Las Progresiones de Enseñanza para los Principales Golpes

LAS PROGRESIONES DE ENSEÑANZA PARA LOS PRINCIPALES GOLPES

INTRODUCCIÓN

Tomando como punto de partida la enseñanza a través de un enfoque analítico, expondremos un ejemplo de una progresión para cada uno de los principales golpes del pádel.

Un monitor podrá además elaborar sus propias progresiones para lograr el mismo objetivo. Y, como vimos en el apartado de las metodologías de enseñanza, existen otras posibilidades, más allá de las progresiones, para lograr que nuestros alumnos vayan adoptando los gestos técnicos necesarios y las habilidades cognitivas básicas para jugar cada vez mejor al pádel.

No obstante, las siguientes progresiones han probado ser muy útiles y sirven de base para los Cursos de la Federación Aragonesa de Pádel, y por tanto de la FEP.

LA POSICIÓN DE ESPERA

INTRODUCCIÓN

Todos los golpes en el pádel parten de una posición común, llamada **Posición de Espera** o Posición de Salida, que cumplevariasfunciones.

Como el pádel es un juego de turnos las parejas oponentes se turnan para impactar- existen pequeños intervalos durante el juego en que los jugadores deben analizar sus opciones y prepararse para el siguiente golpe. Y la mejor manera de mejorar la anticipación es adoptar una postura que nos permita iniciar rápidamente el movimiento que corresponda. Además esta postura nos permitirá tener una clara visión del juego y adoptar un balance y un estado muscular eficiente para comenzar cualquier movimiento o acción de manera repentina, si fueranecesario.

DESCRIPCIÓN

Nos situamos de frente a la red de forma que exista entre nuestros pies una distancia similar a la anchura de los hombros y nuestras piernas estarán semi-flexionadas. Distribuiremos el peso del cuerpo y controlaremos el balance, inclinándolo ligeramente hacia delante, sobre las puntas de los pies, dejando los talones libres. Los brazos están semi-flexionados sujetando la pala altura de la cintura, que estará empuñada correctamente por la mano dominante, y la no dominante la tomará por el corazón, de forma que el tapón de la pala apunte a la cadera y el canto de la pala quede enfrentado a la pared del fondo del rival.

Nota paraMonitores

Esta descripción de la posición de espera es general y, por lo tanto, válida para las etapas iniciales del proceso de enseñanza. A medida que se avance en el desarrollo de ejercicios, debe recordársele al alumno que oriente su posición hacia la bola en juego, y no estrictamente de frente al campo rival. Esto conlleva un trabajo de piernas– pasos cortos- en el lugar para mejorar las rotaciones. Y por lo tanto es bueno practicarlo.

EL GOLPE DE DERECHA

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Estos golpes se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista, aquí se nos pueden plantear dos tipos de situaciones a la hora de jugar la bola: una situación defensiva cuando la bola que nos llega es difícil de resolver, ya sea porque la velocidad que trae es elevada o porque la altura que trae es baja, en la que trataremos de jugar un globo con el fin de quitar a nuestros contrarios de la red (situación ofensiva) y conseguir llegar nosotros para jugar el mayor tiempo posible en una situación ventajosa o de ata- que, de tal forma que aunque nuestros rivales sean mejores conseguiremos sacar partido o una situación de contraataque cuando la bola que nos llega es fácil de resolver porque viene lenta o alta de tal forma que podremos colocarnos bien, con mucho tiempo y poder jugar una bola rasa intentando así dificultar la devolución de los contrarios.

El profesor realizará varios golpes de derecha siempre en dirección cruzada y profundos, combinando golpes por abajo y golpes de globo, que son los golpes que deberemos realizar en función

de la situación que se nos plantee, si es una situación de defensa optaremos preferentemente por jugar la bola de globo, mientras que si la situación es de contraataque podremos o bien jugar una bola rasa o un globo, eso sí, en cualquiera de los dos golpes la técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos de un perfecto golpe de derecha, para demostrar a los alum- nos las opciones del juego.

Nota para Monitores

Es importante que las demostraciones sean perfectas con respecto a las explicaciones, es decir, que lo que hemos explicado al principio de una clase, el golpe en cuestión, se realice en la demostración de tal forma que lo que se ha dicho sea lo que se haga.

ANÁLISIS TÉCNICO

Consideraciones previas

Es muy importante que todos los golpes partan de una correcta **Posición de Espera** y se hagan también con la **Empuñadura** que corresponda, quedando esto último a criterio del monitor, según la evaluación que haya hecho de cada caso particular y la planificación adoptada (ver apartados correspondientes).

En general, el Golpe de Derecha debe realizarse con la empuñadura Continental o, como alternativa, con la Este de Derecha.

Preparación o Unidad de giro

Hombros y caderas giran llevando a la vez hacia atrás el pie del golpe colocando el cuerpo de lado. La pala es llevada levemente atrás y abajo, colocándola con los cantos semiabiertos de manera que el tapón de la pala apunte hacia la red, y la cara de la pala quede ligeramente mirando hacia el cielo, la mano no dominante apunta en dirección a la red.

Ajuste de pies

El jugador se ajusta a la posición de golpeo con varios pasos cortos manteniendo la posición de lado, el pie adelantado siempre está orientado ligeramente hacia la red.

Punto de Impacto

La pelota es impactada delante de la pierna izquierda (diestros), y a la altura de la cintura, el brazo está relativamente extendido y la muñeca permanece firme en el impacto.

Nota paraMonitores

Es importante destacar que para lograr impactar delante de la pierna, como se describe, el alumno debería flexionar su muñeca para dirigir correctamente la bola. Y algunos alumnos no lo logran. De ser así, entonces debería hacer el impacto algo más retrasado, entre el cuerpo y la pierna. O bien, trabajar el golpe con la empuñadura Este de Derecha, que es más fácil en este punto (ver tema Empuñaduras).

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, el peso está en el pie delantero con caderas y hombros girados hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada se levanta para favorecer esta transferencia. La mano no dominante recogerá la pala al final del movimiento.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Objetivo: Afianzar la Empuñadura

Cada alumno tomará una pelota y tratará de hacerla botar contra el suelo a la altura de la cintura, ligeramente flexionado, con el canto de la pala.

Paso 2

Objetivo: afianzar empuñadura continental y comenzar a jugar con los cantos semiabiertos.

Con dos pelotas, se coloca una en el suelo y sejue- ga con la otra. Se coloca la pala con el canto bien abierto (con la cara de la pala mirando hacia arriba) y se golpea a la bola de abajo hacia arriba, intentando hacer- la botar sobre la bola que está en el suelo, flexionando y subiendo las piernas al tiempo que golpeamos, ajustando pasos constantemente para golpear siempre delante del cuerpo y a la altura de la cintura (nunca en posición estática), el brazo no dominante equilibrará el cuerpo.

Paso 3

Objetivo: Localizar el punto de impacto, intentando que sea delante de la pierna adelantada.

Ejercicio por parejas; uno sin pala y otro con pala preparado para jugar, con la preparación ya realizada y adaptada: semi de lado con la pala colocada en el punto de impacto prepa- rada para parar la bola.

Se situarán a una distancia de unos dos metros aproximadamente. Uno lanza la pelota y el otro la toca delante del cuerpo y a la altura de la cintura buscando el punto de impacto tras el primer bote, con ligeros movimientos de pies, si fueran necesarios (se permitirán más botes, en función de la habilidad del alumno).

Paso 3

Objetivo: Afianzar el punto de impacto, delante de la pierna adelantada y acompañamiento de la bola, para empezar a tomar conciencia de la bola rasa y del globo.

Ejercicio por parejas, se situarán a una distancia de unos dos metros aproximadamente. Uno sin pala que lanza la bola a su compañero con la mano y otro con pala preparado para ju- gar con la preparación ya realizada pero adapta- da; semi de lado y con la pala colocada en el punto de impacto, sin llevar la pala hacia atrás, a partir de aquí tratará de golpear a la bola 1º acompañará hasta dirigirla hacia donde está el compañero para que este la recoja, y 2º acompañará la bola hasta pasar al compañero por encima de la cabeza, imitando el globo.

Paso 5

Objetivo: Ensamblar toda la cadena biomecánica del golpe, excepto la unidad de giro (giro de hombros y caderas); punto de impacto y terminación tanto en la bola rasa como en el globo.

