NET GENERATION™

RED BALL

PRÁCTICA COMUNITARIA Y PLANES DE JUEGO

COMMUNITY 1 / COMMUNITY 2 / COMMUNITY 3

USTA NetGeneration.com

ESTIMADO ENTRENADOR,

¡BIENVENIDO A NET GENERATION!

En nombre de la Asociación de Tennis de los Estados Unidos (United States Tennis Association, USTA), le agradecemos por apoyar a Net Generation. Juntos, le daremos forma al futuro del tenis. Net Generation no es solo una nueva marca, es una plataforma integral y un programa de desarrollo para niños de 5 a 18 años. Al crear una plataforma única para el tenis que todos podamos apoyar, y con el apoyo que la USTA ofrecerá a lo largo del camino, creemos que podemos aumentar la participación, infundir el amor por el juego en las generaciones futuras y garantizar que el tenis siga siendo un deporte vibrante en nuestras comunidades en los próximos años.

Como exjugadora de tenis número 1 a nivel mundial, expresidenta de la Asociación Femenina de Tenis, analista de ESPN, empresaria, emprendedora y madre, soy embajadora de Net Generation porque creo que este nuevo enfoque beneficiará el crecimiento del tenis juvenil. Los deportes de hoy en día no satisfacen totalmente las necesidades de los padres, los jugadores, los entrenadores y las organizaciones comunitarias como lo haremos con Net Generation.

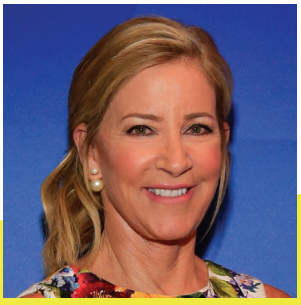
Al registrarse y convertirse en una parte activa de Net Generation, obtendrá acceso a los mejores planes de estudio que lo ayudarán a simplificar el juego y a ofrecer programas, herramientas y recursos digitales que faciliten la enseñanza, el entrenamiento, la planificación y el juego, y a recursos de mercadeo y asistencia para mejorar la visibilidad de sus programas.

Este manual es solo un elemento de la marca Net Generation y esperamos que se convierta en un recurso valioso para usted. Es integral, se basa en la competencia, es colaborativo y también se presenta convenientemente en línea con recursos adicionales, para ayudarlo a personalizar su enfoque y de esta forma crear programas para el deporte que ama.

Una vez más, ¡gracias por ser parte de Net Generation! ¡Juntos, le daremos forma al futuro del tenis!

Chris Evert

Chris Evert
Exjugadora de tenis número 1 del mundo y madre



© 2018 USTA / NetGeneration.com

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN ____ 5

COMMUNITY 1

1. Conozca la pelota ____ 11
2. Conozca mi raqueta ____ 17
3. Eche un vistazo a mi derecha ____ 22
4. Eche un vistazo a mi revés ____ 27
5. Vamos a pelotear ____ 31
6. ¡A jugar! ____ 35

COMMUNITY 2

1. Conozca la pelota ____ 41
2. Conozca mi raqueta ____ 46
3. ¡Contrólela! ____ 52
4. Observe mis habilidades ____ 58
5. Véame hacer el peloteo ____ 63
6. ¡A jugar! ____ 69

COMMUNITY 3

1. Controle la pelota y la raqueta ____ 77
2. Peloteo con mi derecha y revés ____ 83
3. Peloteo con mi compañero ____ 89
4. Véame hacer el peloteo ____ 95
5. Saque, peloteo, ¡Punto! ____ 101
6. ¡Véame jugar! ____ 105

INTRODUCCIÓN

Net Generation Community es un programa para "Aprender a jugar" diseñado para involucrar a más jugadores en el juego de tenis. El programa utiliza equipos modificados para promover el éxito temprano, con un enfoque en los desafíos, las habilidades y el juego. Net Generation Community se creó para entrenadores que puedan tener poca o ninguna experiencia en la enseñanza del tenis.

Community Red abarca tres niveles de planes de práctica y juego.

COMMUNITY 1

Un programa de desafíos y habilidades que ayuda a desarrollar una pasión por el tenis y sienta las bases para el éxito futuro.

Edad/nivel recomendados:

Principiantes de cinco a ocho años.

COMMUNITY 2

Cubre las etapas iniciales del saque, del peloteo y del juego en un ambiente de equipo.

Edad/nivel recomendados:

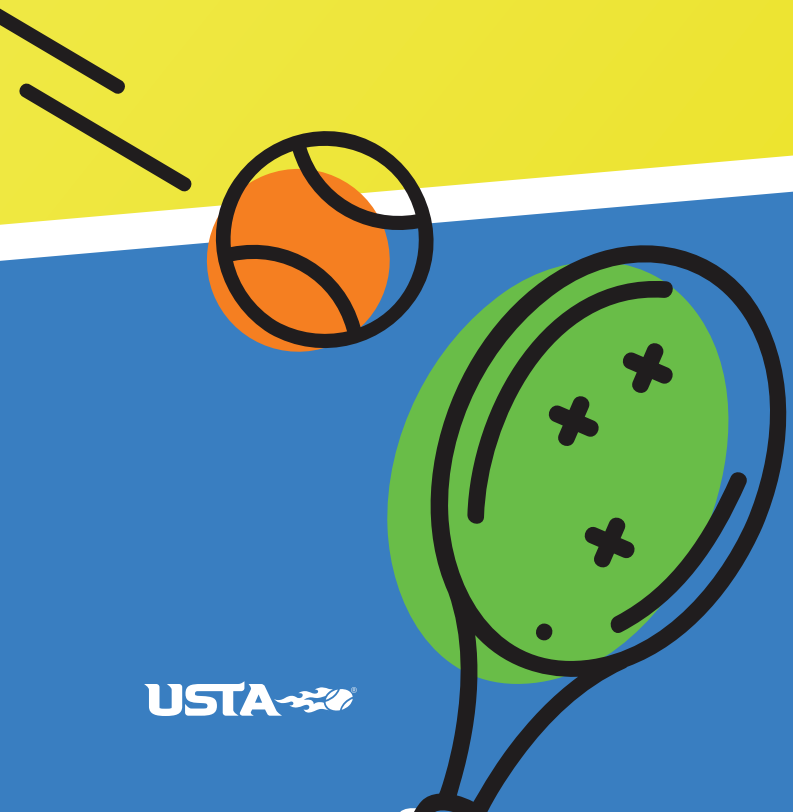
Jugadores que completen Community 1 o principiantes de siete a nueve años de edad.

