- El compañero atrapa la pelota y la golpea nuevamente de caída, también tratando de golpear los objetivos en el lado opuesto.
- Los jugadores anotan un punto cada vez que golpean un objetivo.
- Vea cuántos puntos puede anotar en un período de tiempo determinado, luego intente batir su registro.
- ¿Necesita ayuda? Acorte la distancia, permita que la pelota vaya debajo de la red (usando una cinta/cuerda) o use más objetivos u objetivos más grandes.

Nivel 2: muévase más atrás.

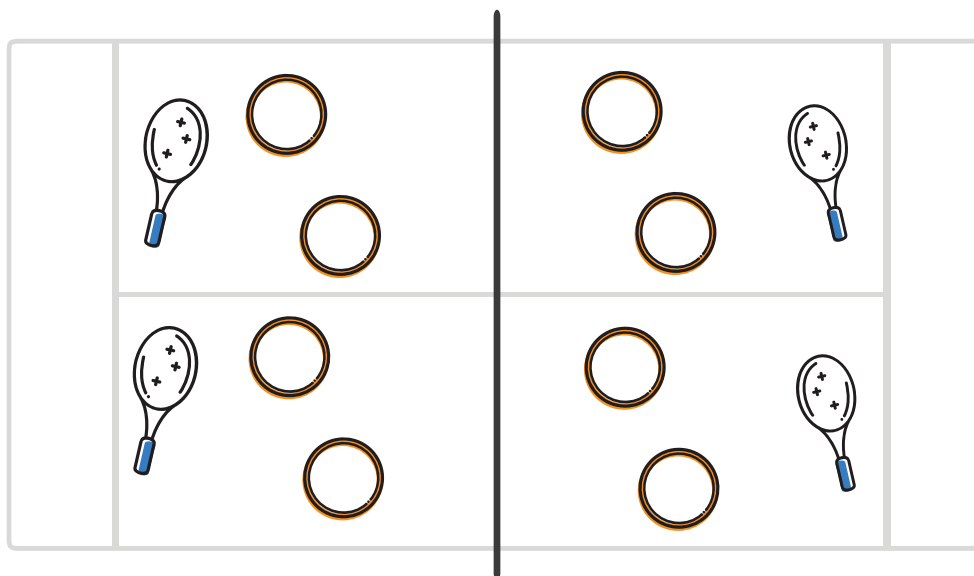
Nivel 3: golpee la pelota y que este la devuelva varias veces, en peloteo.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mantenga el brazo hacia un lado y la palma de la mano hacia abajo en el golpe de caída cuando golpee con la mano no dominante.

ILUSTRACIÓN: PUNTOS DE BATALLA



V. JUEGO (10 MINUTOS)

REBOTE SIN FIN 123

Disposición

- Forme equipos de tres o cuatro jugadores, dos equipos por cancha en lados opuestos de la red.
- Los límites son los cuadros de saque y los jugadores se distribuyen por la cancha.

Misión

- El punto comienza con un golpe de caída. Intente golpear la pelota sobre la red con un golpe de derecha.
- Golpee después de cualquier cantidad de rebotes, golpee la pelota en el aire, pásela a un compañero de equipo, etc.
- El punto finaliza cuando la pelota comienza a rodar por el suelo (ya no rebota) o golpea la red o la valla.
- Juegue primero a cuatro puntos, luego comience de nuevo. Después de dos juegos, cambie de oponente o cambie de equipo para que los partidos sean más parejos.

Nivel 2: golpea solo de revés.

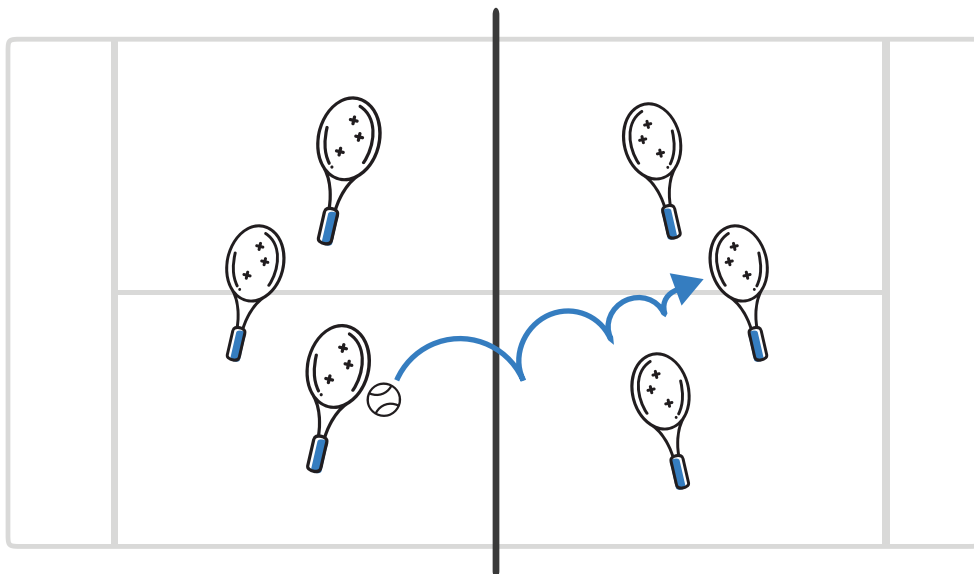
Nivel 3: juega con no más de dos rebotes.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo se escuchan usted y su compañero el uno al otro?
- ¿Escuchó cuando el entrenador le indicó las instrucciones?

ILUSTRACIÓN: REBOTE SIN FIN



VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Con quién puede practicar el escuchar mejor en casa?
- ¿Cómo el escuchar lo ayuda en la escuela?

JUEGO EN CASA: SALTOS DE REBOTE

Practique saltos de rebote en cualquier superficie plana usando los golpes de derecha y revés.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”

CAPÍTULO 02

PELOTEO CON MI DERECHA Y REVÉS

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas inflables/de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, platos de papel o puntos polivinílicos, TDL, tizas y conos; pinzas para la ropa y un mazo de tarjetas.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

GOLPES

Disposición

- Forme equipos de cuatro a seis jugadores. Use cinta/cuerda o sin red.
- Distribuya a ambos equipos en líneas de saque opuestas.
- Proporcione a cada equipo una canasta de pelotas rojas. El entrenador tiene dos pelotas de patio de juegos.