Ahora en una fila los alumnos partiendo con la preparación realizada, pies semiabiertos y con la pala ligeramente atrás y con los cantos semiabiertos, la mano no dominante apuntando al frente para equilibrar. El profesor lanzará bolas desde el otro lado de la red y los alumnos realizarán el golpe, por bajo y de globo, terminando con la pala delante y a la altura del ojo contrario, recogida por la mano izquierda, transfiriendo el peso del cuerpo de atrás a adelante, si el peso está bien transferido el talón del pie de atrás se levanta.

Paso 6

Objetivo de la progresión: ejecutar correctamente el golpe de derecha raso y de globo.

Partiendo de la posición de espera los alumnos realizarán las 5 fases del golpe cuando venga la bola: 1º unidad de giro; giro de hombros, pala ligeramente atrás con los cantos semiabiertos y abajo, 2º ajuste de pies (primero el pie del golpe, luego el otro), 3º golpear delante y a la altura de la cintura, lanzando la bola por bajo y de globo, 4º finalizar el golpe donde mencionábamos en el apartado anterior, 5º transferir el peso del cuerpo de atrás a adelante.

Errores comunes y técnicas correctivas

ERROR	CORRECCION
1.- Grip incorrecto.	- Marcar con bolígrafo. - Ejercicio 1 de la progresión.
2.- Punto de impacto incorrecto	- Coger en punto de impacto. - Realizar el ejercicio núm. 3
3.- Codo alto en la derecha	- Colocar una pelota entre el codo y el cuerpo. - Cinta adhesiva pegando el codo al cuerpo.
4.- Pala gira sobre la pelota al terminar el golpe (liftar)	- Que golpee globos para lograr sentir la cara de la pala semi-abierta - Ejercicio núm. 2 de la progresión.
5.-Terminación exagerada	- Colocar al alumno con la alambrada a su izquierda y tirarle pelotas. no debe tocar la malla con la terminación.
6.- Mala percepción al correr y parar para pegar.	- Que corran hacia la pelota y paren en el punto de impacto.
7.- Pérdida de balance en el momento de golpear.	- Después de golpear quedarse completamente parado durante 2 ó 3 segundos.

EL GOLPE DE REVÉS

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Estos golpes se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista (situación defensiva) con el fin de quitar a los contrarios de la red (situación ofensiva) y conseguirla nosotros.

El profesor realizará varios golpes de revés siempre en dirección cruzada y pro- fundos, combinando golpes por abajo y golpes de globo, que son los golpes que deberemos realizar en función de la situación que se nos plantee, si es una situación de defensa optaremos preferentemente por jugar la bola de globo, mientras que si la situación es de contraataque podremos o bien jugar una bola rasa o un globo eso sí, en cualquiera de los dos tiros la técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos de un perfecto golpe de revés.

ANÁLISIS TÉCNICO

Consideraciones previas

Es muy importante que todos los golpes partan de una correcta **Posición de Espera** y se hagan también con la **Empuñadura** que corresponda, quedando esto último a criterio del monitor, según la evaluación que haya hecho de cada caso particular y la planificación adoptada (ver apartados correspondientes).

En general, el Golpe de Revés debe realizarse con la empuñadura Continental o, como alternativa, la Este de Revés. En este último caso, controlando que el alumno adquiera otra empuñadura distinta para el Golpe de Derecha.

Preparación o unidad de giro

Hombros y caderas giran llevando a la vez hacia atrás el pie del golpe colocando el cuerpo de lado. La mano no dominante sujeta la pala por el corazón y la acompaña llevándola ligeramente atrás y abajo, de manera que la cara de la pala está levemente abierta, ligeramente mirando hacia el cielo, manteniéndose el ángulo de la pala y el antebrazo, y el tapón de la pala apunte hacia la red, el antebrazo de la mano dominante está casi paralelo al suelo.

Ajuste de pies

El jugador se ajusta a la posición de golpeo con varios pasos cortos manteniendo la posición de lado, el pie adelantado siempre está orientado ligeramente hacia la red.

Puntodeimpacto

La pelota es impactada delante de la pierna adelantada, aproximadamente a nivel de la cadera y a la altura de la cintura; el brazo firme y también el agarre.

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba y de atrás hacia adelante terminando con el brazo extendido a la altura de los ojos, el canto de la pala apunta a la pared de fondo del campo contrario. La mano izquierda, en un movimiento simultáneo, va hacia atrás equilibrando el golpe, Y el peso pasa al pie adelantado mientras que se levanta el talón del pie retrasado para mejorar la transferenciadelpeso.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: afianzar empuñadura continental.

Cada alumno tomará una pelota e intentará hacerla botar contra el suelo a la altura de la cintura, ligeramente flexionado, con el canto de la pala.

Paso 2

Objetivo de la progresión: afianzar empuñadura continental y comenzar a jugar con los cantos semiabiertos, que será muy importante para aprender a jugar la bola de globo.

Con dos pelotas, se coloca una en el suelo y se juega con la otra. Se coloca la pala con el canto bien abierto (con la cara de la pala mirando hacia arriba) y se golpea a la bola de abajo hacia arriba, intentando hacerla botar sobre la bola que está en el suelo, flexionando y subiendo las piernas al tiempo que golpeamos, ajustando pasos constantemente para golpear de revés siempre delante del cuerpo y a la altura de la cintura soltando la mano no dominante hacia atrás en el momento del golpe para equilibrar (nunca en posición estática).

Paso 3

Objetivo de la progresión: Localizar el punto de impacto, delante de la pierna adelantada.

Ejercicio por parejas uno sin pala y otro con pala preparado para jugar, con la preparación ya realizada pero adaptada: semi de lado pero con la pala coloca- da en el punto de impacto y la cara de está mirando hacia la red. Se situarán a una distancia de unos dos metros aproximadamente. Uno lanza la bola con la mano y el otro debe de pararla delante, en el lugar donde tiene colocada la pala, buscando el punto de impacto y soltando la mano no dominante hacia atrás en el momento del golpe para equilibrar

Paso 4

Objetivo de la progresión: afianzar el punto de impacto, delante de la pierna adelantada y acompañamiento de la bola, para empezar a tomar conciencia de la bola rasa y del globo.

Ejercicio por parejas, se situarán a una distancia de unos dos metros aproximadamente uno sin pala y otro con pala preparado para jugar, con la preparación ya realizada pero adaptada: semi de lado pero con la pala colocada en el punto de impacto. Uno lanza y el otro toca delante tras el primer bote buscando el punto de impacto y acompañando a la bola con la pala hasta llevarla hacia el compañero, soltando la mano no dominante hacia atrás en el momento del golpe para equilibrar, después lo hará acompañando la bola para pasar al compañero con la bola por encima de su cabeza.

Paso 5

Objetivo de la progresión: ensamblar toda la cadena biomecánica del golpe, excepto la unidad de giro (giro de hombros y caderas); preparación, punto de impacto y terminación tanto en la bola rasa como en el globo.

Ahora en una fila a unos tres metros de la red aproximadamente los alumnos parten con la preparación ya realizada; pies semiabiertos, la pala ligeramente atrás y los cantos semiabiertos, la mano no dominante en el cuello de la pala. El profesor lanzará bolas desde el otro lado de la red y los alumnos realizarán el golpe, por bajo y de globo, soltando la mano no dominante hacia atrás en el momento del golpe para equilibrar, terminando con la pala a la altura del ojo contrario, transfiriendo el peso del cuerpo de atrás a adelante, si la transferencia está bien realizada el talón del pie de atrás se levanta.

Paso 6

Objetivo de la progresión: ejecutar correctamente el golpe de revés raso y de globo.

Ahora desde la misma posición que en el ejercicio anterior, pero partiendo de la posición de espera los alumnos realizarán las 5 fases del golpe cuando venga la bola: 1º unidad de giro, pala ligeramente atrás con los cantos semiabiertos y abajo, con la mano no dominante en el cuello de la pala, 2º ajuste de pies (primero el pie del golpe, luego el otro), 3º golpear delante y a la altura de la cintura de revés, lanzando la bola por bajo y de globo, 4º finalizar el golpe donde mencionábamos en el apartado anterior y 5º transferir el peso del cuerpo de atrás a adelante.

Errores comunes y técnicas correctivas

ERROR	CORRECCIÓN
1.- (Principiantes) Problemas de Grip.	- Realizar el ejercicio 1º de la progresión
2.- Punto de impacto incorrecto.	- Atrapar la bola en el punto de impacto - Parar en punto de impacto (ejercicio 3dela progresión.)

