



# PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DE CLASES DE TENIS PARA INICIANTES



Prof. Miguel Crespo

PLANIFICACIÓN DE CLASES PARA INICIANTES



# Las nuevas metodologías enfatizan el uso de:

un enfoque basado en el juego para trabajar con jugadores de todas las edades y niveles



# La estructura tradicional de la clase ha enfatizado:

3



- Objetivos técnicos
- Objetivos aislados
- Papel predominante del entrenador
- Objetivos no relacionados con el partido o el juego



## Estructura general típica de una clase para iniciantes:

1. Introducción y calentamiento
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

# Estructura general típica de una clase para iniciantes

1. **Introducción y calentamiento:**
  - Explicación y demostración de la habilidad
2. **Práctica: Ejercicios:**
  - Repetición
  - Para aumentar la adquisición de una habilidad
  - Primero estáticos y luego dinámicos.
3. **Evaluación/ Corrección:**
  - De la técnica de los alumnos.
  - Durante los ejercicios
4. **Juegos: Al final:**
  - Jugar puntos o un partido
  - Se evalúa y corrige.
5. **Vuelta a la calma**



# Estructura

## de una clase para iniciantes siguiendo el enfoque basado en el juego

- 1. Introducción: Mini-partido (tenis modificado), con reglas adaptadas a la SITUACIÓN DE JUEGO.**
  - Fomentar el razonamiento táctico.
  - Las reglas forman el juego y determinan la táctica y la técnica.
  - Ayudar a los jugadores a tomar las decisiones adecuadas.
- 2. Análisis y selección de respuestas tácticas y técnicas: Relacionar el juego con la táctica y la técnica adecuadas.**
  - Estudio del problema táctico y decisión las posibles soluciones.
  - Preguntas efectivas, descubrimiento guiado, resolución de problemas

# Estructura de una clase para iniciantes siguiendo el enfoque basado en el juego II

1. **Práctica:** De las habilidades necesarias (tácticas y técnicas):
  - Los alumnos reconocerán la necesidad de aprender
  - Ejercicios relacionados con el juego para resolver sus problemas tácticos.
  - Los distintos golpes se enseñan cuando vez los alumnos ven que son necesarios para ganar partidos.
  - El rendimiento adecuado depende del jugador y del partido.
2. **Partido:**
  - Partidos o puntos de nuevo para aplicar sus habilidades.

# Preguntas efectivas

- 1. Evitar las preguntas cerradas: SI – NO**
- 2. Intentar preguntas abiertas: ¿Qué has de hacer para ...? ¿Cómo has golpeado para ...? ¿Cuántas opciones tienes si quieres ...?**
- 3. Utilizar situaciones: Imagínate que estás jugando ... Cuando estás jugando y ... Piensa que vas a jugar contra ...**

# Preguntas efectivas

- 1. Evitar preguntar ¿Por qué?:** Parece un examen
- 2. Hay que ser breve:** Las preguntas no pueden detener el ritmo de la clase
- 3. Mostrar la solución si el alumno no encuentra la respuesta:** El alumno siempre tiene que resolver con éxito la situación

# PLANIFICAR LAS CLASES

## Programa para varias clases



## Ejemplo de un programa TRADICIONAL de 10 clases para iniciantes:

1. Juegos de familiarización. Juego de pies.
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Clase	Contenidos- TRADICIONALES
1	Juegos de familiarización. Juego de pies
2	Derecha: empuñadura, posición, trayectoria de la raqueta atrás, adelante, impacto y terminación.
3	Revés: igual.
4	Servicio: igual.
5	Volea de derecha: igual.
6	Volea de revés: igual.
7	Globo: igual.
8	Remate: igual.
9	Dejada: igual.
10	Partido de individuales (media pista o toda la pista).



Clase	Contenidos según en el ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO
1	JUGAR - Juegos de familiarización. Jugar un partido de tenis (con la mano, con una manopla,...)
2	NO FALLAR - Consistencia: Golpear la pelota cuantas más veces se pueda con golpes de fondo, de derecha y de revés.
3	MOVER AL CONTRARIO - Dirección: Golpear la pelota con golpes de fondo que pasen por encima de la red.
4	NO FALLAR - Altura: Golpear la pelota con el servicio (por debajo de la cabeza) para que vaya alta y baja..
5	MOVER AL CONTRARIO - Profundidad: Golpear la pelota con golpes de fondo para que vaya profunda o corta.
6	ATACAR CON EL ESPACIO – SUBIR A LA RED: Golpear pelotas de ataque con golpes de fondo.
7	ATACAR CON EL TIEMPO – JUGAR EN LA RED: Golpear pelotas de ataque con golpes de volea.
8	DEFENDERSE – JUGAR CONTRA EL CONTRARIO EN LA RED: Golpear pelotas de defensa con golpes de fondo (dirección).
9	DEFENDERSE – JUGAR CONTRA EL CONTRARIO EN LA RED: Golpear pelotas de defensa con golpes de fondo (altura).
10	PONER LA PELOTA EN JUEGO: Golpear servicios por arriba de la cabeza