Misión

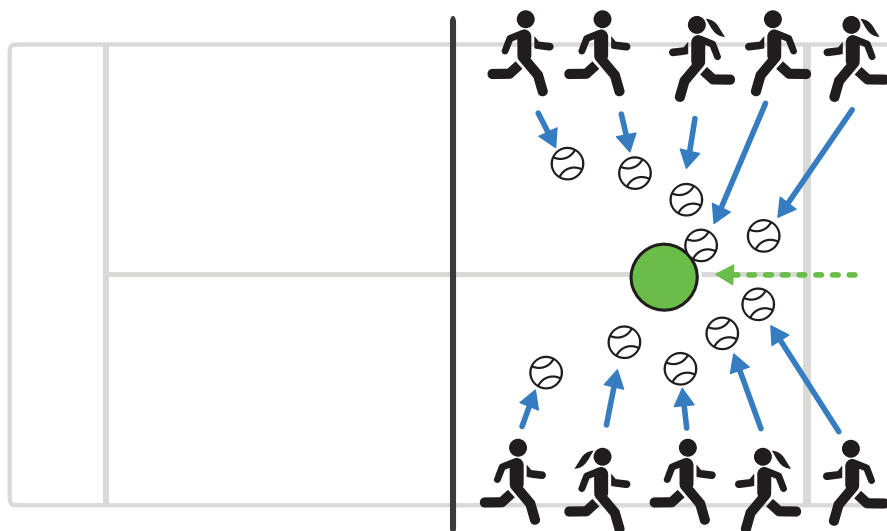
- El entrenador grita “¡golpes!”, mientras rueda una pelota de patio de juegos por la cancha hacia el centro.

- Cada jugador rueda una pelota, tratando de golpear la pelota de patio de juegos.
- Después de que cada equipo totaliza sus éxitos, el entrenador lanza una segunda pelota.
- Sume la cantidad de aciertos por equipo, repita e intente obtener el “mejor registro del equipo”.

Nivel 2: los jugadores vuelven a la línea de base.

Nivel 3: lance a la pelota de patio de juegos.

ILUSTRACIÓN: ACIERTOS



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

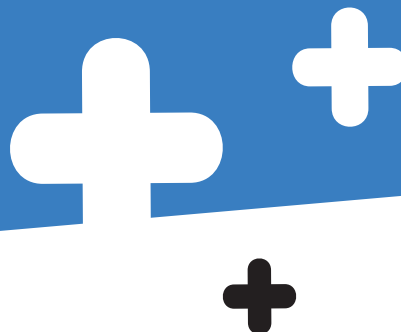
JURAMENTO

Voy a escuchar a mi entrenador, ser amable con mis compañeros de equipo, intentarlo lo más posible y ¡DIVERTIRME!

PALABRA DEL DÍA: RESPETO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa el respeto para usted?
- Nombre a algunas personas que respete.



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (10 MINUTOS)

PELOTA EN EL TÚNEL

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores, dos o tres parejas en cada lado de la red.
- Coloque a un jugador en una línea lateral y el otro a cinco pies de distancia, en posición de listo, con los pies separados al ancho de los hombros.
- Entréguele al jugador en la línea una pelota.

Misión

- Ruede la pelota entre las piernas de su compañero a velocidad media.
- El compañero gira y persigue la pelota antes de que llegue a la línea lateral opuesta y la tira de nuevo.
- Complete cuatro tiradas y capturas exitosas, luego cambie los roles.

Nivel 2: lance la pelota sobre la cabeza de su compañero, cuyo objetivo es atraparla antes de que llegue a la línea lateral opuesta.

Nivel 3: mientras lanza la pelota, grite un número uno, dos o tres. Esa es la cantidad de rebotes que tiene el receptor antes de atrapar la pelota.

CAÍDA DE PELOTA

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha.
- Un jugador tiene dos pelotas rojas o naranjas (las pelotas naranjas son más fáciles de atrapar con una sola mano) y el otro las atrapa.
- Las parejas comienzan aproximadamente a cuatro pies de distancia.

Misión

- Mantenga ambas pelotas de frente al nivel de los hombros en una posición de “V” con las palmas hacia abajo.
- Suelte una pelota. El compañero la atrapa con una mano después del rebote.
- Atrápela con su mano derecha en el lado derecho de su cuerpo y con su mano izquierda en el lado izquierdo.
- Después de cuatro capturas exitosas en cada lado, cambie de roles.
- ¿Necesita ayuda? Atrape la pelota roja con las dos manos desde un lado.

Nivel 1: alterne atrapando una en el lado izquierdo y una en el derecho.

Nivel 2: mantenga los brazos extendidos hacia un lado.

Nivel 3: de un paso atrás.

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

VUELTA DE REBOTE 123

Disposición

- Distribuya a los jugadores en ambos lados de la red, cada uno con una raqueta y una pelota roja.

Misión

- Mientras sostiene la raqueta con la palma hacia arriba (golpe de derecha), coloque una pelota en el centro de las cuerdas. Incline la raqueta hacia un lado para que la pelota se caiga.
- Deje que la pelota rebote y luego atrápela, equilibrándola sobre las cuerdas con los nudillos hacia arriba (de revés).
- Continúa alternando los lados de la raqueta después de cada rebote.
- Use su mano libre para ayudarse si lo necesita.

Nivel 2: haga los rebotes mientras se mueve por la cancha.

Nivel 3: rebote la pelota continuamente usando ambos lados de la raqueta (golpe de derecha y revés).



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Use un agarre firme y manténgalo lento y estable.

MANTÉNGALA EN MOVIMIENTO 123

Disposición

- Agrupe a los jugadores y distribúyalos a cada lado de la cancha.
- Coloque a los compañeros uno frente al otro con una línea que actúe como red.
- Los jugadores marcan los límites de la cancha usando tiza, objetivos o TDL.

Misión

- Comience un peloteo rodante cooperativo utilizando golpes de derecha y revés.
- Mueva la pelota sin golpearla demasiado.
- Comience por detener la pelota y hacerla rodar de nuevo. Una vez que tenga éxito, repita el peloteo continuamente.

Nivel 2: los jugadores cambian el tamaño y la forma de la cancha cada vez que cambian de pareja o después de un cierto período de tiempo.

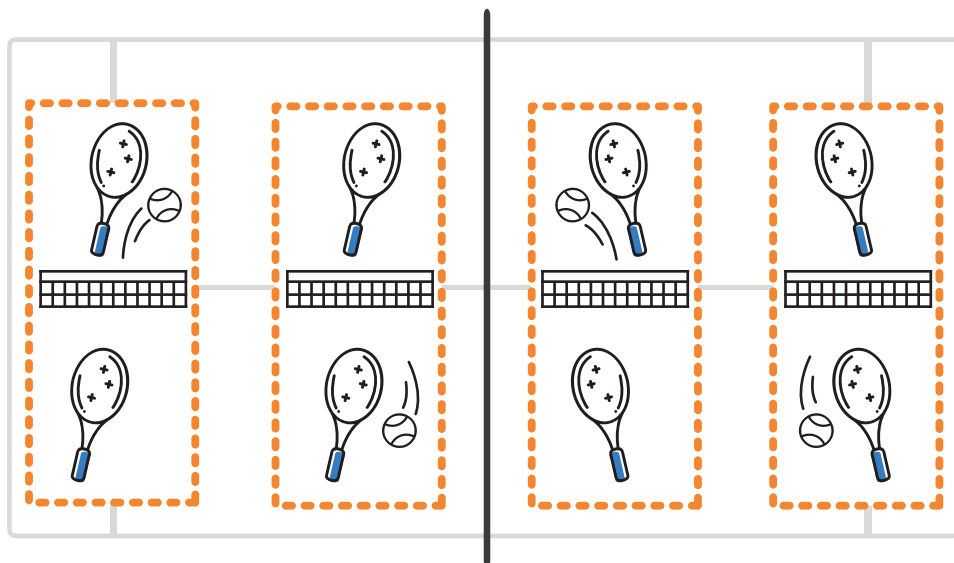
Nivel 3: juegue sobre una red (usando la línea en la cancha).