3.- Codo muy separado del cuerpo en la preparación.	- Pelota entre codo y cuerpo. No se puede caer hasta que termina el swing.
4.- Pala gira sobre pelota después de pegar el golpe (liftar)	- Pedirle que pegue globos para lograr sentir la cara abierta de la paleta o el ejercicio 2º de la progresión.
5.-Pegar de frente.	- Jugarle pelotas muy lejos del cuerpo hacia su izquierda. - Ejercicio 5º de la progresión
6.-Terminación exagerada hacia la derecha (diestros)	- Pegar al alumno a la valla de su derecha y tirarle pelotas de revés. No debe tocar la valla con su pala al terminar.
7.-Mala transferencia del peso, después de pegar.	- ¿Qué número de zapatilla calzas?", como si mirara la planta del pie. - Pasar hacia delante una referencia colocada en el suelo después de golpear.
8.- Se doblan hacia delante al pegar	- Que sostengan algo sobre la cabeza mientras pegan.
9.- Mala percepción al correr y parar para pegar	- Que corran hacia la pelota y paren en el punto de impacto.
10.- Mucha violencia al pegar	- Terminación quedure 6 segundos. - Que la bola que golpea 3 veces antes de llegar a la pared.
11.- Llevar atrás la paleta con la mano solamente (principiantes)	- Al girar me toco el bolsillo con la paleta.

EL SERVICIO

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Según el reglamento, en el saque no se puede golpear la pelota por encima de la cintura. En el momento de efectuar el servicio hemos de estar en posición de pies alineados con pala preparada atrás y arriba y con la mano- pelota extendida a la altura del hombro ligeramente hacia delante. Dejaremos caer la pelota y en el punto más alto (nunca por encima de la cintura) la golpearemos con la cara de la pala ligeramente inclina- da mirando hacia el sol y dándole efecto cortado. El movimiento es como si lanzásemos piedras al agua para que vayan rebotando, intentando cortar las supuestas patas de la pelota. Al estar en una fase de iniciación,

comenzaremos con el saque plano, pero hay que intentar hacer evolucionar al alumno hacia el efecto cortado.

La raya indica la posición de la pelota en el momento del impacto. Si el movimiento de la pala fuese recto, la pelota saldría hacia arriba, pero como el movimiento tiene que ser ligeramente descendente la bola sale hacia delante. Es muy importante que la cabeza de la pala acabe siempre por encima de la red, si no la pelota descendería demasiado y la estrellaríamos contra la red.

COMPONENTES TÁCTICOS ESPECÍFICOS

El saque tiene algunas consideraciones tácticas propias, más allá de las estudiadas para el juego en general.

La dirección de la pelota en el servicio tenemos que procurar que vaya a botar cerca de la pared lateral para dificultar al máximo la devolución, pero siempre in- tentando sorprender con alguno paralelo para que el contrario no se acostumbre a la misma situación.

La posición del sacador será en el centro del cuadrado, para poder sacar cruzado o bien paralelo en el momento que lo desee. Dentro del servicio cruzado tenemos variantes:

1) La pelota que bota larga y cerca de la pared que hace que el contrario juegue con un bote pronto complicado o bien tenga que esperar el rebote.
2) La pelota que bota cerca del inicio de la pared (en la unión con la malla) que hace que el contrario tenga que adelantarse para golpear de rebote.
3) La pelota que bota profunda pero no muy cerca de la pared lateral, lo que hace que el contrario se mueva rápido para acomodarse e intentar devolverla antes de que llegue a las paredes.

De vez en cuando también podemos sorprender con bolas al centro del cuadrado y profundas. También podemos intentar sorprender con servicios planos y liftados (efecto de top-spin). En el otro cuadro será lo mismo.

El compañero del sacador se ubicará próximo a la red, a unos dos metros de la misma, y bien atento cubriendo su parte de la pista. Si se efectúa un buen servicio siempre podrá intentar cruzarse para golpear una pelota con ventaja sobre su compañero.

EL GLOBO

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

El profesor realizará varios tiros de globo en dirección cruzada tanto de derecha como de revés para demostrar cómo se realiza el golpe.

COMPONENTES TÁCTICOS ESPECÍFICOS

Este es un golpe que se realiza cuando estamos jugando desde el fondo de la pista y se nos plantea una situación de defensa. Jugaremos un globo para tratar de cambiar esta situación y pasar a una situación de ataque llevando a los contrarios hacia el fondo para conseguir nosotros llegar a la red y así tener más opciones de ganar puntos y por lo tanto el partido.

Nota para Monitores

Es igual de importante que los alum- nos desde el principio aprendan a ju gar una bola rasa tanto como un buen globo; de derecha como de revés, porque así tendrán desde el principio los recursos suficientes para actuar ante cualquier situación que se les plantee en el fondo de la pista, ya sean de defensa como de contraataque.

Hemos de recordar que en este juego, el smash no es definitorio, por lo tanto hemos de jugar el globo con tranquilidad, ya que, aunque no pasemos al adversario por arriba, su golpe no será difícil de neutralizar.

Intentaremos siempre jugar los globos cruzados por tres motivos fundamentales:

1) Porque la pista en diagonal tiene aproximadamente dos metros más que en paralelo.
2) El globo cruzado atraviesa a la pareja contraria por el medio, poniendo en duda cuál de ellos debería golpearla.
3) La pelota después del quedará en los rincones, dificultando la devolución.

Tendremos la seguridad de que jugando un globo cruzado, la pelota quedará siempre en el fondo. En el caso de jugarlo paralelo, el rebote será franco y acercará la pelota al rival, facilitando su contraataque.

Utilizaremos el globo paralelo cuando el rival esté muy pegado a la red, pero lo haremos con mucho cuidado para que no se nos vaya la bola fuera y esperaremos una devolución segura.

Cuando golpeamos directamente a la volea del rival, éste tiene que acercarse más a la red (generalmente), por eso golpearemos dos o tres tiros allí y luego el globo encontrará más espacio a espaldas del rival.

Respecto al efecto que debemos darle al globo, recordaremos que necesitamos la mayor precisión posible. El globo más preciso es aquel que golpeamos plano.

Una vez que veamos que el globo ha pasado al contrario, hemos de tomar la red lo más rápido posible.

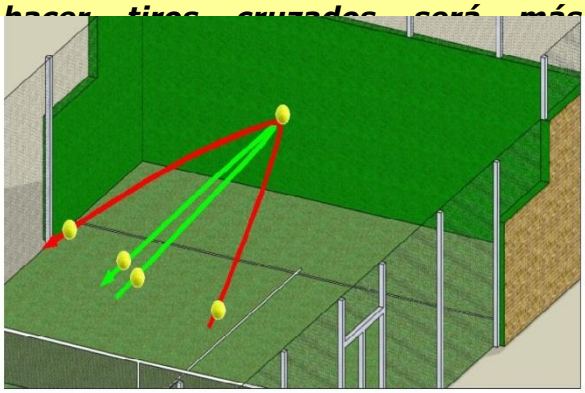
Nota para Monitores

En jugadores principiantes será aconsejable aprender los dos tipos de bola, **bola defensiva o bola globo, preferentemente** y bola de ataque o bola baja a una potencia tal que nos garantice el éxito, para ir aumentando la dificultad de los golpes atendiendo a la práctica y destreza del jugador.

LOS REBOTES

Los rebotes son la verdadera salsa del pádel, no hay que tenerles miedo, recuerde que las paredes tienen que ser "aliadas", no "enemigas"; a continuación nombramos unas normas básicas para los rebotes.

Las paredes reproducen el ángulo de entrada de la bola. Por lo tanto, los rebotes paralelos serán más fáciles de practicar y, por esto mismo, hacer tiros cruzados será más



1. En una primera fase no intente realizar un golpe ganador, simplemente devolverla, preferentemente de globo.

2. Intentar colocarse cerca de la bola, no estirarse para golpear si la pelota nos viene relativamente cerca.

3. Intente golpear a la altura de la cintura y no dar efectos a la pelota.

4. La pared reproduce, en la salida de la bola, el ángulo que esta trae en su entrada hacia la pared.

5. Todo rebote hace perder velocidad a la pelota. No precipitarse

PARED DE FONDO DE DERECHA

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Los golpes de pared de fondo se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista (situación defensiva o de contraataque) con el fin de quitar a los contrarios de la red (situación ofensiva) en un principio y conseguirla nosotros, más adelante se aprenderán golpes llamados de contraataque, que llevan mayor riesgo.

