



Colmenar Viejo

CLASES DE TENIS INFANTILES Y ADULTOS

Los clubes de tenis de la localidad junto con la Concejalía de deportes, organizan clases de tenis en dos pistas ubicadas en la Plaza de Toros con 50 participantes y dos horas de duración.

1. Disponibilidad del espacio: Se dispone de dos pistas.

2. Inscripción de participantes:

- A través de la web de la organización con límite de participantes de 50.
- www.diadeldeportecolmenar.com

3. Distribución de Participantes:

- 50 participantes en grupos manejables.
- Alternativamente, dividir en grupos más pequeños (por ejemplo, de 10-12) y rotarlos entre diferentes actividades en las pistas y fuera de ellas.

4. Estructura de la Clase

1. Calentamiento (15 minutos):

- Ejercicios de calentamiento y estiramientos.
- Explicación rápida del plan de la clase.

2. Técnica Básica (30 minutos)

- Trabajar en golpes fundamentales (derecha, revés, servicio).
- Dividir el grupo en dos, uno por pista.

3. Ejercicios de Práctica (30 minutos):

- Ejercicios de práctica para reforzar la técnica.
- Rotar a los participantes si se está trabajando con grupos más pequeños.

4. Juegos y Competencia (30 minutos):

- Mini torneos o partidos entre los participantes.
- Utilizar la rotación para asegurar que todos jueguen.



Colmenar Viejo

5. Enfriamiento y Cierre (15 minutos):

- Estiramientos.
- Entrega de medallas a todos los participantes.

6. Recursos y Equipos

- Los participantes deberán llevar a la clase una raqueta de uso personal.
- El club aportará las pelotas suficientes para impartir la clase.
- Botellas de agua.

3. Horario:

- Clases para niños/as de 9.30 a 11.30 h (6 a 14 años)
- Clases para adultos de 11.30 a 13.30 h (14 años en adelante)