

# MINITENIS

## CONTENIDOS NIVEL MINITENIS

Etapa donde se inicia el contacto con el tenis, las actividades deben ser divertidas y motivantes utilizando el material adaptado (bola roja) y mediante propuestas en forma de juego. Se debe promover la realización de actividades físicas con un trabajo centrado en la variedad de estímulos y componentes del desarrollo motor, enfatizando contenidos como la agilidad, equilibrio, y coordinación

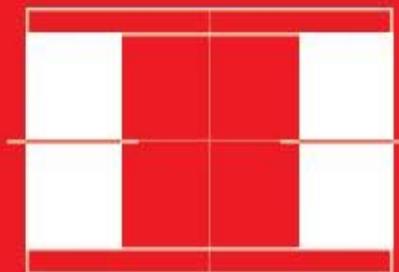
### Pista de Mini-Tenis

### Pelota "Punto Rojo"



### Juego, diversión y psicomotricidad

- Coordinación brazo-pelota
- Empuñadura "este suave"
- Posición del cuerpo, semiabierta o cerrada



# INICIACIÓN



## CONTENIDOS NIVEL INICIACIÓN

En este nivel continuamos con el desarrollo de habilidades motrices básicas como desplazamientos, saltos, lanzamiento y recepción integradas con el tenis y comenzaremos con una orientación hacia la estabilización de los golpes de fondo y servicio. Se incorpora también propuestas donde tengan que tomar decisiones tácticas a través de juegos, con el componente de diversión y disfrute por la práctica. Seguimos utilizando material adaptado como bola naranja y verde en función de la progresión de los alumnos

**Pista de  $\frac{3}{4}$**

**Pelota "Punto Naranja"**



**Técnica, conceptos básicos**

- Control de la empuñadura "este suave"
- Aumento del número de repeticiones (derecha y revés)
- Control del *swing* (*swing* completo)
- Golpeo de la pelota por delante del cuerpo y a la altura de la cintura
- Inicio de la técnica del servicio (equilibrio, lanzamiento de la pelota por el lado y con el cuerpo creciendo para ganar la máxima altura en el momento de golpear)

# PERFECCIONAMIENTO

## CONTENIDOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO

En esta etapa iremos ampliando el repertorio técnico, buscando una mayor aceleración y fluidez en la cabeza de la raqueta. Es necesario ya que se tomen decisiones a nivel técnico y que se consiga un amplio repertorio de habilidades técnicas. Importante el trabajo de los apoyos y el dominio de las empuñaduras. Tácticamente deben comenzar a comprender las diferentes fases del juego.

### Pista completa

Pelota "Punto Verde"



Trabajo biomecánico  
de la técnica

Patrones tácticos básicos

Valores del deportista

- Consolidación del *swing*
- Distancia entre el cuerpo y la pelota en el momento de golpear
- Iniciar ejercicios de control a base de intercambio de golpes de forma continuada
- Intención de empezar a ir a buscar la pelota en el momento de golpear, evitando golpe estático
- Iniciar la técnica de la volea
- Aumentar el tiempo de dedicación al servicio

# COMPETICIÓN

## CONTENIDOS NIVEL COMPETICIÓN

En este nivel buscamos la estabilización del repertorio técnico, consolidando los cambios técnicos que hemos realizado en la etapa anterior e incorporando el empleo de los efectos. Comenzamos a prestar mayor atención al empleo de la fuerza, mayores rotaciones en la unidad de giro, incrementando la intensidad de las acciones (golpeos, desplazamientos).

Muy importante el trabajo de los apoyos, estabilidad en los golpeos y la recuperación tras los golpeos, así como vincular las acciones técnicas a las propuestas tácticas de situaciones de ataque, defensa y/o neutras.

### **Pelota amarilla**



**Ampliar la base técnica del jugador/a**

**Patrón de juego personalizado**

**Aumento progresivo del control de los golpes**

**Concentración y atención como pilares del trabajo en los entrenamientos y la competición**

**Comienzo del programa de desarrollo físico**

**Comienzo del programa de prevención de lesiones**