El profesor realizará varios golpes de pared de fondo de derecha y revés, para demostrar el golpe será igualmente válido que el profesor utilice la ayuda de algún alumno o que sea el mismo quien se lance la bola. Demostrará siempre en dirección cruzada y tratando de realizar golpes profundos, combinando el globo mayoritariamente y por abajo. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentestécnicos.

COMPONENTES TÁCTICOS ESPECÍFICOS

Es un golpe fundamentalmente defensivo, por esto hacemos mayor hincapié en jugar más globos. En función de la posición de la bola y del jugador la aplicación del golpe será distinta. Así si el rebote es alto podremos contraatacar (en función de la situación motriz del alumno) mientras que si es bajo, por debajo de la cintura, la situación será dedefensa.

La dirección como primera opción debería ser en cruzado, por los motivos ya expresados en este Manual.

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o Unidad de giro

Realizamos giro de hombros, igual que en los golpes de fondo, pero antes de que la bola nos pase detrás, de forma que nos colocamos en paralelo a la pared lateral, pies en línea. A la vez que giramos colocamos la pala atrás a la altura de la cintura con cantos semi abiertos, la punta de la pala apunta a la pared de fondo de nuestro campo. La mano no dominante queda extendida hacia delante apuntando a la bola, equilibrando el cuerpo.

Ajuste de pies

Nos moveremos con pasos cortos de ajustes buscando colocarnos siempre por detrás de la bola antes de golpear. Cumpliendo la máxima de “pared – jugador – pelota”.

Puntodeimpacto

El impacto se producirá delante del cuerpo a la altura de la cintura, como si se tratara de un perfecto golpe de derecha.

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, el peso está en el pie delantero con caderas y hombros girados hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada se levanta para favorecer esta transferencia. La mano no dominante recogerá la pala al final del movimiento.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola y localizar el punto de impacto, que será igual que en la derecha de fondo, delante del cuerpo y a la altura de la cintura

Colocamos a los alumnos en el fondo, de lado, en posición de preparados, con la unidad de giro ya realizada. El profesor lanzará bolas desde el otro lado de la red y en paralelo al alumno. Primero lanzará bolas de derecha sin pared, normal, como la que hemos aprendido al principio del método, que los alumnos deberán golpear de globo y por bajo, remarcando el punto de impacto de un golpe de derecha. A continuación el profesor lanzará bolas de derecha con pared que el alumno golpeará después del 2º bote, imitando lo mejor posible la derecha realizada anteriormente. Para ello, el alumno deberá colocarse entre los dos botes de la bola lo antes posible, para conseguir que la bola quede completamente delante antes del impacto, cumpliendo la máxima de “pared – jugador – pelota”. Golpeará varias bolas, alternando entre tiros de globo principalmente y tiros por bajo. El ajuste de pies será de lado.

Paso 2

Objetivo de la progresión: reafirmar el punto de impacto y ensamblar la cadena biomecánica del golpe excepto el giro de hombros.

Igual que antes, los alumnos en el fondo, de lado, y preparados, el profesor lanzará una derecha con pared, pero ahora los alumnos golpearán a la bola al primer bote aprovechando el tiempo al máximo antes del 2º para colocarse detrás de la bola y poder golpear delante del cuerpo y a la altura de la cintura, situándose entre la pared y la bola, cumpliendo la máxima de "pared – jugador – pelota". Se golpeará de globo y por bajo.

Paso 3

Objetivo de la progresión: Realizar el golpe completo.

Realizar el golpe completo: partiendo de la posición de espera con los pies a la altura de las caderas, rodillas en ligera flexión, hacemos la unidad de giro antes de que la bola nos pase detrás, ajustamos pies para colocarnos entre la pared y la bola lo más rápido posible, golpeando bien delante, cumpliendo la máxima de "pared – jugador – pelota", con la terminación de un perfecto golpe de derecha. Se golpeará de globo y por bajo.

Nota paraMonitores

Durante toda la progresión el profesor recalcará el esquema "pared-jugador-pelota", de tal manera que al alumno le quede claro donde debe estar el punto de impacto. Es muy importante estar flexionado y con la mano bien abajo, con los cantos semiabiertos para poder golpear tanto de abajo a arriba (globo) como principal golpe defensivo.

ERRORES COMUNES Y TÉCNICAS CORRECTIVAS

ERROR	CORRECCIÓN
1.- Golpear de frente	- Ejercicio 2dela progresión. - Lanzar bolas alejadas para que corra a por ellas y así golpee de lado.
2.-Prepara tarde	- Ejercicio 1 de la progresión, 1º golpear derecha y después pared de fondo de derecha - Ejercicio 2dela progresión.

3.-Puntoimpactoretrasado	- Ejercicio 3 de la progresión del golpe de derecha sinpared.
4.-Liftarlabola	- Cualquier ejercicio pero golpeando solo globos. - Ejercicio 2º de la progresión del golpe de derecha de fondo.

DOBLE PARED QUE CIERRA DE DERECHA

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Las dobles paredes que cierran se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista (situación defensiva) con el fin de quitar a los contrarios de la red (situación ofensiva) y conseguirla nosotros. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos de un golpe de pared de fondo de derecha.

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o unidad de giro

Realizamos giro de hombros, igual que en los golpes de pared de fondo, antes de que la bola nos pase detrás, pero nos colocamos en lo que llamaremos "posición semiabierta", un poco menos de lado que en el golpe de pared de fondo de derecha con los hombros apuntando hacia donde viene la bola, esto se hará así para no cerrar la salida de la bola con nuestro cuerpo y que nos resulte más fácil dejarla delante cumpliendo la máxima de "pared – jugador – pelota". A la vez que giramos colocamos la pala ligeramente atrás a la altura de la cintura con cantos semi abiertos, la punta de la pala apunta a la pared de fondo de nuestro campo. La mano no dominante queda extendida hacia delante equilibrando el cuerpo.

Nota para Monitores

Es importante, antes de enseñar la doble pared que cierra, haber trabajado la pared de fondo de derecha y todas sus variantes cruzadas para el éxito del aprendizaje de este golpe, ya que como se observa en el método se trata como una continuación del trabajo de las paredes de fondo cruzadas, de ahí que al igual que en los golpes de pared de fondo aquí también haremos hincapié en que se cumpla el "pared-jugador-pelota".

Ajustede pies

Nos moveremos con pasos cortos de ajustes buscando colocarnos siempre por detrás de la bola antes de golpear para que se cumpla la máxima de pared – jugador – pelota, poniendo mucha atención en mantener la "posición semiabierta" para no cerrar la salida de la bola con nuestro cuerpo.

Puntodeimpacto

El impacto se producirá delante del cuerpo a la altura de la cintura como en un golpe de derecha, cumpliendo la máxima de "pared – jugador – pelota".

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, el peso está en el pie de delante con caderas y hombros gira- dos hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada se levanta para favorecer esta transferencia. La mano no dominan- te recogerá la pala al final del movimiento.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Cuando vayamos a enseñar este golpe a nuestros alumnos será conveniente recordar los consejos que mencionábamos al iniciar el bloque del rebote. Van a ser muy importantes para la evolución de su juego:

1) Este vale para los golpes de pared en general, y es tener mucha paciencia, puesto que ya sabemos que la bola al rebotar pierde velocidad y tardará más tiempo en salir con lo que tendremos más tiempo para colocarnos mejor ala hora de golpear, pero en este golpe será con más razón, porque rebota dos veces, dándonos aún más tiempo para hacer todo.

2) Muy importante que el alumno en su desplazamiento nunca cierre su posición (que nunca se quede con el cuerpo mirando hacia la esquina de atrás) para nunca cerrar la salida de la bola. Como ya hemos visto en el análisis técnico del golpe la posición para golpear a la bola es lo que denominamos "posición semiabierta", es decir, semi de lado, con la línea de los hombros apuntando al lugar de donde viene labola.

3) Siempre habrá que respetar la máxima "pared-jugador-pelota"

Nota paraMonitores

Considerando que en la progresión de este golpe se incorporan elementos que probable- mente ya han sido practicados en golpes anteriores, se entiende la posibilidad de que el nivel de coordinación de los alumnos permita iniciar el primer paso de la progresión lanzando desde una distancia mayor, o bien con la red de por medio.