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mantenga la raqueta en su borde y use un movimiento simple para mover la pelota.

ILUSTRACIÓN: MANTÉNGALA EN MOVIMIENTO



V. JUEGO (10 MINUTOS)

EQUIPO DE INTERCAMBIO SIMPLE



Disposición

- Cree dos equipos de cuatro a seis jugadores por cancha en lados opuestos de la red.
- Haga que cada equipo forme una línea detrás de la línea de servicio.
- Haga que jueguen los puntos en la línea de servicio central a mitad de camino entre la red y la línea de servicio.

Misión

- El primer jugador golpea de caída la pelota sobre la red y se mueve al final de la línea.
- El receptor atrapa la pelota, la devuelve de caída, y se mueve al final de la línea.
- Se continúa de esta manera hasta que alguien falle.
- Intente establecer un registro general del equipo.

Nivel 2: las canchas compiten por el peloteo más largo.

Nivel 3: juego competitivo.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- Proporcione un ejemplo de su compañero mostrando respeto.
- ¿Cómo puede mostrar respeto por su compañero (que aún no es oponente)?

VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Cuál fue la nueva habilidad que disfrutó aprender hoy?
- ¿De qué manera el respeto hacia su compañero de equipo hizo que el tenis fuese más divertido?
- ¿Dónde más puede trabajar sobre el respeto?

JUEGO EN CASA: VUELTA DE REBOTE

Practique sobre cualquier superficie plana.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.

PELOTEO CON MI COMPAÑERO

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas inflables/de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, platos de papel o puntos polivinílicos, TDL, tizas y conos; pinzas para la ropa y un mazo de tarjetas.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

DORMITORIO DESORDENADO

Disposición

- Cree equipos de tres a cinco jugadores, con cada equipo en su propio lado.
- Haga que los equipos creen su propio espacio usando una red o cinta de barrera para separar los equipos.
- Coloque a los jugadores en un lado de la red o línea (preferiblemente el lado opuesto a la valla) con un cubo de pelotas rojas.

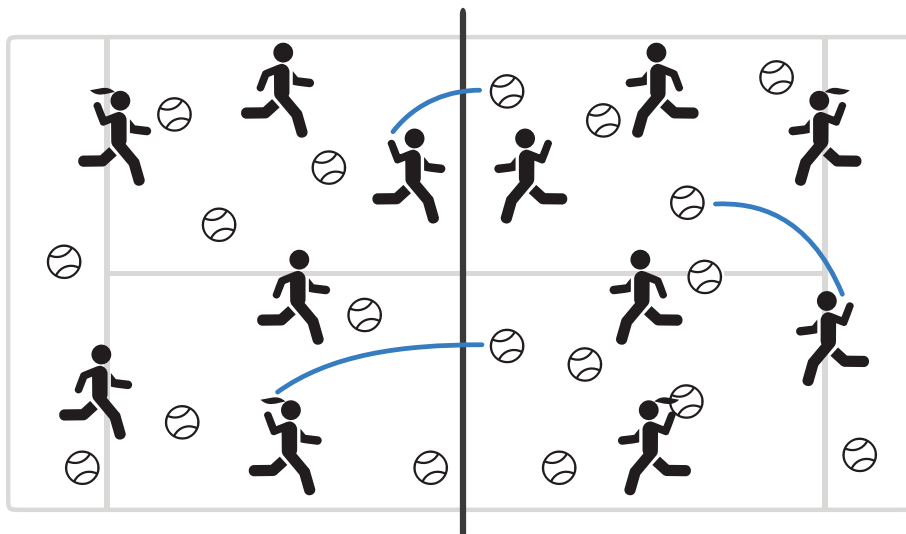
Misión

- El entrenador inclina el cubo de pelotas sobre cada lado.
- Los jugadores lanzan las pelotas sobre la cabeza, una a la vez, hacia el otro lado.
- Lance tantas pelotas como sea posible en un minuto o menos. Ajuste el tiempo al número de pelotas en los cubos.
- Cuando finalice el tiempo, pídale a los jugadores que recojan todas las pelotas del otro lado y cuenten cuántas arrojaron.
- Hágalo de nuevo e intente batir el récord del equipo.

Nivel 2: lanzar con la mano no dominante.

Nivel 3: debe arrojarlas al cuadro de saque o a un área designada.

ILUSTRACIÓN: DORMITORIO DESORDENADO



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Voy a escuchar a mi entrenador, ser amable con mis compañeros de equipo, intentarlo lo más posible y ¡DIVERTIRME!

PALABRA DEL DÍA: ESFUERZO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa el esfuerzo para usted?
- ¿Cómo puede hacer un buen esfuerzo hoy?



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (10 MINUTOS)

CAÍDA DE PELOTA

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha.
- Un jugador tiene dos pelotas rojas o naranjas (las pelotas naranjas son más fáciles de atrapar con una sola mano) y el otro las atrapa.
- Las parejas comienzan aproximadamente a cuatro pies de distancia.

Misión

- Mantenga ambas pelotas de frente al nivel de los hombros en una posición de “V” con las palmas hacia abajo.
- Suelte una pelota. El compañero la atrapa con una mano después del rebote.
- Atrápela con su mano derecha en el lado derecho de su cuerpo y con su mano izquierda en el lado izquierdo.
- Después de cuatro capturas exitosas en cada lado, cambie de roles.
- ¿Necesita ayuda? Atrape la pelota roja con las dos manos desde un lado.

Nivel 2: alterne atrapando una en el lado izquierdo y una en el derecho.

Nivel 3: mantenga los brazos extendidos hacia un lado.

Nivel 4: de un paso atrás.

LANZAMIENTO DANDO LA MANO

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha.
- Entréguele a cada pareja una pelota naranja.