COMMUNITY 3

Diseñado para desarrollar aún más el saque, el peloteo y el juego en un entorno de equipo.

Edad/nivel recomendados:

Jugadores que completen Community 2 o que tengan alguna experiencia previa en el tenis. La edad objetivo es de ocho a diez años.



El programa se ha diseñado para permitir la flexibilidad local con respecto a la duración de las sesiones individuales y generales.

EQUIPO RECOMENDADO

PELOTAS DE PATIO DE JUEGOS

Pelotas grandes y livianas disponibles en la mayoría de las tiendas de big-box.

PELOTAS ROJAS

Pelotas de goma espuma y fieltro rojo de baja compresión. Dos de cada tipo por jugador.

RAQUETAS

23 pulgadas y más pequeñas.

CUBOS DE PELOTAS

Un contenedor de plástico de 40 a 60 cuartos y un cubo pequeño de pintura plástica por entrenador. Los contenedores grandes pueden contener las pelotas de patio de juegos o las pelotas rojas, y los pequeños cubos son ideales cuando los niños trabajan en pequeños grupos y necesitan un suministro limitado de pelotas rojas.

PUNTOS DE POLIETILENO Y LÍNEAS DE LANZAMIENTO (THROW-DOWN LINES, TDL)

Para objetivos, puntos de recuperación, líneas de la cancha, control de grupo, etc.

CONOS

Un cono de nueve pulgadas o medio cono por cada dos jugadores.

REDES

Hay redes instantáneas de 18 pies disponibles para las canchas de 36 pies. También puede juntar elementos como cinta de barrera, cuerdas o banderines para una red estándar, la red instantánea de 18 pies u objetos como vallas, carritos de capacitación, tolvas, sillas/bancos o áreas para refrescarse.

CANCHA DE TENIS

Puede manejar Community 1 en cualquier superficie plana. Community 2 y 3 están diseñadas para una cancha de tenis.

PINZAS PARA LA ROPA

Se usan para la puntuación, un paquete de 200 por clase.

TARJETAS PARA JUGAR

Se utilizan para desafíos en diferentes actividades, dos paquetes por clase.

ESTRUCTURA DE LA PRÁCTICA Y PLANES DE JUEGO

CALENTAMIENTO

Cada práctica comienza con una actividad simple y divertida que les da a los jugadores la oportunidad de participar y le otorga tiempo al entrenador para hacer los ajustes finales para la sesión.

JURAMENTO/DESARROLLO DEL CARÁCTER

Todos los jugadores recitarán el juramento y el entrenador presentará el desarrollo del carácter “la palabra del día”.

HABILIDADES ATLÉTICAS

Estas son habilidades fundamentales de movimiento que trabajan en el ABC (agilidad, equilibrio y coordinación), junto con habilidades de envío y recepción que incluyen rodar, tirar (bajo mano), lanzar (por encima) y atrapar.

HABILIDADES DE TENIS

Cada sesión tiene actividades para que los jugadores construyan las bases para el saque, el peloteo y el juego. Estas incluyen actividades individuales y en pareja.

JUEGOS

Los jugadores se dividen en equipos para trabajar en las habilidades que se cubren en cada práctica.

JUEGO LIBRE

Para Community 2 y 3, todos los jugadores tendrán la oportunidad de jugar al tenis al final de la sesión.

JUEGO EN CASA

Cada semana, los jugadores tienen desafíos específicos para practicar en casa. Pueden practicar de forma independiente o con un amigo o miembro de la familia.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Los jugadores pueden finalizar la sesión con un canto en equipo, como “1-2-3 Net Generation”.

DESCRIPCIONES DE ACTIVIDADES

DISPOSICIÓN

Ubicación de los jugadores, las pelotas y el equipo.

MISIÓN

Lo que queremos que hagan los jugadores, seguido de viñetas con instrucciones específicas.

NIVEL 2, NIVEL 3, ETC.