El Monitor debe entender que la progresión, además de cumplir con las características generales (ej.: de lo fácil a lo difícil), deberá contemplar alternativas lógicas relacionadas con el nivel de habilidades de sus alumnos.

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola de doble pared que cierra y reforzar la bola cruzada en pared de fondo y la colocación al respecto.

Los alumnos colocados aproximadamente en el centro de la pista con la preparación semiabierta ya realizada, con la pala ligeramente atrás y los cantos semi abiertos, preparados para recibir una bola de pared de fondo de derecha cruzada.

El profesor, según sea el nivel de sus alumnos, podrá ubicarse ya desde el otro lado de la red para iniciar esta progresión, o bien del mismo lado que los alumnos –al igual que en las progresiones para otros golpes-. Se ubicará en diagonal (en el cuadro de saque de la derecha si estuviera del otro lado de la red –alumnos diestros-). Lanzará tres bolas a pared de fondo, de menos a más cruzadas, sobre la derecha del alumno, de tal forma que la tercera golpeará en la pared de fondo y después en la pared lateral, convirtiéndose en una doble pared que cierra de derecha.

Con cada una de las dos primeras bolas, el alumno golpeará de pared de fondo de derecha. En la tercera, después del rebote en la pared de fondo, avanzará con pasos cortos de ajuste –procurando adelantar el pie izquierdo- y la pala prepara- da hasta que la bola toque la pared lateral. Dejará que la bola se separe de la pared, haga un segundo bote en el suelo y finalmente impactará.

Paso 2

Objetivo de la progresión: realizar el golpe de doble pared que cierra excepto la unidad de giro; punto de impacto y terminación, y reforzar el golpe de pared de fondo de derecha y la colocación al respecto.

Este ejercicio será igual que el anterior, el alumno continúa con el hombro izquierdo apuntando al profesor (posición semiabierta), pero ahora el alumno deberá golpear las tres bolas al primer bote, como ya mencionábamos en la pared de fondo de derecha deberá apurar al máximo el tiempo antes del 2º bote de la bola para colocarse lo mejor posible para golpear, respetando siempre el pared-jugador-pelota, puesto que la consideramos una variante de la pared de fondo, en este caso cruzada.

Paso 3

Objetivo de la progresión: realizar el golpe completo

Este ejercicio será igual que el ejercicio anterior pero ahora el alumno comienza en posición de preparados o de espera, realizando la unidad de giro en cuanto el profesor lance la bola (respetando que se haga cuando la bola está delante de nosotros) y realizando los tres golpes completos.

PARED DE FONDO DE REVÉS

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o Unidad de giro

Realizamos giro de hombros, igual que en los golpes de fondo, pero antes de que la bola nos pase detrás, de forma que nos colocamos en para- lelo a la pared lateral, pies en línea. A la vez que giramos colocamos la pala atrás a la altura de la cintura con cantos semi abiertos, la punta de la pala apunta a la pared de fondo de nuestro campo. La mano no dominante sujeta la pala por el corazón.

Ajuste de pies

Nos moveremos con pasos cortos de ajustes buscando colocarnos siempre por detrás de la bola antes de golpear para que se cumpla la máxima de pared – jugador – pelota.

Puntodeimpacto

El impacto se producirá delante del cuerpo a la altura de la cintura. La mano no dominante ya ha soltado la pala y comienza a estirarse en sentido contrario al golpe para dar firmeza y equilibrio al golpe (acción - reacción).

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario,el peso está en el pie de delante con caderas y hombros girados hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada se levanta para favorecer esta transferencia y la mano no dominante queda detrás extendida para equilibrar y dar firmeza al golpe.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola y localizar el punto de impacto, que será igual que en el revés de fondo delante de cuerpo y a la altura de la cintura.

Colocamos a los alumnos en el fondo, en el lado de revés, de lado, en posición de preparados, el profesor desde es otro lado de la red y en paralelo a los alumnos lanzará primero bolas de revés sin pared, normal, como el que hemos aprendido al principio del método. Los alumnos deberán golpear de globo y por bajo, re - marcando el punto de impacto, a continuación el profesor lanzará bolas de revés con pared que los alumnos deberán golpear tras el 2º bote, imitando lo mejor posible el revés golpeado anteriormente, para ello deberán ajustar pies para que este segundo bote sea delante del cuerpo y antes del impacto, para que se cumpla la máxima de “pared – jugador – pelota” antes de golpear. Realizarán varias bolas, alternando entre tiros de globos y tiros por bajo. El ajuste de pies será de lado.

Paso 2

Objetivo de la progresión: reafirmar el punto de impacto y ensamblar la cadena biomecánica del golpe excepto el giro de hombros.

Igual que en el ejercicio anterior, colocaremos a los alumnos en el fondo a unos dos metros de la pared de fondo y lateral, de lado, con la preparación o unidad de giro ya realizada y les lanzaremos de revés con pared, pero ahora golpearán la bola al primer bote aprovechando el tiempo antes del 2º bote al máximo posible, para colocarse detrás de la bola y poder golpear delante del cuerpo y a la altura de la cintura, situándose entre la pared y la bola cumpliendo la máxima de "pared – jugador – pelota". Se golpeará de globo y por bajo.

Paso 3

Objetivo de la progresión: Realizar el golpe completo.

Realizar el golpe completo; partiremos de la posición de espera con los pies a la altura de las caderas, rodillas en ligera flexión, haremos la unidad de giro o prepa- ración antes de que la bola nos pase detrás, ajustaremos pies para colocarnos entre la pared y la bola lo más rápido posible, golpeando bien delante cumpliendo la máxima de "pared – jugador – pelota", con la terminación de un perfecto golpe de revés. Se golpeará de globo y por bajo.

Nota paraMonitores

Durante toda la progresión el profesor recalcará el esquema "pared-jugador-pelota", de tal manera que al alumno le quede claro donde debe estar el punto de contacto y la importancia de la mano izquierda en todo momento para equilibrar y dar firmeza al golpe. Es muy importante estar flexionado y con la mano bien abajo, con los cantos semiabiertos para poder golpear tanto de abajo a arriba (globo) como principal golpe defensivo.

ERRORES COMUNES Y TÉCNICAS CORRECTIVAS

ERROR	CORRECCIÓN
1.- Golpear de frente	- Ejercicio 2 de la progresión. - Lanzar bolas alejadas para que corra a por ellas y así golpee de lado.
2.- Prepara tarde	- Ejercicio 1 de la progresión, 1º golpear derecha y después pared de fondo de derecha - Ejercicio 2 de la progresión.
3.- Punto impacto retrasado	- Ejercicio 3 de la progresión del golpe de derecha sin pared.

4.- Liftar la bola	- Cualquier ejercicio pero golpeando solo globos. - Ejercicio 2º de la progresión del golpe de derecha de fondo.

DOBLE PARED QUE CIERRA DE REVÉS

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Las dobles paredes que cierran se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista (situación defensiva) con el fin de quitar a los contrarios de la red (situación ofensiva) y conseguirla nosotros. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos del revés de pared de fondo con algún pequeño matiz.

Nota para Monitores

Importante: antes de enseñar la doble pared que cierra, es imprescindible haber enseñado las paredes de fondo cruzadas para el éxito del aprendizaje de este golpe, ya que como se observa en el método se trata como una continuación del trabajo de las paredes de fondo, de ahí que al igual que en los golpes de pared de fondo aquí también haremos hincapié en que se cumpla el "pared-jugador-pelota".

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o unidad de giro

Realizamos giro de hombros, igual que en los golpes de fondo, antes de que la bola nos pase detrás, pero en "posición semiabierta", un poco menos de lado que en la pared de fondo de revés, con el hombro derecho apuntando al lugar de dónde viene la bola, para no cerrar con el cuerpo la salida de la bola y para que nos resulte más fácil dejar la bola delante cumpliendo la máxima de "pared – jugador – pelota". A la vez que giramos colocamos la pala ligeramente atrás a la altura de la cintura con cantos semiabiertos, la punta de la pala apunta a la pared de atrás. La mano no dominante acompaña en el cuello de la pala.

Ajuste de pies

Nos moveremos con pasos cortos de ajustes y poniendo mucha atención en mantener la posición semiabierta para no cerrar la salida de la bola con nuestro cuerpo y cuando esta haya salido delante colocaremos los pies para golpear de revés de la forma más correcta posible, como se aprecia en la imagen. Cumpliendo la máxima de pared – jugador – pelota.