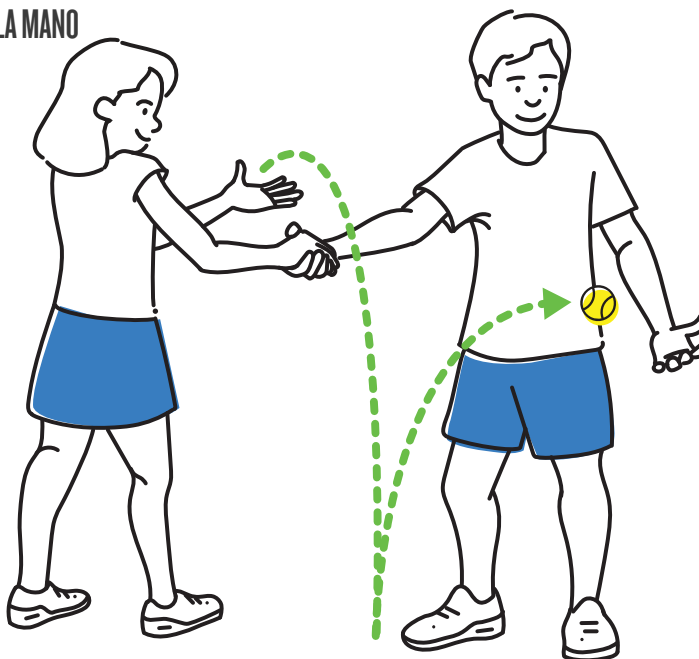
Misión

- Dar la mano y aferrarse a ella de forma que sus brazos formen una red.
- Con su mano libre, suavemente lance la pelota sobre la “red de brazos”, déjela rebotar, atrápela con una mano y luego repita.
- Los jugadores puede que necesiten mover sus pies juntos en la misma dirección para ajustarse debido a los malos lanzamientos.
- Después de cuatro capturas exitosas cada uno, cambie de mano.

Nivel 2: lance la pelota más alto y de forma más amplia.

Nivel 3: atrape la pelota en el aire.

ILUSTRACIÓN: LANZAMIENTO DANDO LA MANO



IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

TARJETA DE TIBURÓN



Disposición

- Coloque a los jugadores en parejas, dos parejas por cancha. Coloque a un jugador en el medio de cada cuadro de saque.
- El entrenador tiene un mazo de tarjetas y le asigna un color a cada golpe (ejemplo: una tarjeta roja es un golpe de derecha). El número en la tarjeta indica la duración del peloteo.
- Use solo tarjetas con números que los jugadores puedan lograr. El objetivo es que se sientan desafiados y tengan éxito.
- Mantenga un comodín en el mazo y conviértalo en un comodín para que los jugadores puedan elegir el golpe y la longitud del peloteo.

Misión

- Un jugador de cada par elige una tarjeta y vuelve corriendo a su lugar.
- Haga que peloteen el número de veces indicado por la tarjeta con el golpe correcto. Deben quedarse con esa tarjeta y elegir otra.
- Comience el peloteo con un golpe de caída, luego atrape la pelota y golpéela de caída de vuelta. Cada golpe de caída exitoso y atrapada cuenta como un punto.
- Cree puntuaciones donde los jugadores puedan competir como un grupo completo (jugar hasta que todas las tarjetas se hayan acabado) o separe los equipos y que jueguen durante un tiempo designado.
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo rodante.

Nivel 2: mueva a los jugadores de vuelta a la línea de servicio.

Nivel 3: peloteo en diagonal.

SERVICIO EN PIRÁMIDES



Disposición

- Dos parejas por cancha: uno que sirve y otro que devuelve.
- Designe un lugar al costado de la cancha para que las parejas construyan una pirámide de cuatro pelotas (tres pelotas en forma de triángulo y una pelota en la parte superior).

Misión

- El que sirve lanza una pelota roja diagonalmente dentro de una caja y el que devuelve la atrapa y la lanza nuevamente.
- Por cada servicio y devolución exitosos, agregue una pelota a la pirámide.
- Cambie los roles después de completar la pirámide.
- Después de una rotación completa, cambie de lado de la cancha.

Nivel 2: el servidor golpea de caída y el que recibe la atrapa y las devuelve de caída.

Nivel 3: el servidor golpea la pelota en el aire en saque lateral y el que la regresa la atrapa después de un rebote.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

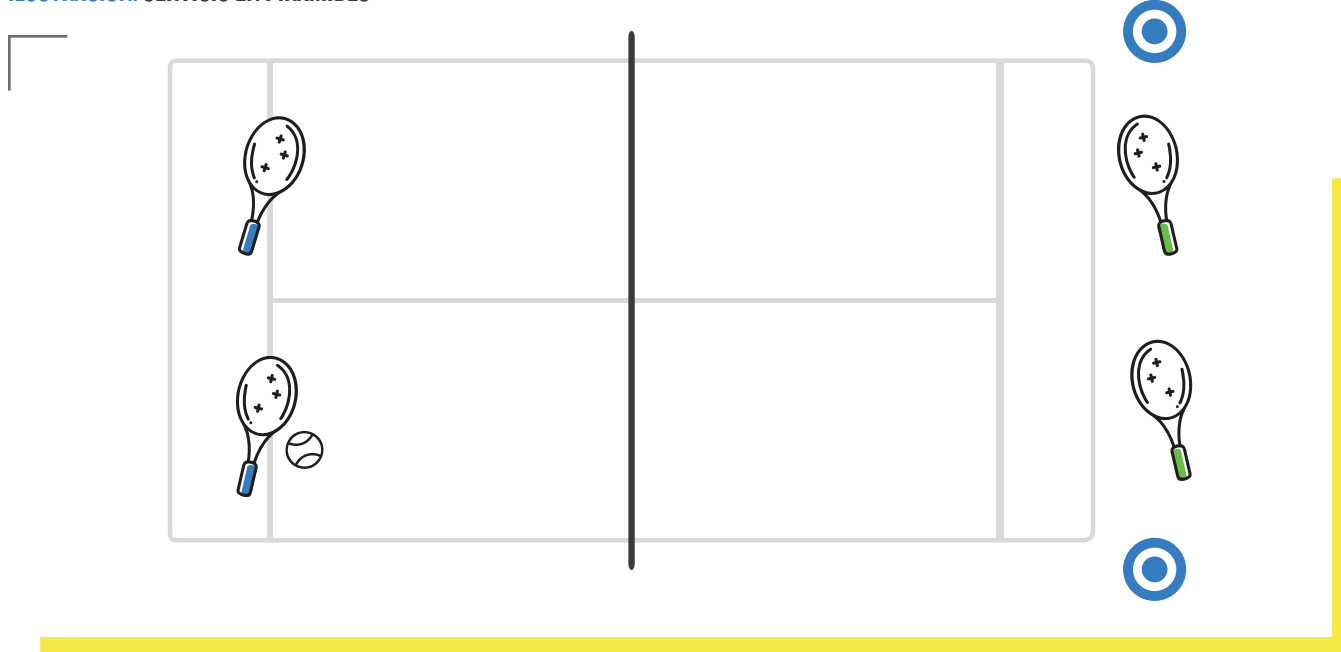
Aliente a los jugadores a volver a la posición de listo después de cada golpe.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Asegúrese de que los servidores/lanzadores estén volteados hacia un lado con el brazo extendido y la mano detrás de la cabeza.

ILUSTRACIÓN: SERVICIO EN PIRÁMIDES



V. JUEGO (10 MINUTOS)

PELOTEO EN PIRÁMIDES

Disposición

- Coloque a los jugadores en parejas, dos parejas por cancha. Use cinta/cuerda como red para jugadores menos habilidosos.
- Designe un lugar al costado de la cancha para que las parejas construyan una pirámide de cuatro pelotas (tres pelotas en forma de triángulo y una pelota en la parte superior).