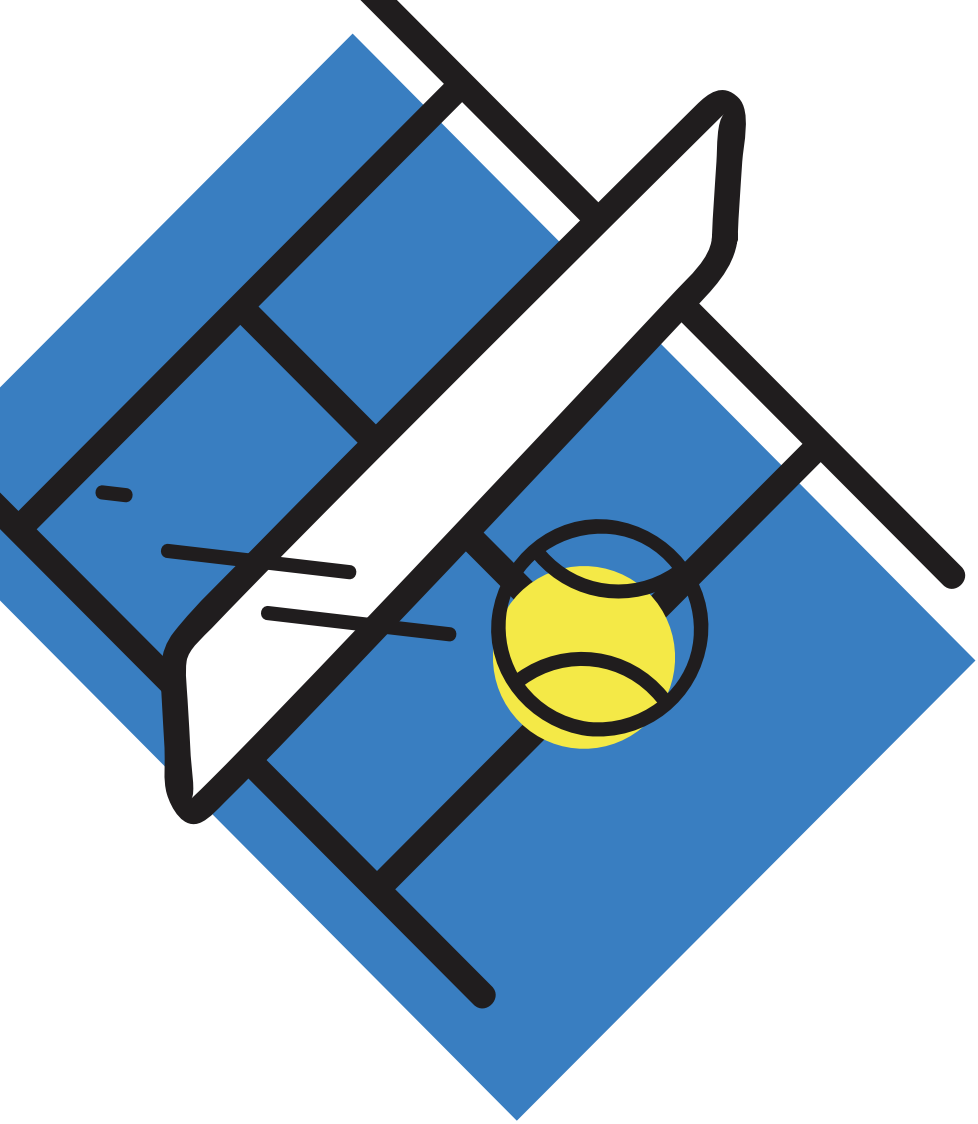
Progresiones para hacer las actividades más difíciles.

APUNTES PARA EL ENTRENADOR

Consejos cortos para ayudar a los jugadores con el desafío, las habilidades y el juego.

META

Cómo queremos que los jugadores ejecuten la actividad, relacionada con un resultado específico.



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a los planes de práctica y juego de Community Red 1! Este programa que tiene como base desafíos y habilidades se desarrolló para el jugador que juega por primera vez (con edades entre cinco y ocho años) como una introducción al tenis. ¡Está escrito específicamente para cualquier superficie plana, incluyendo una cancha de tenis, un gimnasio o incluso un estacionamiento! Los jugadores trabajarán en las habilidades de peloteo, que son la base para jugar con un compañero.

Se sugiere un formato de estación para este programa. Esto ayudará a un entrenador que lo haga por primera vez con la organización de grupos más grandes. Las estaciones se deberían crear alrededor del área de juego, a una distancia segura una de la otra. Tenga a un entrenador o voluntario en cada estación para dirigir la actividad. Los jugadores se rotarán a través de las estaciones cada 10 minutos mientras el entrenador permanece en el área designada.

RESUMEN DE LOS PLANES

Community 1	Lección 1	Lección 2	Lección 3	Lección 4	Lección 5	Lección 6
Tema del plan de la lección	Conozca la pelota	Conozca mi raqueta	Eche un vistazo a mi derecha	Eche un vistazo a mi revés	Vamos a pelotear	A jugar
Calentamiento	Juego de persecución	Pista de obstáculos	Dormitorio desordenado	Picos y Valle	Juego de congelados	¡Su elección!
Tema del carácter	Escuchar	Respeto	Esfuerzo	Trabajo en equipo	Responsabilidad	Espíritu deportivo
Estación 1	Auto-lanzar	Entrega de pizza	Jacks	Pasear al perro en ZigZag Revés	Pasear al perro en ZigZag (Alternando)	Pasear al perro con un compañero
Estación 2	Pasear al perro	Saltos de rebote	Trampa para langostas	Jacks con revés	Vuelta de rebote	Jacks Alt
Estación 3	Pasear al perro con un compañero	Arranquen sus motores	Pasear al perro en ZigZag con la derecha de un compañero	Pelota en el túnel	Peloteo con un compañero (Alternando)	Peloteo con un compañero (Alternando)
Juego	Diana	Sándwich de tenis	Parar	Revés de sobreviviente	Manténgala en movimiento	Peloteo en equipo
Tenis para llevar a casa	Lanzar y atrapar hacia la pared	Rebotes	Jacks	Peloteo de revés	Pelotear con un amigo o con la familia	¡Siga jugando!

© 2018 USTA / NetGeneration.com

CAPÍTULO 01

CONOZCA LA PELOTA

Equipo: cinta de barrera; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, platos de papel o puntos de polietileno, tiza y líneas de lanzamiento (TDL); un mazo de tarjetas. **Opcional:** redes instantáneas y conos.

I. CALENTAMIENTO (DE 5 A 10 MINUTOS)

JUEGO DE PERSECUCIÓN

Disposición

- Distribuya a los jugadores en espacios definidos, entre cuatro y seis en cada área.
- Utilice tiza, líneas o conos para establecer un área de juego.