Puntodeimpacto

El impacto se producirá delante del cuerpo a la altura de la cintura. La mano no dominante ya ha soltado la pala y comienza a estirarse en sentido contrario al golpe para dar firmeza y equilibrio al golpe (acción - reacción), imitando lo mejor posible un golpe de revés sin pared.

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, el peso está en el pie delantero con caderas y hombros girados hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada se levanta para favorecer esta transferencia y la mano no dominante queda detrás extendida para equilibrar y dar firmeza al golpe.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Cuando vayamos a enseñar este golpe a nuestros alumnos será conveniente recordar los consejos que mencionábamos al iniciar el bloque del rebote. Van a ser muy importantes para la evolución de su juego.

1. Este vale para los golpes de pared en general, y es tener mucha paciencia, puesto que ya sabemos que la bola al rebotar pierde velocidad y tardará más tiempo en salir con lo que tendremos más tiempo para colocarnos mejor a la hora de golpear, pero en este golpe será con más razón, porque rebota dos veces, dándonos aún más tiempo para hacer todo.

2. Muy importante que el alumno en su desplazamiento nunca cierre suposición (que nunca se quede con el cuerpo mirando hacia la esquina de atrás) para nunca cerrar la salida de la bola. Como ya

hemos visto en el análisis técnico del golpe la posición para golpear a la bola es lo que denominamos posición abierta, es decir, semi de lado, con la línea de los hombros apuntando al lugar de donde viene la bola.

3. Siempre habrá que respetar la máxima "pared-jugador-pelota"

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola de doble pared que cierra y reforzar la bola cruzada en pared de fondo y la

Los alumnos colocados aproximadamente en el centro de la pista con la preparación o unidad de giro de revés ya realizada, dispuestos a golpear en el lado de revés, con la pala ligeramente atrás y los cantos semiabiertos, preparados para recibir una bola de pared de fondo de revéscruzada.

El profesor, según sea el nivel de sus alumnos, podrá ubicarse ya desde el otro lado de la red para iniciar esta progresión, o bien del mismo lado que los alumnos –al igual que en las progresiones para otros golpes-. Se ubicará en diagonal (en el cuadro de saque del revés si estuviera del otro lado de la red –alumnos diestros-). Lanzará tres bolas a pared de fondo, de menos a más cruzado, sobre el revés del alumno, de tal forma que la última bola que lanzará el profesor golpeará en fondo y lateral, convirtiéndose en una doble pared que cierra de revés.

El alumno deberá de golpear después del segundo bote la 3ª bola, dejando la bola bien delante antes de golpear cumpliendo la máxima de "pared – jugador – pelota".

Paso 2

Objetivo de la progresión: realizar el golpe de doble pared que cierra excepto la unidad de giro y reforzar el golpe de la bola cruzada en pared de fondo y la colocación al respecto.

Este ejercicio será igual que el anterior, el alumno continúa con el hombro derecho apuntando

al profesor (posición semiabierta), pero ahora el alumno deberá golpear al primer bote las tres bolas, respetando siempre el pared-jugador-pelota, puesto que consideramos la última bola una variante de la pared de fondo.

Paso 3

Objetivo de la progresión: realizar el golpe completo

Este ejercicio será igual que el ejercicio anterior pero ahora el alumno comenzará en posición de preparados, realizando la unidad de giro en cuanto el profesor lance las bolas (respetando que se haga cuando la bola está delante de nosotros) y realizandolostresgolpescompletos.

Nota paraMonitores

Considerando que en la progresión de este golpe se incorporan elementos que proba- blemente ya han sido practicados en golpes anteriores, se entiende la posibilidad de que el nivel de coordinación de los alumnos permita iniciar el primer paso de la progre- sión lanzando desde una distancia mayor, o bien con la red de por medio.

El Monitor debe entender que la progresión, además de cumplir con las características generales (ej.: de lo fácil a lo difícil), deberá contemplar alternativas lógicas relacionadas con el nivel de habilidades de sus alumnos.

PARED LATERAL DE DERECHA

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Las paredes laterales son golpes que se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista (situación defensiva) con el fin de quitar a los contrarios de la red (situación ofensiva) y conseguirlanosotros.

El profesor realizará varios golpes de pared lateral de derecha utilizando o no la ayuda de algún alumno para la demostración. Siempre realizará golpes en dirección cruzada, combinando golpes de globo (fundamentalmente) y golpes por bajo La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos.

COMPONENTES TÁCTICOS ESPECÍFICOS

Es un golpe fundamentalmente defensivo. En función de la posición de la bola y del jugador la

aplicación del golpe será distinta. Así si el rebote es alto, por encima de la cintura, podemos contraatacar (realizar un tiro por bajo), mientras que si es un rebote bajo, por debajo de la cintura, la situación será de defensa y es cuando deberemos realizar un globo (opción que sin duda más veces se repetirá en la realidad del juego)

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o unidad de giro

Realizamos giro de hombros, pero de igual forma que en las dobles paredes que cierran, es decir, nos colocaremos de tal forma que nos quedaremos en una posición algo más abierta de lo normal, "posición semiabierta", lo que nos facilitará el golpeo. A la vez que giramos colocamos la pala atrás a la altura de la cintura con cantos semiabiertos, la punta de la pala apunta hacia atrás.

Ajuste de pies

Nos moveremos con pasos cortos de ajustes para dejar siempre la bola delante.

Puntodeimpacto

El impacto se producirá delante del cuerpo a la altura de la cintura, imitando técnicamente de la mejor manera posible un golpe de derecha sin pared.

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo contraria, el peso está en el pie delantero con caderas y hombros girados hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada se levanta para favorecer esta transferencia. La mano no dominante recogerá la pala al final del movimiento.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola y localizar el punto de impacto.

Situamos al alumno por detrás de la línea de servicio, en posición de preparados, con la unidad de giro ya realizada pero en posición semiabierta, con los hombros apuntando a la esquina cruzada del campo contrario, y la pala preparada, el profesor lanzará una bola sobre la derecha del alumno, dejando la bola por delante de este. La lanzará desde donde comienza la pared lateral, en dirección al alum- no, simulando la trayectoria de la bola tras rebotar en la pared. El alumno tratará de golpea una derecha delante del cuerpo y a la altura de la cintura antes de que la bola bote.

Paso 2

Objetivo de la progresión: aprender a realizar el golpe y la trayectoria de la bola.

Igual que en el ejercicio anterior, colocaremos a los alumnos en el fondo, de lado, en posición semiabierta. El profesor situado a mitad de pista lanzará una bola a pared lateral de derecha, simulando la realidad, el alumno realizará un golpe de pa- red lateral de derecha de globo cruzado.

Paso 3

Objetivo de la progresión: ensamblar la cadena biomecánica del golpe ex- cepto el giro de hombros.

Igual que en el ejercicio anterior, colocaremos a los alumnos en el fondo, de lado, en posición semiabierta. El profesor situado tras la red y en cruzado con los alumnos, lanzará una bola a pared lateral de derecha, el alumno realizará un golpe de pared lateral de derecha de globo cruzado.

Paso 4

Objetivo de la progresión: Ejecutar correctamente el golpe.

Igual que en el ejercicio anterior, pero ahora el alumno parte de la posición de espera para realizar el golpe completo.

Nota paraMonitores

Durante toda la progresión el profesor deberá recalcar la importancia de la posición semiabierta. Es muy importante estar flexionado y con la mano bien abajo para golpear de abajo a arriba (globo).

DOBLE PARED ABIERTA DE DERECHA (DOBLE QUE ABRE)

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Las dobles paredes laterales o que abren se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista y nos viene una bola con pared lateral pero tan profunda que además alcanza un 2º rebote en la pared de fondo (situación defensiva) y en esta situación deberemos de golpear un globo con el fin de quitar a los contrarios de la red (situación ofensiva) y preferentemente en dirección cruzada para conseguir llegar a nosotros.

El profesor realizará varios golpes de doble pared que abre de derecha utilizando o no la ayuda de algún alumno para la demostración. Siempre realizará golpes en dirección cruzada, combinando golpes de globo (fundamentalmente) y golpes por bajo. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos de un golpe de derecha.