Misión

- Peloteo en la media cancha, de pie en el medio del cuadro de saque.
- El jugador 1, con la raqueta debajo del brazo o en el suelo, lanza hacia el jugador 2 y asume una posición de listo.
- El jugador 2 golpea la pelota sobre la red con cualquier golpe y el jugador 1 la golpea de regreso.
- Por cada peloteo exitoso de cada uno, agregue una pelota a la pirámide.
- ¿Necesita ayuda? Golpe de caída y atrapada.

Nivel 2: peloteo de dos cada uno, luego de tres cada uno, etc., para sumar un punto.

Nivel 3: aumente la distancia entre jugadores.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- Proporcione un ejemplo de su compañero haciendo un buen esfuerzo.
- Si algo es desafiante, ¿se da por vencido o sigue trabajando en eso?

VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Cuál fue la nueva habilidad que disfrutó aprender hoy?
- ¿Dónde más puede hacer un buen esfuerzo? (Aliente respuestas como “en el salón de clases”, “en otros deportes” y “en casa”).
- ¿Cómo lo ayudará hacer un buen esfuerzo en la escuela?

JUEGO EN CASA: MANTÉNGALA EN MOVIMIENTO

Mantenga un peloteo con un amigo o golpee contra una pared.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”

VÉAME HACER EL PELOTEO

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas inflables/de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, platos de papel o puntos polivinílicos, TDL, tizas y conos; pinzas para la ropa y un mazo de tarjetas.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

JUEGO DE CONGELADOS

Disposición

- Distribuya a los jugadores en espacios definidos, entre cuatro y seis en cada área.
- Use conos, líneas o tiza para establecer el área de juego.

Misión

- Una persona “la tiene”; cualquier persona que se mueva debe hacerlo caminando.
- Los jugadores marcados deben congelarse. Un jugador que no haya sido marcado puede liberarlos al marcarlos.

Nivel 2: saltar.

Nivel 3: desplazarse de lado.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Voy a escuchar a mi entrenador, ser amable con mis compañeros de equipo, intentarlo lo más posible y ¡DIVERTIRME!

PALABRA DEL DÍA: TRABAJO EN EQUIPO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa ser un compañero de equipo?
- ¿Cómo puede ser un buen compañero de equipo?



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (10 MINUTOS)

LANZAMIENTO DANDO LA MANO

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha.
- Entréguele a cada pareja una pelota naranja.

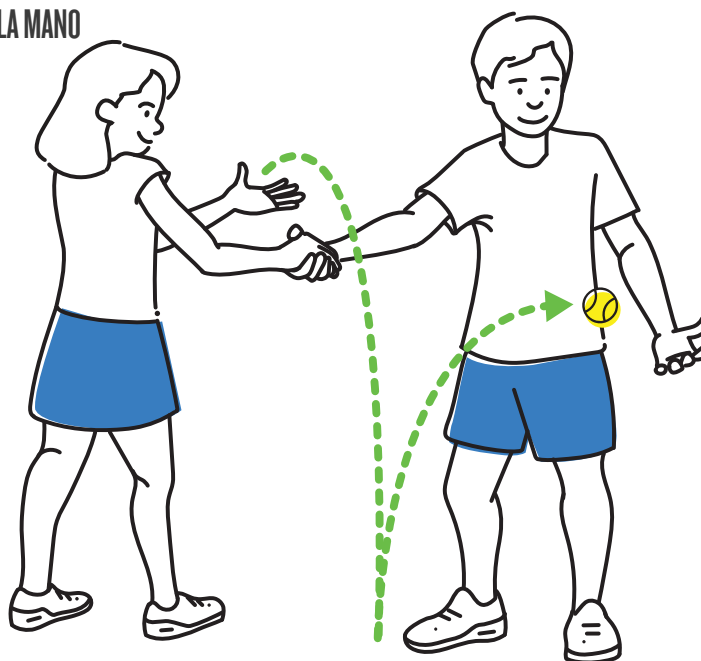
Misión

- Dar la mano y aferrarse a ella de forma que sus brazos formen una red.
- Con su mano libre, suavemente lance la pelota sobre la “red de brazos”, déjela rebotar, atrápela con una mano y luego repita.
- Los jugadores puede que necesiten mover sus pies juntos en la misma dirección para ajustarse debido a los malos lanzamientos.
- Después de cuatro capturas exitosas cada uno, cambie de mano.

Nivel 2: lance la pelota más alto y más amplio.

Nivel 3: atrape la pelota en el aire.

ILUSTRACIÓN: LANZAMIENTO DANDO LA MANO



UN REBOTE, DOS REBOTES

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha, cada pareja con una pelota roja.
- Use una línea, cinta/cuerda u objeto como red y coloque a las parejas en lados opuestos, aproximadamente a ocho pies de distancia.

Misión

- Los compañeros se turnan para lanzarse la pelota entre ellos. El lanzador dice “uno” o “dos”. Este es el número de rebotes que un jugador tiene permitido antes de atrapar la pelota.

Nivel 2: lance y atrape con una mano (use una pelota naranja).

Nivel 3: lance y atrape con la raqueta.

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

TARJETA DE TIBURÓN



Disposición

- Coloque a los jugadores en parejas, dos parejas por cancha. Coloque a un jugador en el medio de cada cuadro de saque.
- El entrenador tiene un mazo de tarjetas y le asigna un color a cada golpe (ejemplo: una tarjeta roja es un golpe de derecha). El número en la tarjeta indica la duración del peloteo.
- Use solo tarjetas con números que los jugadores puedan lograr; el objetivo es que se sientan desafiados y tengan éxito.
- Mantenga un comodín en el mazo y conviértalo en un comodín para que los jugadores puedan elegir el golpe y la longitud del peloteo.

Misión

- Un jugador de cada par elige una tarjeta y vuelve corriendo a su lugar.
- Haga que peloteen el número de veces indicado por la tarjeta con el golpe correcto. Deben quedarse con esa tarjeta y elegir otra.
- Comience el peloteo con un golpe de caída, luego atrape la pelota y golpéela de caída de vuelta. Cada golpe de caída exitoso y atrapada cuenta como un punto.
- Cree un sistema de puntuaciones y haga que los jugadores compitan como un grupo completo (jugar hasta que todas las tarjetas se hayan acabado) o separe los equipos y que jueguen durante un tiempo designado.
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo rodante.

Nivel 2: mueva a los jugadores de vuelta a la línea de servicio.

Nivel 3: peloteo en diagonal.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Aliente a los jugadores a volver a la posición de listo después de cada golpe.

PROGRESIÓN DE SERVICIO/DEVOLUCIÓN



Disposición

- Coloque a los jugadores en parejas, dos parejas por cancha, colocados diagonalmente a través de la red el uno del otro en el medio del cuadro de saque.
- Use un TDL o tiza como “línea de base” para que los jugadores se paren.

Misión

- Sirve y devuelve cooperativamente con su pareja.