# CLASE PARA INTERMEDIOS

14

Clase	Problema Táctico	Objetivo de la clase
1	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del rival	Conciencia de la pista/ Crear espacios con el golpe de derecha
2	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del contrario	Conciencia de la pista/ Crear espacios con el golpe de revés
3	Prepararse para atacar en la red	Subir a la red/ Golpe de aproximación
4	Ganar el punto	Utilizar el golpe de aproximación y la volea
5	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del contrario	Comenzar el punto atacando / Usar el saque plano para poner al contrario a la defensiva
6	Prepararse para atacar, creando espacios en la pista del contrario	Variantes de los golpes de fondo / Jugar cruzado y paralelo o jugar un “globo”
7	Ganar el punto/ Defenderse contra un ataque	Utilizar la volea o el remate para ganar el punto / Devolver el remate
8	Ganar el punto/ Defenderse contra un ataque	La dejada ofensiva / Devolver las “dejadas”
9	Atacar en pareja	Ataque a ambos lados (en dobles)
10	Atacar en pareja cuando se está al servicio	Preparar una volea ganadora (en dobles)

# CONTENIDOS GENERALES

Situación de juego	Opciones Estratégicas/Tácticas	Trabajo técnico
Servicio	Ponerla en juego Atacar	Servicio por debajo de la cabeza Servicio por arriba de la cabeza Servicio plano, cortado, liftado
Devolución	Ponerla en juego Atacar Defender	Devolución de bloqueo Devolución con el mejor golpe Devolución al lado débil del contrario Devolución profunda o corta Devolución alta o baja Devolución al centro de la cancha Devolver y combinar con otro golpe Devolver y correr

# CONTENIDOS GENERALES

Situación de juego	Opciones Estratégicas/Tácticas	Trabajo técnico
Juego de fondo	Ponerla en juego Atacar Defender	Derecha-Revés al centro Mover al contrario de un lado a otro Mover al contrario de delante hacia atrás Utilizar el mejor golpe Jugar pelotas altas o bajas Jugar pelotas más rápidas o más lentas
Subida a la red y juego de red	Ponerla en juego Atacar	Golpe de aproximación, volea y smash Donde no está el contrario Utilizar el mejor golpe de aproximación Jugar al lado débil del contrario Jugar profundo o corto Jugar alto o bajo
Juego contra contrario en la red	Ponerla en juego Atacar Defender	Hacer que el contrario juegue en la red Superar al contrario por arriba: globo Superar al contrario por los lados: passing

# PLANIFICAR bien ...

Para que los jugadores aprendan más rápido y mejor el juego del tenis y disfruten más



Situación	Falta de comprensión del juego	Comprensión del juego
<b>Sacar un primer saque</b>	Sacar muy fuerte sin dirección ni efecto.	Sacar a $\frac{3}{4}$ de velocidad dirigiendo el saque al lado débil del restador.
<b>Recibir un primer saque</b>	Intentar jugar un resto ganador.	Restar la pelota con un golpe profundo y angulado, si es posible al lado débil del sacador.
<b>Jugar desde el fondo</b>	Jugar pelotas neutrales al centro de la pista.	Jugar golpes profundos y angulados tratando de mover al contrario
<b>Recibir una pelota corta</b>	Devolver la pelota corta y retroceder para prepararse ante el siguiente golpe del contrario.	Jugar un golpe de subida, avanzar, cortar el ángulo del passing y jugar una volea ganadora donde no esta el contrario.
<b>Pasar al jugador de la red</b>	Jugar un passing fuerte.	Hacer que el contrario volee, combinar passings y globos, etc.

# CONCLUSIONES

## para los jugadores

- Aprenden a relacionar las condiciones de un partido con las respuestas tácticas adecuadas.
- Los contenidos se aprenden cuando es necesario aprenderlos para utilizarlos en el partido.
- El rendimiento se contempla dentro del contexto del juego.

# CONCLUSIONES

## para los entrenadores

- Combinar ambos enfoques es importante
- Hacer que los jugadores jueguen al tenis desde la primera clase
- Hacer que los jugadores disfruten más
- Canastos siempre con dianas para control
- Jugar más con los alumnos
- Que los alumnos jueguen más entre ellos
- Utilizar pelotas de espuma o bote lento con iniciantes