Misión

- Un jugador "la tiene"
- Una vez marcados, los jugadores se mueven fuera del área de juego y hacen un ejercicio divertido como saltos de "soy una estrella" y luego vuelven a entrar.
- Rotar al jugador que "la tiene" cada minuto o menos.
- Comience saltando y luego cambie al desplazamiento lateral.

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

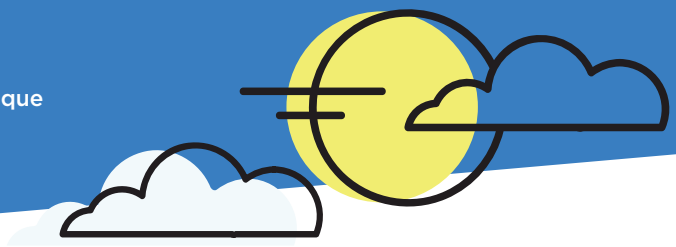
JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: ESCUCHAR

Presentar el tema del carácter

- ¿Cómo puede demostrarle a alguien que está hablando que lo está escuchando?
- Escuchamos con nuestros ojos, oídos, mente y cuerpo.



© 2018 USTA / NetGeneration.com

III. HABILIDADES (DE 25 A 30 MINUTOS)

ESTACIÓN UNO

AUTO-LANZAR

Disposición

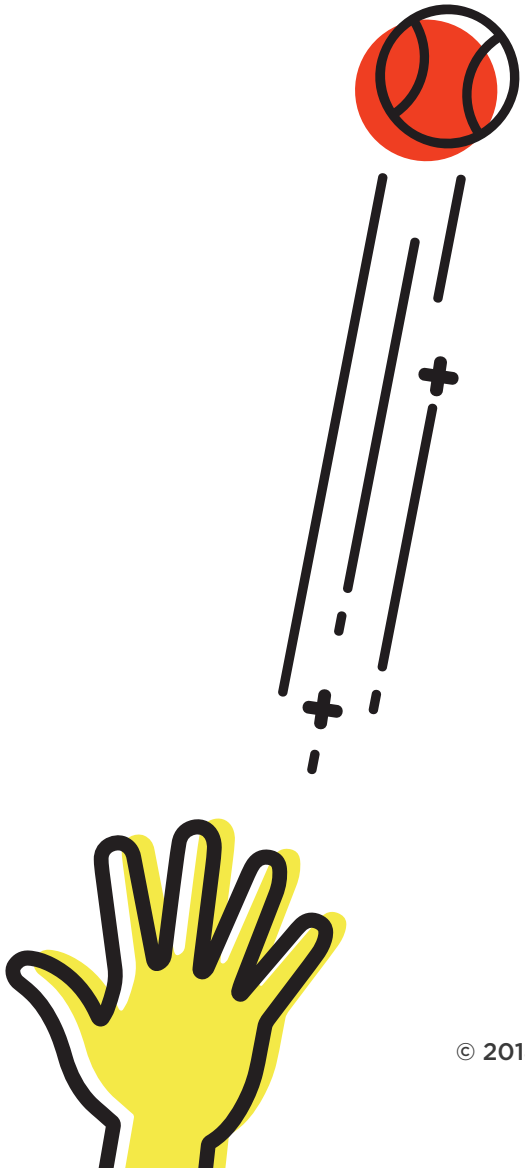
- Entréguele a cada jugador una pelota roja.
- Distribuya a los jugadores alrededor del espacio definido, usando tiza o TDL para crear límites.

Misión

- Lance la pelota con una mano (palma hacia arriba) por encima del nivel de la cabeza.
- Deje que rebote y atrápela con ambas manos.
- **Nivel 2:** láncela más alto y atrápela con ambas manos.
- **Nivel 3:** láncela más lejos y atrápela con ambas manos.
- **Nivel 4:** lance y atrape con una mano.

REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo le demuestra al entrenador que estaba escuchando las instrucciones?



ESTACIÓN DOS

PASEAR AL PERRO

Disposición

- Asegúrese de que cada jugador tenga una pelota roja y una raqueta.
- Distribuya a los jugadores en una línea lateral, cada uno en un punto ubicado entre 15 y 20 pies de distancia. Marque cada punto con tiza, un punto de polietileno o cualquier objeto plano.

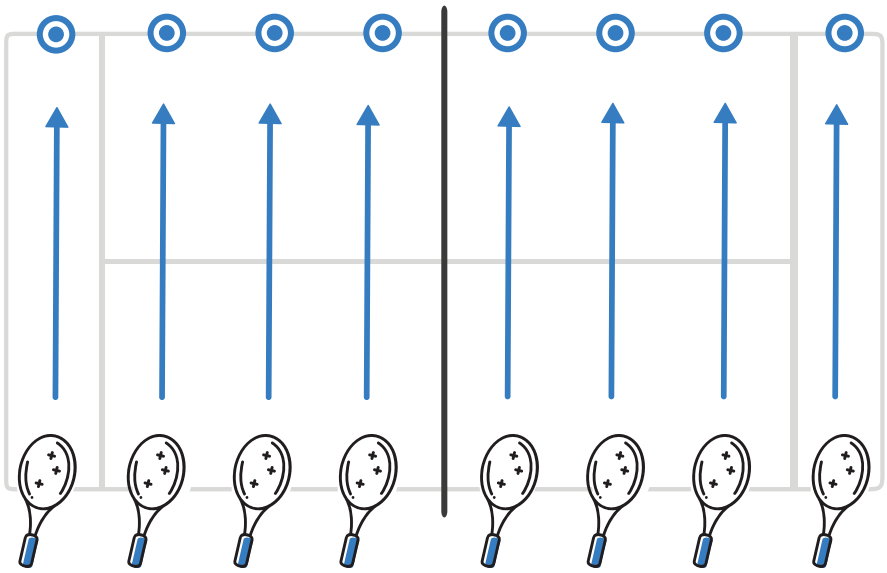
Misión

- Comenzando en la línea lateral, ruede la pelota hacia el punto utilizando el borde de la raqueta.
- Detenga la pelota en el punto con el borde de la raqueta, luego ruédela de regreso hacia la línea lateral y deténgala de nuevo.
- ¿Necesita ayuda? Utilice una pelota grande.
- **Nivel 2:** utilice su revés.
- **Nivel 3:** muévase en zigzag hasta el punto final y de regreso utilizando ambos lados de la raqueta.

APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Toque el suelo ligeramente con el borde de la raqueta y mantenga las cuerdas de la pelota.

ILUSTRACIÓN: PASEAR AL PERRO



ESTACIÓN TRES

PASEAR AL PERRO CON UN COMPAÑERO

Disposición

- Coloque a los jugadores en parejas, con raquetas y una pelota roja.
- Distribuya a las parejas en una línea lateral, cada una en un punto entre 15 y 20 pies de distancia. Marque cada punto con tiza, un punto de polietileno o cualquier objeto plano.

Misión

- Comenzando en la línea lateral, ruede la pelota hasta la línea lateral opuesta utilizando el borde de la raqueta.
- Detenga la pelota en el punto, gire, devuelva la pelota a su compañero por el suelo y camine de regreso a la línea lateral inicial.
- El compañero detiene la pelota con la raqueta y repite.
- ¿Necesita ayuda? Utilice una pelota más grande.

Nivel 2: use derechas (palma hacia adelante) y reveses (los nudillos hacia adelante).

Nivel 3: muévase en zigzag hasta el punto utilizando ambos lados de la raqueta.

APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Haga rodar la pelota hacia el costado del cuerpo y sígala hacia el objetivo.

REVISIÓN DEL CARÁCTER

¿Cómo se escuchan usted y su compañero el uno al otro?

IV. JUEGO (DE 10 A 12 MINUTOS)

DIANA

Disposición

- Haga que los equipos creen sus propias áreas usando tiza, líneas..., ¡sean creativos!
- De a cada equipo un suministro de pelotas rojas.
- Cree un objetivo grande (alrededor de 8x8 pies) usando líneas o tiza, con un objetivo más pequeño adentro. Utilice tiza o coloque un objeto en el centro del punto más pequeño como una diana.

Misión

- Los jugadores se paran fuera del área de juego y se turnan para golpear la pelota con la raqueta (con la palma hacia adelante) hacia el objetivo.
- Cree un sistema de puntuación para diferentes áreas objetivo: el objetivo grande podría ser un punto, el objetivo más pequeño podría ser cinco puntos y la diana, 10.
- Sume la puntuación de los equipos para ver si pueden llegar a un cierto número o jugar por tiempo y buscar el "mejor equipo".
- ¿Necesita ayuda? Permita que los jugadores usen sus manos para rodar la pelota.

Nivel 2: comience más atrás.

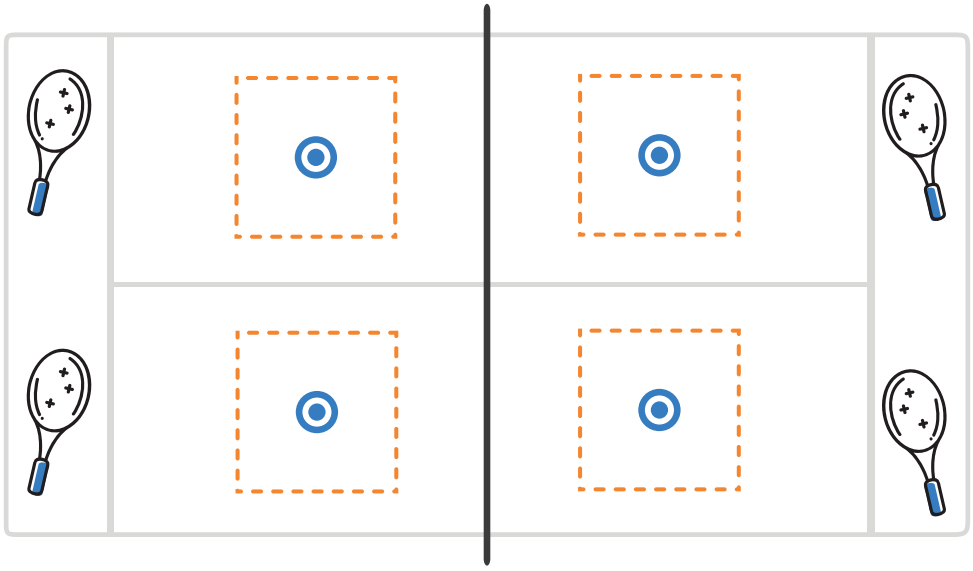
Nivel 3: utilice reveses y derechas.

Nivel 4: golpe de caída a los objetivos.

APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Use un movimiento corto y simple. ¿Cómo puede hacer para que vaya más suave? ¿Más fuerte?