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o unidad de giro

Al igual que en las paredes de fondo la pala se colocará a la altura de la cintura con los cantos semiabiertos, del mismo modo se producirá un giro de hombros y caderas colocándonos de lado de forma más abierta que en las paredes de fondo y antes de que la bola nos pase detrás, exactamente igual que hacemos en la pared lateral (posición semiabierta), puesto que la bola se puede considerar una variante de esta. La mano no dominante queda extendida equilibrando el cuerpo.

Ajuste de pies

Nos moveremos con pasos cortos de ajustes en dirección al fondo y hacia el centro de la pista, y como en última estancia la bola viene de atrás intentaremos que se cumpla la máxima de pared – jugador – pelota.

Puntodeimpacto

El impacto se producirá delante del cuerpo a la altura de la cintura, como se haría en cualquier golpe de derecha, intentando ajustarse a la técnica de este golpe lo mejor posible.

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, el peso está en el pie delantero con caderas y hombros girados hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada se levanta para favorecer esta transferencia. La mano no dominante recogerá la pala al final del movimiento.

Nota paraMonitores

- Recuerde que todo rebote hace perder velocidad a la pelota, no debería apu- rarse.
- El jugador debería ajustar con tantos pasos como fueran necesarios para que la pelota le quede delante y a la altura de la cintura antes de golpear.
- La terminación debe ser corta para mejorar el control. La pelota viene en su mismo sentido y debería acompañarla, no golpearla.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA (OPCIÓN 1 DE 2)

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola de doble pared que abre.

Colocaremos a los alumnos en el cuadro de derecha, en posición de defensa, con la preparación ya realizada, con la pala ligeramente atrás y los cantos semia biertos, pero cerca del centro de la pista y pegado a la pared de fondo.

El profesor, según sea el nivel de sus alumnos, podrá ubicarse ya desde el otro lado de la red para iniciar esta progresión, o bien del mismo lado que los alumnos –al igual que en las progresiones para otros golpes-. Se ubicará en diagonal (en el cuadro de saque de la derecha si estuviera del otro lado de la red -alumnos diestros-).

Lanzará 3 bolas a doble pared que abran, sobre la derecha del alumno, de tal forma que el alumno golpeará la bola cuando ésta llegue a su pala, convirtiéndose en una doble pared que abre de derecha.

Nota paraMonitores

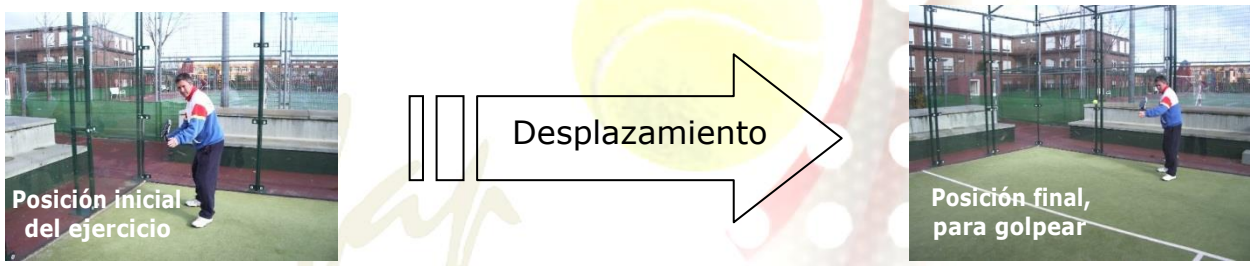
Considerando que en la progresión de este golpe se incorporan elementos que probablemente ya han sido practicados en golpes anteriores, se entiende la posibilidad de que el nivel de coordinación de los alumnos permita iniciar el primer paso de la progresión lanzando desde una distancia mayor, o bien con la red de por medio.

De igual modo, y como recurso opcional para este Paso 1, se le puede pedir al alumno que espere al segundo bote de la bola en el suelo para realizar entonces su impacto.

El Monitor debe entender que la progresión, además de cumplir con las características generales (ej.: de lo fácil a lo difícil), deberá con- templar alternativas lógicas relacionadas con el nivel de habilidades de sus alumnos.

Paso 2

Objetivo de la progresión: realizar el golpe de doble pared que abre, excepto la unidad de giro.



Este ejercicio será igual que el anterior, el alumno continúa en posición semiabierta, ya preparado, pero ahora estará colocado en la posición real de juego (a 1,5 metros aproximadamente, tanto de la pared lateral como de la de fondo). Y deberá realizar, antes de golpear, el desplazamiento correspondiente –con pequeños pasos hacia atrás- hasta la posición del ejercicio anterior.

Paso 3

Objetivo de la progresión: realizar el golpe completo

Este ejercicio será igual que el ejercicio anterior pero ahora el alumno comienza en posición de preparados, realizando la unidad de giro en cuanto el profesor lanzalasbolas.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA (OPCIÓN 2 DE 2)

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola de doble pared que abre y reforzar la bola en pared lateral y la colocación al respecto.

Los alumnos colocados en el cuadro de derecha, en posición de defensa, con la preparación ya realizada, semi de lado, en posición más abierta que en las paredes de fondo, "semiabierta", con la pala ligeramente atrás y los cantos semi abiertos.

Nota paraMonitores

Es importante antes de enseñar la doble pared que abre haber trabajado las paredes laterales para el éxito del aprendizaje de este golpe, ya que como se observa en el método se trata como una variante de las paredes laterales, de ahí que hagamos hincapié en que se cumpla la posición semiabierta en la preparación.

El profesor, según sea el nivel de sus alumnos, podráubicarse ya desde el otro lado de la red para iniciar esta progresión, o bien del mismo lado que los alumnos –al igual que en las progresiones para otros golpes-. Se ubicará en diagonal (en el cuadro de saque de la derecha si estuviera del otro lado de la red – alumnos diestros-). Lanzará tres bolas a pared lateral, sobre la derecha del alumno, de tal forma que la última golpeará en lateral y fondo, convirtiéndose en una doble pared que abre de derecha.

El alumno deberá golpear las dos primeras bolas tras el primer bote de tal manera que se refuerza la pared lateral y la 3ª bola después del segundo bote.

Nota paraMonitores

Considerando que en la progresión de este golpe se incorporan elementos que probablemente ya han sido practicados en golpes anteriores, se entiende la posibilidad de que el nivel de coordinación de los alumnos permita iniciar el primer paso de la progresión lanzando desde una distancia mayor, o bien con la red de por medio.

De igual modo, y como recurso opcional para este Paso 1, se le puede pedir al alumno que espere al segundo bote de la bola en el suelo para realizar entonces su impacto.

El Monitor debe entender que la progresión, además de cumplir con las características generales (ej.: de lo fácil a lo difícil), deberá contemplar alternativas lógicas relacionadas con el nivel de habilidades de sus alumnos.

Paso 2

Objetivo de la progresión: realizar el golpe de doble pared que abre excepto la unidad de giro y reforzar el golpe de pared lateral y la colocación al respecto.

Este ejercicio será igual que el anterior, el alumno continúa en posición semiabierta, ya preparado, pero ahora deberá golpear al primer bote las tres bolas (el profesor deberá estar colocado ya detrás de la red).

Paso 3

Objetivo de la progresión: realizar el golpe completo

Este ejercicio será igual que el ejercicio anterior pero ahora el alumno comienza en posición de preparados, realizando la unidad de giro en cuanto el profesor lance la bola y realizando los tres golpes completos (será importante recordar que la preparación se haga cuando la bola está delante de nosotros).

Nota paraMonitores

Es importante antes de enseñar la doble pared que abre haber enseñado las paredes laterales para el éxito del aprendizaje de este golpe, ya que como se observa en el método se trata como una variante de las paredes laterales, de ahí que hagamos hincapié en que se cumpla la posición abierta en la preparación.

PARED LATERAL DE REVÉS

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Las paredes laterales son golpes que se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista (situación defensiva) con el fin de quitar a los contrarios de la red (situación ofensiva) y conseguirlanosotros.

El profesor realizará varios golpes siempre utilizando o no la ayuda de algún alumno para la demostración. Siempre realizará golpes en dirección cruzada, combinando golpes de globo (fundamentalmente) y golpes por bajo. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos.

