

TENNIS A L'ESCOLA

Adjunto dues llistes de reproducció de videos que recomano donar un cop d'ull:

Link al programa de "Tennis a les Escoles" de la FCTennis **(molt recomanable)**:

http://www.fctennis.cat/?page_id=876

Programa Quick Start de la USTA (United State Tennis Association):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLYn3f8znbMh-yx4_AFn75QoOjoWSxVtZi

Diferents propostes de jocs amb pilota:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLYn3f8znbMh9aWf8zS-HWM8hxIVVJYo9m>

Video explicatiu dels diferents tipus de pilota al tennis i de les progressions & adaptacions del material & pista: Tennis 10s - The Rules are Changing – Federer:

https://www.youtube.com/watch?v=EOtq_Pfl-zY&feature=youtube_gdata_player

Video explicatiu pilota 25% més lenta: <https://www.youtube.com/watch?v=2FFTtxrIBc0>

Video explicatiu pilota 50% més lenta: <https://www.youtube.com/watch?v=qxn-z8-OsTY>

Video explicatiu pilota 75% més lenta: <https://www.youtube.com/watch?v=qt3w--Ktqks>

Pauta sessió que es va dur a terme en la jornada de formació del professorat:

Habilitats amb mà & pilota:

- Llençar pilota + un bot + atrapar amb la mà
- Llençar la pilota + 2 bots + atrapar amb la mà
- Llençar pilota + un bot + aplaudir + atrapar amb la mà
- Amb parelles: passar-se la pilota i atrapar després del bot
- Amb parelles: passar-se la pilota i atrapar després de 2 bots
- Amb parelles: col·locant un cercol entre els 2 jugadors, separats per 2 metres, anar llençant la pilota d'un jugador a l'altre de forma alternada, sempre deixant botar un cop la pilota al terra, i intentant que la pilota boti el màxim cops possibles dintre del cercol.

Habilitats amb raqueta + pilota:

- “ou damunt de la pella”: mantenir la pilota damunt de la raqueta sense que caigui
- Llençar pilota amb mà + un bot + atrapar amb raqueta
- Llençar la pilota + 2 bots + atrapar amb raqueta
- Llençar pilota + un bot + picar amb raqueta + un bot + atrapar amb la mà
- Llençar pilota + un bot + picar amb raqueta 2 vegades + un bot + atrapar amb la mà
- Amb parelles (els dos amb raquetes): col·locant un cercol entre els 2 jugadors, anar picant la pilota amb la raqueta de forma alternada, sempre deixant botar un cop la pilota al terra, i intentant que la pilota boti el màxim cops possibles dintre del cercol
- Amb parelles (un amb raqueta i l'altre sense): un llença la pilota jugador 1 + un bot + jugador 2 la colpeja amb la raqueta + bota + jugador 1 l'atrapa amb la mà.

Habilitats amb raqueta + pilota + xarxa:

- En parelles: Jugador 1 llença la pilota amb mà + un bot a l'altre costat de la xarxa + jugador 2 atrapa amb la mà després d'un bot.
- En parelles: Jugador 1 llença la pilota amb mà + dos bots a l'altre costat de la xarxa + jugador 2 atrapa amb la mà després de 2 bots.
- En parelles: Jugador 1 (situat darrere del seu cercol) llença la pilota amb mà + un bot a l'altre costat de la xarxa (intentant que boti dins del cercol del jugador 2) + jugador 2 atrapa amb la mà després d'un bot.
- En parelles (un amb raqueta i l'altre sense i la xarxa entre els 2 jugadors): jugador 1 llença la pilota + un bot + jugador 2 la colpeja amb la raqueta + bota + jugador 1 l'atrapa amb la mà.
- Amb parelles (els dos amb raquetes): anar picant la pilota amb la raqueta de forma alternada, sempre deixant botar un cop la pilota al terra (el objectiu és fer el màxim d'intercanvis possibles).

Qualsevol dubte:

Joel Ramírez Toda

joelramireztoda@gmail.com