ILUSTRACIÓN: DIANA



V. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

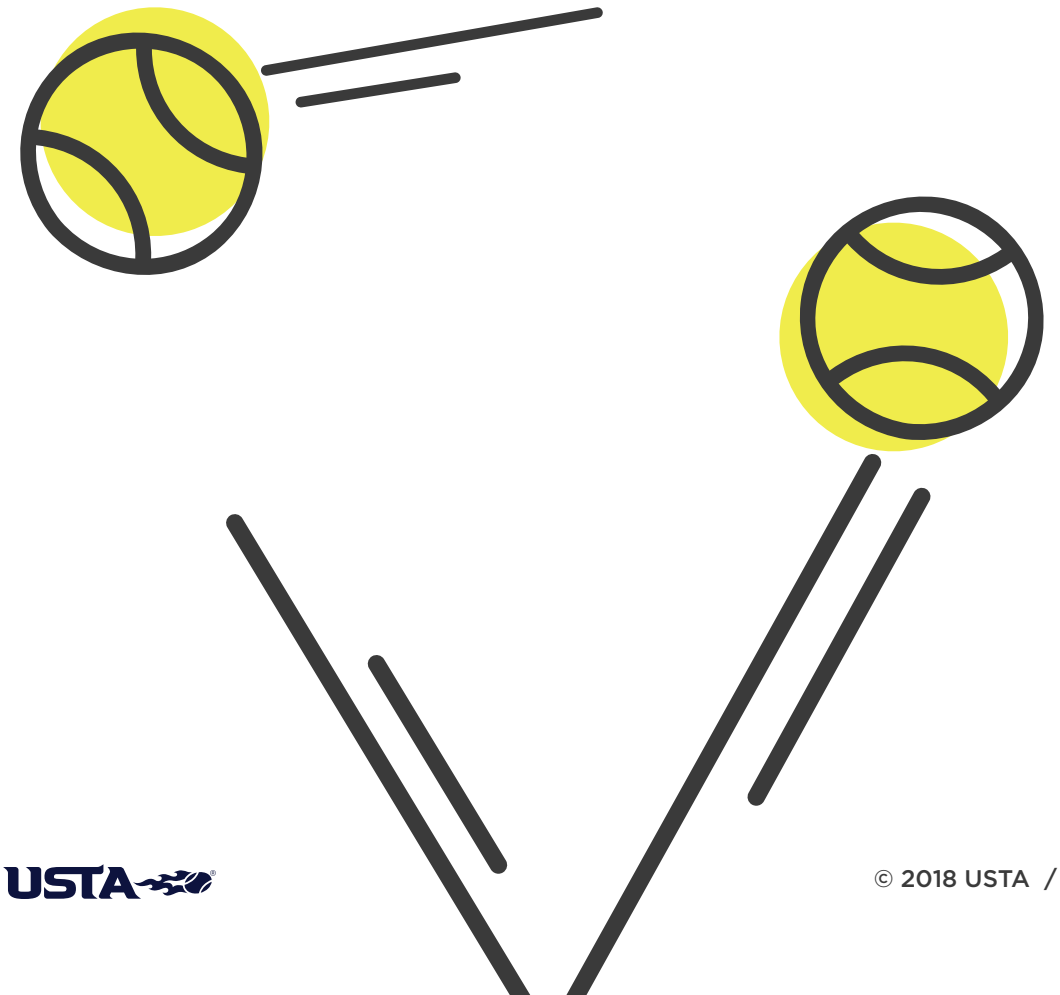
- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Cómo el escuchar lo ayuda en la escuela?
- ¿Con quién puede practicar el escuchar mejor en casa?

JUEGO EN CASA: LANCE A LA PARED Y ATRAPE

- Lance la pelota a la pared, déjela rebotar y atrápela con las dos manos.
- Lance la pelota a un nivel bajo, medio y alto. Atrape con las dos manos, luego con una.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídales a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “¡Net Generation!”.



CAPÍTULO 01

CONOZCA LA PELOTA

Equipo: cinta de barrera, cuerda o red instantánea de 18 pies; raquetas de 23 pulgadas y más pequeñas; pelotas de patio de juegos y pelotas rojas; cubos/contenedores pequeños, líneas de lanzamiento (TDL), platos de papel o puntos de polietileno, tiza y conos; un mazo de tarjetas y pinzas para la ropa.

I. CALENTAMIENTO (7 MINUTOS)

DORMITORIO DESORDENADO

Disposición

- Cree equipos de tres a cinco jugadores, con cada equipo en su propio lado.
- Haga que los equipos creen su propio espacio usando una red o cinta de barrera para separar los equipos.
- Coloque a los jugadores en un lado de la red o línea (preferiblemente el lado opuesto a la valla) con un cubo de pelotas rojas.

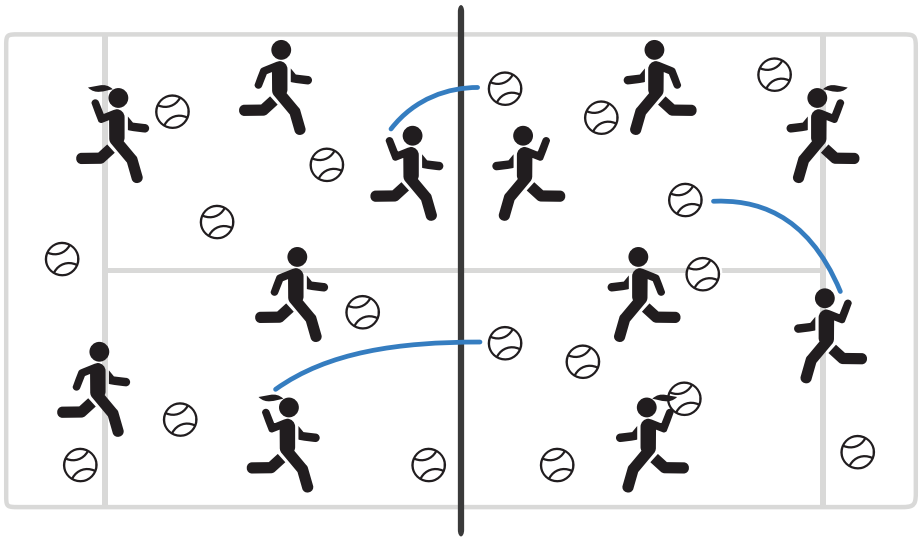
Misión

- El entrenador inclina el cubo de pelotas sobre cada lado.
- Los jugadores lanzan las pelotas sobre la cabeza, una a la vez, hacia el otro lado.
- Lance tantas pelotas como sea posible en un minuto o menos. Ajuste el tiempo al número de pelotas en los cubos.
- Cuando finalice el tiempo, pídales a los jugadores que recojan todas las pelotas del otro lado y cuenten cuántas arrojaron.
- Hágalo de nuevo e intente batir el récord del equipo.