Progresiones

- Lance desde una posición girada a su compañero, quien rebota la pelota, la atrapa y la devuelve.
- Usando un movimiento breve, sirva por encima a su compañero, quien la atrapa y la sirve de vuelta. Sus pies deben estar en un ángulo de 45 grados con respecto a la línea de base al servir.
- El receptor devuelve el servicio y el servidor la atrapa en las cuerdas. Después de cuatro secuencias de servir y devolver, el receptor sirve.
- ¿Necesita ayuda? Avance hacia adelante y sirva con un golpe de caída.



APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Desafíe a cada jugador individualmente; no todos podrán hacer cada progresión.

V. JUEGO (10 MINUTOS)

CAPTURE EL CONO



Disposición

- Cree dos equipos de dos o tres jugadores por cancha, jugando uno contra uno.
- Cada equipo tiene de cinco a siete conos alineados en su lado de la red, fuera de la cancha cerca de la red.
- Haga que jueguen los puntos desde el medio del cuadro de saque, usando TDL o tiza para marcar los límites.

Misión

- Juegue los puntos con cada saque. Pueden ser con golpe de caída o de saque en el aire.
- Si el servicio no se devuelve, el servidor gana el punto. Si se devuelve el servicio, el que devuelve gana el punto.
- El ganador corre al lado del oponente y reclama un cono.
- Juegue por tiempo; gana el equipo con todos o la mayor cantidad de conos.
- Cambie los equipos que de saque después de cada juego.
- ¿Necesita ayuda? Lance para el saque y atrape la pelota, luego golpee de caída para devolverla.

Nivel 2: juegue todo el punto.

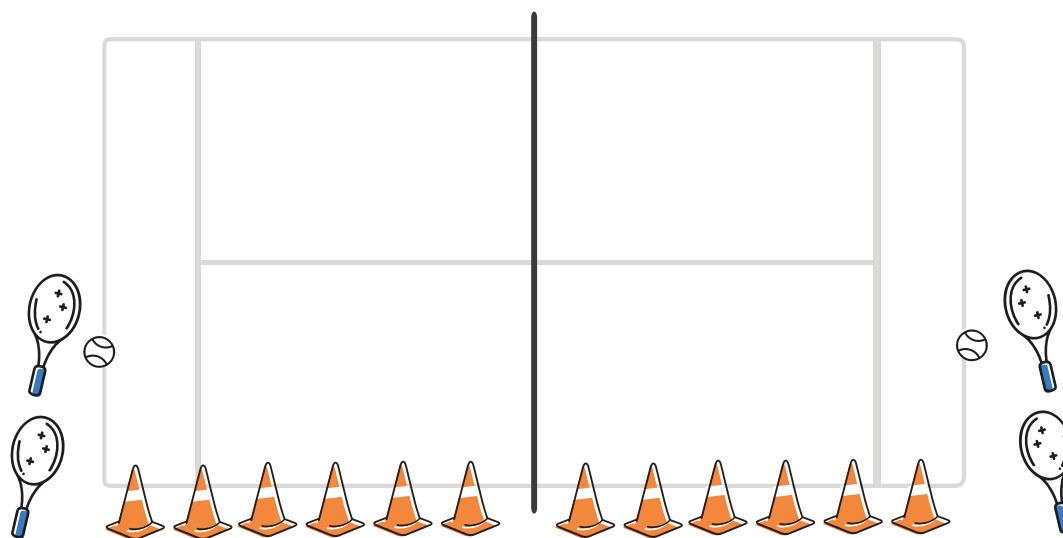
Nivel 3: debe servir a la mitad designada del cuadro de saque.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo demostraron usted y su compañero un buen trabajo en equipo?
- ¿Cómo le ayudó a usted y a tu compañero trabajar juntos?

ILUSTRACIÓN: CAPTURE EL CONO



VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿El trabajo en equipo hizo que el tenis fuera más agradable hoy?
- ¿Dónde más puede demostrar el trabajo en equipo?

JUEGO EN CASA: SUELTE Y JUEGUE

Saque de caída y juegue con un amigo o contra una pared.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”

SAQUE, PELOTEO, ¡PUNTO!

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas inflables/de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, platos de papel o puntos polivinílicos, TDL, tizas y conos; pinzas para la ropa y un mazo de tarjetas.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

ENTREGA DE PIZZA

Disposición

- Distribuya a los jugadores por el área de juego, cada uno con un punto de polietileno (la “pizza”) en la palma de una mano.
- Si no tiene puntos de polietileno, use un plato de papel o haga que los jugadores balanceen una pelota con la mano abierta.

Misión

- Muévase por el área de juego sin dejar caer su pizza.
- Intente derribar la pizza de los otros jugadores (isualmente!) o persígalos haciendo que su pizza se caiga.
- Camine rápido, sin correr.
- ¿Dejó caer su pizza? Muévase hacia los lados para animar a los jugadores restantes o realice cinco repeticiones de un ejercicio divertido, como saltos de burro o saltos de “soy una estrella”.
- El reingreso al juego puede ser a discreción del entrenador.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Voy a escuchar a mi entrenador, ser amable con mis compañeros de equipo, intentarlo lo más posible y ¡DIVERTIRME!

PALABRA DEL DÍA: RESPONSABILIDAD

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa ser responsable?
- ¿Cómo ha sido responsable?



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (10 MINUTOS)

TENIS DE PELOTA GRANDE

Disposición

- Coloque dos parejas a cada lado de la red y entréguele a cada pareja una pelota de patio de juegos (o una pelota roja).
- Los cuadros de saque son los límites.
- Coloque un jugador en cada cuadro de saque.

Misión

- Lance la pelota con ambas manos al cuadro de saque del jugador de enfrente.
- El compañero la deja rebotar, la atrapa con ambas manos y la arroja de regreso.

Nivel 2: lance desde un lado del cuerpo, luego el otro.

Nivel 3: lance de frente, luego de tiro cruzado.

Nivel 4: atrape al frente, luego al costado del cuerpo.

UN REBOTE, DOS REBOTES

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores y distribúyalos alrededor de la cancha, cada pareja con una pelota roja.
- Use una línea, cinta/cuerda u objeto como red y coloque a las parejas en lados opuestos, aproximadamente a ocho pies de distancia.

Misión

- Los compañeros se turnan para lanzarse la pelota entre ellos. El lanzador dice “uno” o “dos”. Este es el número de rebotes que un jugador tiene permitido antes de atrapar la pelota.

Nivel 2: lance y atrape con una mano (use una pelota naranja).

Nivel 3: lance y atrape con la raqueta.

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

PROGRESIÓN DE SERVICIO/DEVOLUCIÓN

Disposición

- Coloque a los jugadores en parejas con dos pares por cancha, colocados diagonalmente a través de la red el uno del otro en el medio del cuadro de saque.
- Use un TDL o tiza como “línea de base” para que los jugadores se paren.

Misión

- Sirva y devuelva cooperativamente con su compañero.

