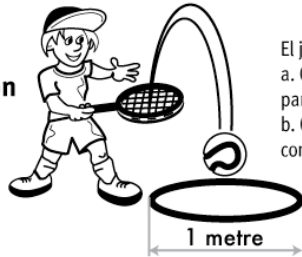


## El tenis en 10 pasos (Tennant, 2005) El peloteo de 10 pasos para principiantes

El tenis en 10 pasos es una progresión de diez pasos sencillos que permite a los principiantes sin ninguna experiencia desarrollar técnicas de peloteo rápidamente. Al completar los pasos, cada jugador es capaz de servir, restar, pelotear y puntuar en una pista de tamaño reducido.

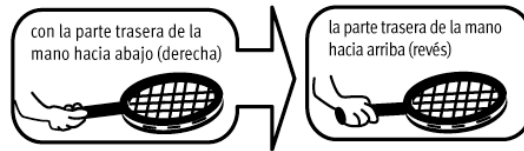
### ① Pelotear con si mismo



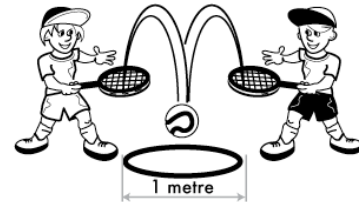
El jugador dibuja un círculo de 1m sobre la pista delante suyo.

- Golpear suavemente la pelota hasta que suba a la altura de la cabeza para hacerla botar dentro del círculo
- Golpear la pelota hacia arriba usando una postura abierta de la raqueta con un movimiento suave de abajo hacia arriba acompañando a la pelota.

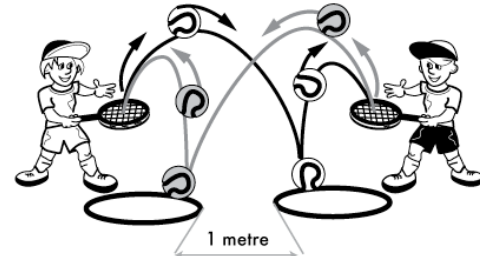
- ② Igual que en el paso 1 pero con la parte trasera de la mano hacia abajo (derecha) y luego con la parte trasera de la mano hacia arriba (revés).  
a. Progresar a realizar series alternativas de 5 golpes usando primero el golpe de derecha y después el de revés, seguido por alternar estos golpes después de solo un golpe.  
b. Destacar la importancia de golpear hacia arriba y realizar el punto de contacto con la pelota delante y hacia un lado del cuerpo.



- ③ Pelotear con un compañero - los jugadores se sitúan a una distancia de 1m con un círculo en el suelo entre ambos.  
a. Los jugadores se turnan para golpear suavemente la pelota hasta que suba a la altura de la cabeza para hacerla botar dentro del círculo. Realizar 4 series de 5 con la parte trasera de la mano hacia abajo (derecha), y 4 series de 5 con la parte trasera de la mano hacia arriba (revés).  
b. Golpear la pelota hacia arriba con un movimiento suave de abajo hacia arriba acompañando la pelota. Destacar la importancia de golpear la pelota delante y hacia un lado del cuerpo.

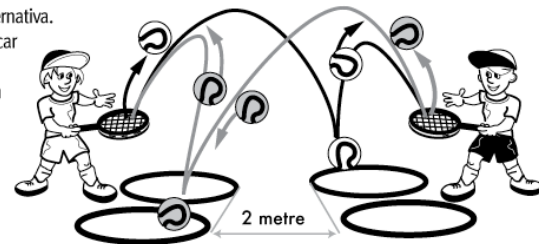


- ④ Pelotear con una pareja - los jugadores se posicionan enfrente uno del otro con un círculo delante de cada jugador; estos 2 círculos están a una distancia de 1m.  
a. Los jugadores se turnan para golpear suavemente la pelota hasta que suba a la altura de la cabeza para hacerla botar dentro del círculo de su pareja.  
b. Golpear la pelota hacia arriba usando una postura abierta de la raqueta. Destacar la importancia de golpear hacia arriba y realizar el punto de contacto con la pelota delante y hacia un lado del cuerpo.



- ⑤ Igual que en el paso 4, pero realizar 4 series de 5 con la parte trasera de la mano hacia abajo (derecha), y 4 series de 5 con la parte trasera de la mano hacia arriba (revés).  
a. Golpear la pelota hacia arriba usando una postura abierta de la raqueta. Destacar la importancia de golpear hacia arriba y realizar el punto de contacto con la pelota delante y hacia un lado del cuerpo.

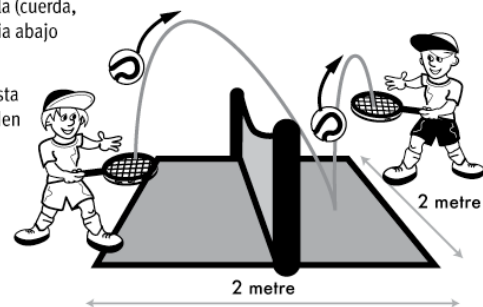
- ⑥ Igual que en el paso 4, pero los jugadores tienen un par de círculos a 2m de distancia.  
a. Los jugadores se turnan para golpear suavemente la pelota hasta que suba a la altura de la cabeza para hacerla botar cerca del círculo derecho e izquierdo de su pareja de forma alternativa.  
b. Golpear la pelota hacia arriba usando una postura abierta de la raqueta. Destacar la importancia de golpear hacia arriba y realizar el punto de contacto con la pelota delante y hacia un lado del cuerpo. Puede que algunos jugadores prefieran realizar el golpe de revés a dos manos.



- ⑦ Igual que en el paso 6, pero ahora los jugadores pueden apuntar hacia cualquiera de los círculos.  
a. El entrenador debe monitorizar el equilibrio de los jugadores, que los golpes se efectúen hacia arriba, que el punto de contacto con la pelota sea delante y hacia un lado del cuerpo, y después que el jugador vuelva a una posición central.

- ⑧ Igual que en el paso 6 con círculos a 1m de distancia en cada lado de una red sencilla (cuerda, conos en línea, etc). El jugador 1 empieza sirviendo con un lanzamiento manual hacia abajo (dejar caer, botar y golpear) en el lado de derecha.

- ⑨ Igual que en el paso 8, pero los jugadores juegan usando la red normal en una pista de tamaño reducido de 2m<sup>2</sup> en vez de usar círculos. Al principio los peloteos pueden ser cooperativos haciéndose más competitivos más adelante.  
a. El entrenador debe fijar unas reglas que solo permitan golpes de fondo.



- ⑩ Igual que en el paso 9, pero los jugadores juegan sobre una pista de tamaño reducido de 3m<sup>2</sup>.  
a. Puede que el entrenador comience con un servicio por arriba suave para ir acostumbrando a los jugadores a otros puntos de contacto con la pelota.