Nivel 2: lanzar con la mano no dominante.

Nivel 3: debe arrojarlas al cuadro de saque o a un área designada.

ILUSTRACIÓN: DORMITORIO DESORDENADO



© 2018 USTA / NetGeneration.com

II. DESARROLLO DEL CARÁCTER (3 MINUTOS)

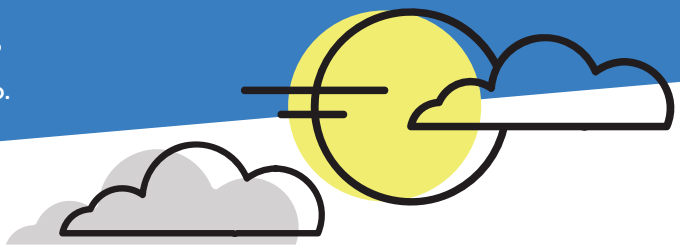
JURAMENTO

Escucharé a mi entrenador, seré amable con mis compañeros de equipo, daré lo mejor de mí, ¡y me DIVERTIRÉ!

PALABRA DEL DÍA: ESCUCHAR

Presentar el tema del carácter

- ¿Cómo puede demostrarle a alguien que está escuchando?
- Podemos escuchar con nuestros ojos, boca, oídos y cuerpo.



III. HABILIDADES ATLÉTICAS (5 MINUTOS)

HORMIGAS DE FUEGO

Disposición

Distribuya a los jugadores alrededor de la cancha y haga que se mantengan en posición de listos.

Misión

- Cuando el entrenador diga “adelante”, los jugadores tratarán de pisar tantas hormigas de fuego como sea posible en una posición estacionaria.
- Pise tantas hormigas como sea posible en un período de tiempo determinado.

Nivel 2: saltar y pisar: Salte por la cancha y pise cuando el entrenador grite “¡hormigas de fuego!”

Nivel 3: saltar y pisar: Desplácese de lado por la cancha y pise cuando el entrenador grite “¡hormigas de fuego!”

IV. HABILIDADES DE TENIS (15 MINUTOS)

TENIS DE PELOTA GRANDE

Disposición

- Coloque dos parejas de jugadores en cada lado de la red y otórguele a cada pareja una pelota de patio de juegos.
- Los cuadros de saque son los límites.
- Coloque un jugador en cada cuadro de saque.

APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Cuando los jugadores lanzan con ambas manos, haga que comiencen de lado y terminen de frente.

Misión

- Lance la pelota con ambas manos al cuadro de saque del compañero que está enfrente.
- El compañero la deja rebotar, la atrapa con ambas manos y la arroja de regreso.
- ¿Necesita ayuda? Acérquese a la red.

Nivel 2: lance desde un lado del cuerpo, luego del otro.

Nivel 3: lance de frente, luego de tiro cruzado.

Nivel 4: atrape al frente, luego al costado del cuerpo.

SÚMELOS

Disposición

- Cree equipos de dos a cuatro jugadores.
- Coloque conos, puntos de polietileno u objetivos en una fila de seis a ocho pies, desde una línea que los equipos usarán como punto de inicio.
- Si usa conos, marque cada uno con un número. Si usa puntos de polietileno, use diferentes colores.
- Asigne a cada equipo un punto de inicio específico y un suministro de pelotas rojas.

Misión

- Los jugadores intentan golpear los conos enviando la pelota por el suelo con la raqueta usando una derecha.
- El entrenador nombra un color o un número y el primer jugador de cada equipo apunta hacia ese punto.
- Los jugadores anotan puntos cada vez que golpean un objetivo.
- Rote a los jugadores después de un cierto número de golpes (uno o dos).
- Sume puntuaciones como equipo.

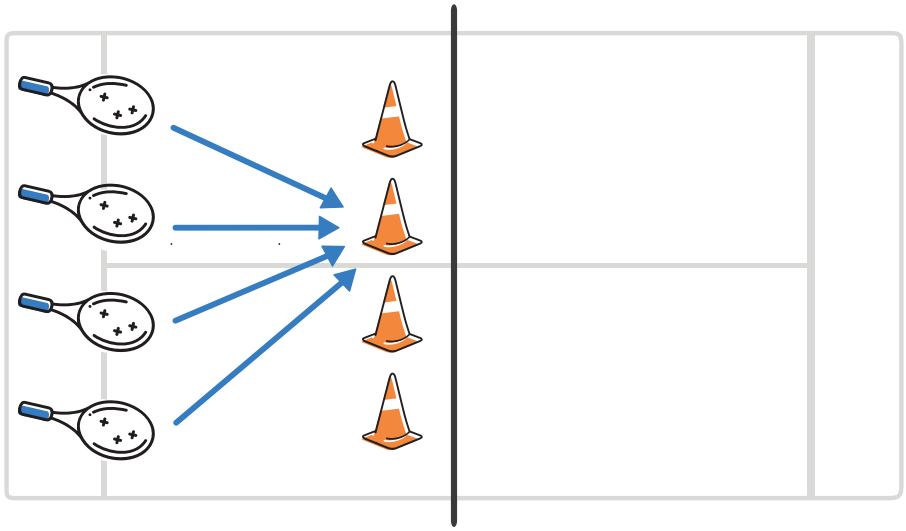
Nivel 2: use derechas y reveses (con los nudillos hacia adelante).