Progresiones

- Lance desde una posición girada a su compañero, quien rebota la pelota, la atrapa y la devuelve.
- Usando un movimiento abreviado, sirva por encima a su compañero, quien la atrapa y la sirve de vuelta. Sus pies deben estar en un ángulo de 45 grados con respecto a la línea de base al servir.
- El receptor devuelve el servicio y el servidor la atrapa en las cuerdas. Después de cuatro secuencias de servir y devolver, el receptor sirve.
- ¿Necesita ayuda? Avance hacia adelante y sirva con un golpe de caída.

EQUIPO DE INTERCAMBIO SIMPLE

Disposición

- Cree dos equipos de cuatro a seis jugadores por cancha en lados opuestos de la red.
- Haga que cada equipo forme una línea detrás de la línea de servicio.
- Juegue los puntos desde el medio del cuadro de saque.

Misión

- El primer jugador golpea de caída la pelota sobre la red y se mueve al final de la línea.
- El primer jugador del otro lado intenta devolver la pelota sobre la red.
- Se continúa de esta manera hasta que alguien falle.
- Intente establecer un registro general del equipo.
- ¿Necesita ayuda? Rebote la pelota con la raqueta y devuélvala, déjela rebotar varias veces.

Nivel 2: las canchas compiten por el peloteo más largo.

Nivel 3: juego competitivo.

V. JUEGO (10 MINUTOS)

DESAFÍO EN EQUIPO

Disposición

- Divida el grupo en dos equipos. Dentro de cada equipo, coloque en pareja a los jugadores con raquetas y una pelota roja, y asigneles una línea o red para golpear.
- Trate de mantenerlos juntos en la misma cancha.

Misión

- Los jugadores se reúnen con sus compañeros con un servicio de golpe de caída. El que regresa la pelota la atrapa y la golpea de caída nuevamente y continúa hasta que termina el peloteo (la pelota cae al suelo o golpea la red/valla).
- Establezca un límite de tiempo de hasta dos minutos para cada ronda.
- Sume la cantidad total de lanzamientos alcanzados por todas las parejas en un equipo.
- Al final del límite de tiempo general, vea qué equipo tiene el número más alto de peloteo. Hágalo de nuevo y trata de establecer el “mejor registro del equipo”.
- Si los jugadores tienen éxito durante los primeros dos minutos, muévalos al siguiente nivel.
- ¿Necesita ayuda? Permitir rebotes múltiples.

Nivel 2: saque de caída y el que la devuelve la rebota, la dejan rebotar y la golpea de nuevo.

Nivel 3: saque de caída y peloteo de vuelta.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo demostró su compañero responsabilidad al ser su compañero de equipo?
- ¿De qué manera ser responsable le ayuda en el tenis?

VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Use las líneas, TDL o líneas de tiza existentes como límites. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre la red. Comience con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Cómo puede demostrar responsabilidad cuando venga a su próxima lección?
- ¿De qué otra manera puede ser responsable en la casa/la escuela?

JUEGO EN CASA: SAQUE LATERAL

Haga saque lateral sin rebote con un amigo o golpe contra una pared.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten "iNet Generation!"

¡VÉAME JUGAR!

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas inflables/de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, platos de papel o puntos polivinílicos, TDL, tizas y conos; pinzas para la ropa y un mazo de tarjetas.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

JUEGO DE QUEMADOS EN CÍRCULO

Disposición

- Agrupe de cuatro a seis jugadores y haga que formen un círculo.
- Ubique a un jugador en el medio.

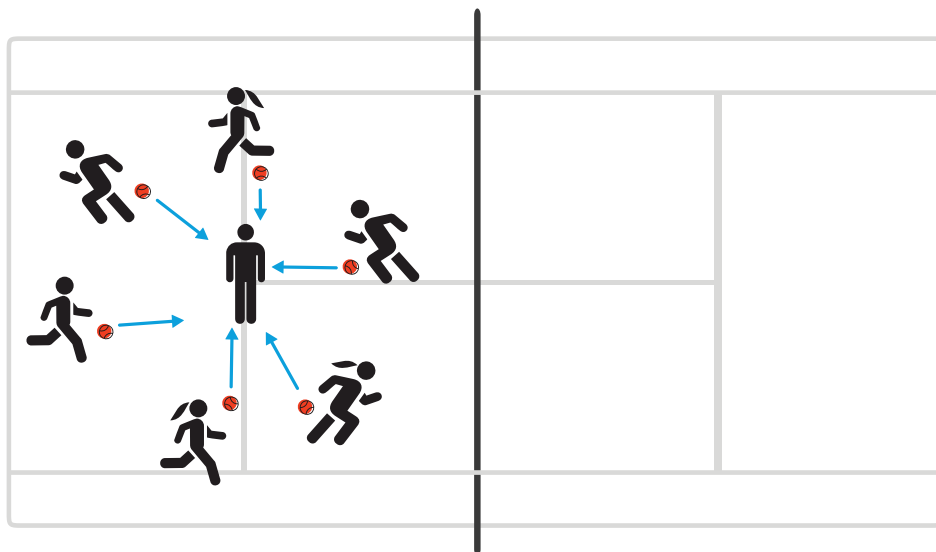
Misión

- Comience con una pelota de patio de juegos.
- Haga que lancen la pelota por el suelo entre sí dentro del círculo. El jugador en el medio intenta esquivar la pelota que se le acerca.
- Por medidas de seguridad, asegúrese de que los jugadores arrojen la pelota con suavidad al rodarla. Haga rotar a los jugadores al medio para que cada jugador tenga una oportunidad.

Nivel 2: los jugadores en el medio no pueden saltar.

Nivel 3: agregue una pelota extra.

ILUSTRACIÓN: JUEGO DE QUEMADOS EN CÍRCULO



II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

JURAMENTO

Voy a escuchar a mi entrenador, ser amable con mis compañeros de equipo, intentarlo lo más posible y ¡DIVERTIRME!

PALABRA DEL DÍA: ESPÍRITU DEPORTIVO

Presentar el tema del carácter

- ¿Qué significa espíritu deportivo?
(Puede que el entrenador deba dar un ejemplo).
- ¿Cómo puede demostrar su espíritu deportivo hoy?



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (10 MINUTOS)

HORMIGAS DE FUEGO

Disposición

- Distribuya a los jugadores alrededor de la cancha y haga que se mantengan en posición de listos.

Misión

- Cuando el entrenador diga “adelante”, los jugadores tratarán de pisar tantas hormigas de fuego como sea posible en una posición estacionaria.
- Pise tantas hormigas como sea posible en un período de tiempo determinado.

Nivel 2: saltar y pisar: Salte por la cancha y pise cuando el entrenador grite “¡hormigas de fuego!”

Nivel 3: desplazarse de lado y pisar: Desplácese de lado por la cancha y pise cuando el entrenador grite “¡hormigas de fuego!”

TENIS DE PELOTA GRANDE (DOBLES)

Disposición

- Divida el grupo en dos equipos. Dentro de cada equipo, coloque en parejas a los jugadores, dos parejas por cancha.
- Cada cancha tiene una pelota de patio de juegos (o una pelota roja).
- Los cuadros de saque son los límites.