Nivel 3: golpe de caída a conos/puntos.

APUNTE PARA EL ENTRENADOR

Mantenga el borde de la raqueta en el suelo y siga hacia el objetivo.

ILUSTRACIÓN: SÚMELOS



V. JUEGO (15 MINUTOS)

RODAR Y PARAR

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores con una pelota roja y distribúyalos alrededor de la cancha.
- Los jugadores se enfrentan unos a otros a unos seis pies de distancia.
- Use líneas existentes, tiza o las TDL para indicar la posición de inicio.

Misión

- Comience empujando la pelota hacia su compañero con una derecha.
- El compañero atrapa la pelota con la raqueta, luego la devuelve usando una derecha.
- Pelotee de un lado para otro con su compañero en el área designada.
- Una vez que tenga éxito, haga que los jugadores detengan la pelota con la raqueta en el borde y luego la devuelvan.

Nivel 2: retírese después de un cierto número de peloteos exitosos.

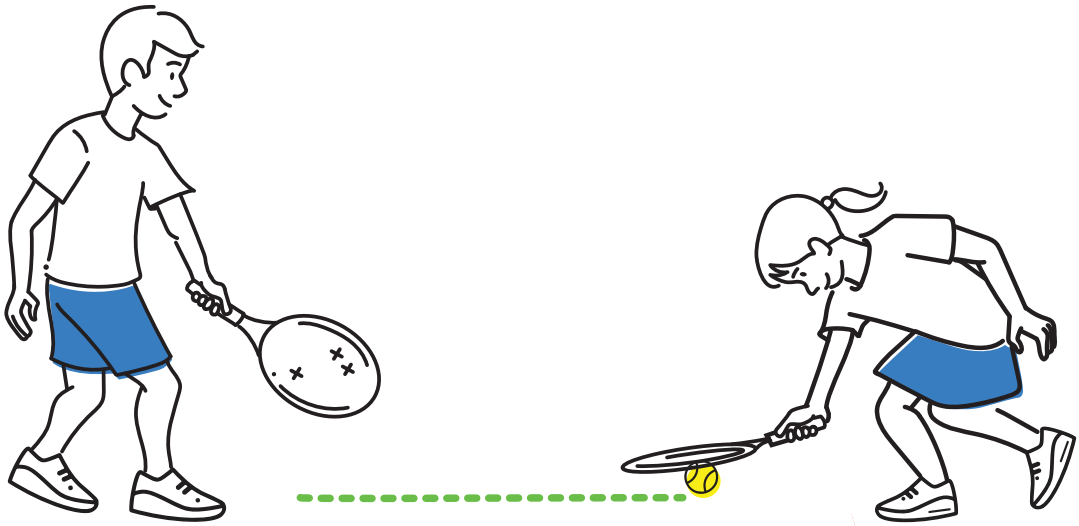
Nivel 3: empuje la pelota hacia adelante usando un revés (con una o dos manos).

Nivel 4: golpee sobre una línea o red, aún tratando de detener/atrapar la pelota y devuélvala con otro golpe.

REVISIÓN DEL CARÁCTER

- ¿Cómo se escuchan usted y su compañero el uno al otro?
- ¿Escuchó cuando el entrenador le indicó las instrucciones?

ILUSTRACIÓN: RODAR Y PARAR



© 2018 USTA / NetGeneration.com

VI. JUEGO LIBRE (10 MINUTOS)

Nota: esta es una oportunidad para jugar al tenis, ya que a todos los niños les gusta intentar golpear la pelota sobre la red. Los jugadores pueden tener problemas, así que concéntrese en el esfuerzo.

Disposición

- Coloque en parejas a los jugadores según el nivel de habilidad y asígneles una línea o red que deben pasar.
- Entréguele a cada pareja dos pelotas rojas.
- Para una red, use cinta o cuerda para que la pelota pueda pasar por debajo y aún esté en juego.
- Marque los límites utilizando las líneas existentes, las TDL o tiza. Comience con límites pequeños, luego increméntelos a medida que los jugadores tengan éxito.

Misión

- Peloteo sobre una línea, comenzando con un golpe de caída o un lanzamiento de mano. Atrape la pelota y devuélvala con un golpe de caída o trate de golpearla.
- Una vez que tenga éxito, golpéela sobre una red, comenzando con un golpe de caída. Atrápela y devuélvala con un golpe de caída o con un rebote, déjela rebotar y golpéela de nuevo (puede rebotar varias veces).
- ¿Necesita ayuda? Use un peloteo gradual; comience con rodada y deténgala en el suelo, luego comience golpeando en peloteo por el suelo.

Nivel 2: golpe de caída y peloteo después de un rebote.

Nivel 3: golpee sobre una red regular.

VII. CIERRE (5 MINUTOS)

CONVERSACIÓN DEL EQUIPO

- ¿Qué nueva habilidad disfrutó aprender hoy?
- ¿Con quién puede practicar el escuchar mejor en casa?
- ¿Cómo el escuchar lo ayuda en la escuela?

JUEGO EN CASA: LANZAR Y ATRAPAR

Lanzar y atrapar con un amigo o miembro de la familia contra una pared.

REUNIÓN DEL EQUIPO

Reúna a todos los jugadores para interpretar un canto de equipo. Por ejemplo, pídales a los jugadores que formen un círculo, que coloquen una mano sobre la otra y, al conteo de tres, griten “¡Net Generation!”.