Misión

- Una pareja comienza el punto con un lanzamiento de dos manos desde el costado hacia los cuadros de saque opuestos.
- Los jugadores del otro lado intentan atraparla con las dos manos después del rebote y devolverla. Se permiten múltiples rebotes.
- Continúe el peloteo hasta que la pelota toque la red o ruede.
- Vea cuántos lanzamientos y capturas los jugadores pueden completar en un período de tiempo determinado. Hágalo de nuevo y busque un “mejor registro del equipo”.

Nota: anime a los jugadores a tirar en diferentes direcciones.

Nivel 2: mezcle de un lado del cuerpo, luego desde cualquier lado.

Nivel 3: la pelota puede rebotar solo una vez.

Nivel 4: juego competitivo.

IV. HABILIDADES DE TENIS (10 MINUTOS)

Nota: realice una habilidad de tenis para pasar más tiempo en el desafío en equipo.

CAPTURE EL CONO

Disposición

- Cree dos equipos de dos o tres jugadores por cancha, jugando uno contra uno.
- Cada equipo tiene de cinco a siete conos alineados en su lado de la red, fuera de la cancha cerca de la red.
- Haga que jueguen los puntos desde el medio del cuadro de saque, usando TDL o tiza para marcar los límites.

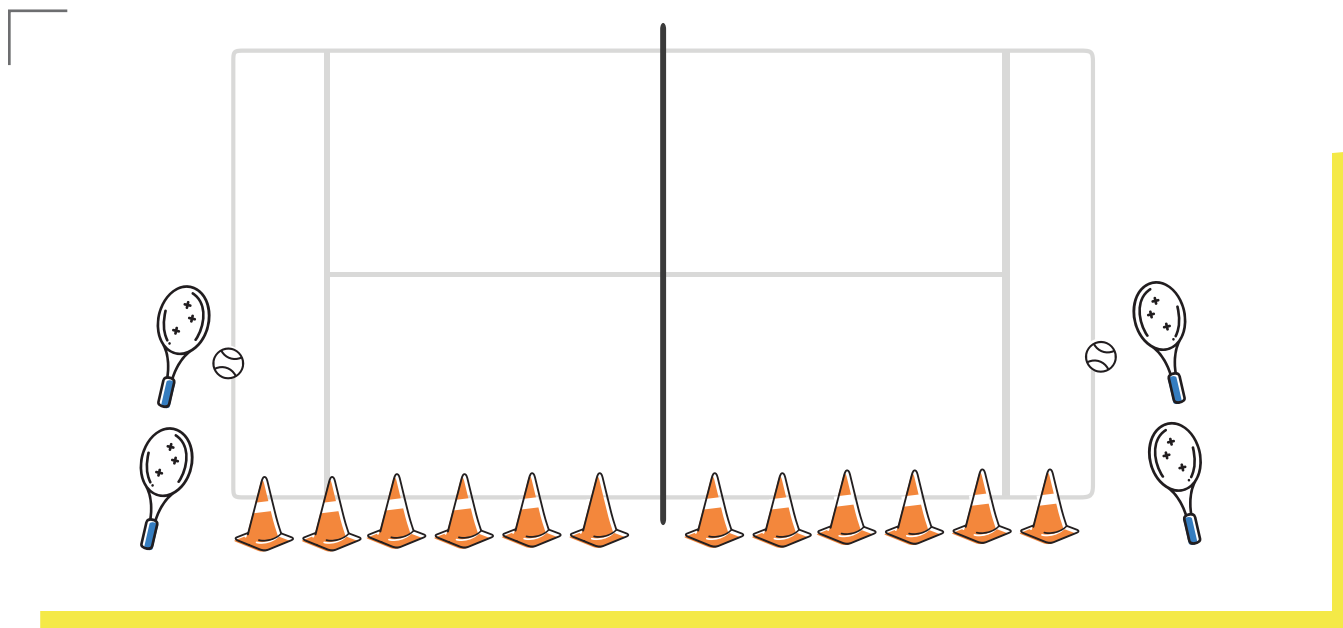
Misión

- Juegue los puntos con cada saque. Pueden ser con golpe de caída o de saque en el aire.
- Si el servicio no se devuelve, el servidor gana el punto. Si se devuelve el servicio, el que devuelve gana el punto.
- El ganador corre al lado del oponente y reclama un cono.
- Juegue por tiempo; gana el equipo con todos o la mayor cantidad de conos.
- Cambie los equipos que de saque después de cada juego.
- ¿Necesita ayuda? Lance para el saque y atrape la pelota, luego golpee de caída para devolverla.

Nivel 2: juegue todo el punto.

Nivel 3: debe servir a la mitad designada del cuadro de saque.

ILUSTRACIÓN: CAPTURE EL CONO



V. JUEGO (25 MINUTOS)

DESAFÍO EN EQUIPO



Disposición

- Divida al grupo en equipos de tres o cuatro jugadores de un nivel similar.
- Juegue los puntos sobre una cinta/cuerda y ajuste el tamaño de la cancha para el nivel de juego.

Misión

- Los equipos juegan contra otro equipo de un nivel de juego similar.
- Haga partidos individuales, con dos partidos por cancha. Los jugadores jugarán un punto y rotarán con el otro par (puntos alternos).
- Haga saque de caída a cualquier parte de la cancha, rebote la pelota con la raqueta o en el suelo o devuélvala después del primer rebote.
- Los jugadores con dificultades pueden hacer golpes de caída y atrapar la pelota o tener un peloteo continuo.
- Los jugadores sirven cuatro puntos cada uno y cambian de roles.
- Haga que la duración de cada juego sea entre dos y tres minutos. Después de cada juego, haga que los jugadores den la mano a sus oponentes.
- Los puntos jugados para cada partido contribuyen al puntaje de un equipo. Al final del juego de puntos, se suman los puntos y cambia a los oponentes para hacer los partidos lo más parejos posible.

Nivel 2: saque lateral y devolver.

Nivel 3: saque por encima y devolver.

Nota especial:

- Junte a los jugadores al final y dígales que hicieron un ¡GRAN TRABAJO! Enfatice que, en realidad están jugando al tenis ahora!
- No es necesario anunciar puntajes por equipo. Simplemente haga que los jugadores entiendan que cada punto que ganan es para el total de su equipo.
- Reconozca a los jugadores que demostraron buen espíritu deportivo.



REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo demuestra buen espíritu deportivo?
- ¿Cómo su compañero le demostró un buen espíritu deportivo?

VI. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Qué hicimos hoy para trabajar en nuestro espíritu deportivo?
- ¿Quién cree que tiene buen espíritu deportivo? ¿Qué hizo ese jugador para demostrar buen espíritu deportivo?

JUEGO EN CASA: JUEGO EN CASA

¡Juegue al tenis en casa y pruebe sus nuevas habilidades!

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídale a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “iNet Generation!”.

**EL
FUTURO
DEL TENIS**



ESTÁ AQUÍ



JUNTOS VAMOS A HACER

**CRECER EL
JUEGO**