COMPONENTES TÁCTICOS ESPECÍFICOS

Es un golpe fundamentalmente defensivo. En función de la posición de la bola y del jugador la aplicación del golpe será distinta. Así si el rebote es alto, por encima de la cintura, podemos contraatacar (realizar un tiro por bajo), mientras que si es un rebote bajo, por debajo de la cintura, la situación será de defensa y es cuando deberemos realizar un globo (opción que sin duda más veces se repetirá en la realidad del juego)

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o unidad de giro

Al igual que en las paredes de fondo la pala se colocará a la altura de la cintura con los cantos semiabiertos, del mismo modo se producirá un giro de hombros y caderas colocándonos de lado de forma más abierta que en las paredes de fondo, "posición semiabierta". La mano no dominante sujeta la pala por el corazón ayudando al giro en la preparación.

Ajuste de pies

Nos moveremos con pasos cortos de ajustes para dejar siempre la bola delante, con mucha atención en mantener la "posición semiabierta" para no cerrar la bola con nuestro cuerpo y condicionar así la dirección del golpe.

Puntodeimpacto

El impacto se producirá delante del cuerpo a la altura de la cintura.

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, el peso está en el pie delantero con caderas y hombros girados hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada queda levantado, la mano no dominante que extendida hacia atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: Localizar el punto de impacto y aprender a leer la trayectoria de la bola.

Situamos al alumno por detrás de la línea de servicio, en posición de preparados, con la unidad de giro ya realizada pero en posición semiabierta, con los hombros apuntando a la esquina cruzada del campo contrario, y la pala preparada, el profesor lanzará una bola sobre el revés del alumno, dejando la bola por delante de este. La lanzará desde donde comienza la pared lateral en dirección al alumno, simulando la trayectoria de la bola tras rebotar en la pared. El alumno tratará de golpear un revés delante del cuerpo y a la altura de la cintura antes de que la bola bote.

Paso 2

Objetivo de la progresión: aprender a realizar el golpe y la trayectoria de la bola.

Igual que en el ejercicio anterior, colocaremos a los alumnos en el fondo, de lado, en posición semiabierta. El profesor situado a mitad de pista lanzará una bola a pared lateral de revés simulando la realidad, el alumno realizará un golpe de pared lateral de revés de globo cruzado.

Paso 3

Objetivo de la progresión: ensamblar la cadena biomecánica del golpe excepto el giro de hombros.

Igual que en el ejercicio anterior, colocaremos a los alumnos en el fondo, de lado, en posición semiabierta. El profesor situado tras la red y en cruzado con los alumnos, lanzará una bola a pared lateral de revés, el alumno realizará un golpe de pared lateral de revés de globo cruzado.

Paso 4

Objetivo de la progresión: Ejecutar correctamente el golpe.

Igual que en el ejercicio anterior, pero ahora el alumno parte de la posición de espera para realizar el golpe completo.

Nota paraMonitores

Durante toda la progresión el profesor deberá recalcar la importancia de jugar de lado pero en "posición semiabierta". Es muy importante estar flexionado y con la mano bien abajo para golpear de abajo a arriba (globo).

DOBLE PARED ABIERTA DE REVÉS

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Las dobles paredes que abren se realizarán cuando nos encontramos situados en el fondo de la pista y nos viene una bola con pared lateral pero tan profunda que además alcanza un 2º rebote en la pared de fondo (situación defensiva) y en esta situación deberemos de golpear un globo con el fin de quitar a los contrarios de la red (situación ofensiva) y preferentemente en dirección cruzada para conseguir llegar nosotros.

El profesor realizará varios golpes de doble pared que abre de revés utilizando o no la ayuda de algún alumno para la demostración. Siempre realizará golpes en dirección cruzada, combinando golpes de globo (fundamentalmente) y golpes por bajo. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos de un golpe derevés.

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o unidad de giro

Al igual que en las paredes de fondo la pala se colocará a la altura de la cintura con los cantos semiabiertos, del mismo modo se producirá un giro de hombros y caderas colocándonos en posición semiabierta y antes de que la bola golpee en la pared lateral, exactamente igual que hacemos en la pared lateral, puesto que la bola se puede considerar una variante de esta. La mano no dominante sujeta la pala por elcuello.

Ajuste de pies

Nos moveremos con pasos cortos de ajuste en dirección hacia el fondo y el centro de la pista, y como la bola viene de atrás, de la pared de fondo, intentaremos que se cumpla la máxima de pared – jugador – pelota.

Puntodeimpacto

El impacto se producirá delante del cuerpo a la altura de la cintura.

Nota paraMonitores

- Recuerde que todo rebote hace perder velocidad a la pelota, no debería apurarse
- El jugador debería ajustar con tantos pasos como fueran necesarios para que la pelota le quede delante y a la altura de la cintura antes de golpear.
- La terminación debe ser corta para mejorar el control. La pelota viene en su mismo sentido y debería acompañarla, no golpearla.

Terminación

Es un movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, terminando con la punta de la pala apuntando a la pared de fondo, el peso del cuerpo está en el pie delantero con caderas y hombros girados hacia el golpe, se produce la transferencia del peso de forma que el talón de la pierna retrasada se levanta para favorecer esta transferencia y la mano no dominante queda extendida hacia atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.

Nota paraMonitores

Considerando que en la progresión de este golpe se incorporan elementos que probablemente ya han sido practicados en golpes anteriores, se entiende la posibilidad de que el nivel de coordinación de los alumnos permita iniciar el primer paso de la progresión lanzando desde una distancia mayor, o bien con la red de por medio.

De igual modo, y como recurso opcional para este Paso 1, se le puede pedir al alumno que espere al segundo bote de la bola en el suelo para realizar entonces su impacto.

El Monitor debe entender que la progresión, además de cumplir con las características generales (ej.: de lo fácil a lo difícil), deberá contemplar alternativas lógicas relacionadas con el nivel de habilidadesdesusalumnos.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA (OPCIÓN 1 DE 2)

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola de doble pared que abre.

Colocaremos a los alumnos en el cuadro de revés, en posición de defensa, con la preparación ya realizada, con la pala ligeramente atrás y los cantos semiabiertos, pero cerca del centro de la pista y pegado a la pared de fondo.

El profesor, según sea el nivel de sus alumnos, podrá ubicarse ya desde el otro lado de la red para iniciar esta progresión, o bien del mismo lado que los alumnos –al igual que en las progresiones para otros golpes-. Se ubicará en diagonal (en el cua- dro de saque del revés si estuviera del otro lado de la red –alumnos diestros-). Lanzará 3 bolas a doble pared que abran, sobre el revés del alumno, de tal forma que el alumno golpeará la bola cuando ésta llegue a su pala, convirtiéndose en una doble pared que abre derevés.

Paso 2

Objetivo de la progresión: realizar el golpe de doble pared que abre, excepto la unidad de giro.

Este ejercicio será igual que el anterior, el alumno continúa en posición semiabierta, ya preparado, pero ahora estará colocado en la posición real de juego (a 1,5 metros aproximadamente, tanto de la pared lateral como de la de fondo). Y deberá realizar, antes de golpear, el desplazamiento correspondiente –con pequeños pasos hacia atrás- hasta la posición del ejercicio anterior.

Nota paraMonitores

Es importante antes de enseñar la doble pared que abre haber trabajado las pare- des laterales para el éxito del aprendizaje de este golpe, ya que como se observa en el método se trata como una variante de las paredes laterales, de ahí que hagamos hinca- pié en que se cumpla la posición semiabierta en la preparación.

Paso 3

Objetivo de la progresión: realizar el golpe completo

Este ejercicio será igual que el ejercicio anterior pero ahora el alumno comienza en posición de preparados, realizando la unidad de giro en cuanto el profesor lanzalasbolas.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA (OPCIÓN 2 DE 2)

Paso 1

Objetivo de la progresión: aprender a leer la trayectoria de la bola de doble pared que abre y reforzar la bola en pared lateral y la colocación al respecto.

Los alumnos colocados en el cuadro de revés, en posición de defensa, con la preparación ya realizada, semi de lado, en posición más abierta que en las paredes de fondo, "semiabierta", con la pala ligeramente atrás y los cantos semiabiertos.

El profesor, según sea el nivel de sus alumnos, podrá ubicarse ya desde el otro lado de la red para iniciar esta progresión, o bien del mismo lado que los alumnos –al igual que en las progresiones para otros golpes-. Se ubicará en diagonal (en el cuadro de saque del revés si estuviera del otro lado de la red –alumnos diestros-). Lanzará tres bolas a pared lateral, sobre el revés del alumno, de tal forma que la última golpeará en lateral y fondo, convirtiéndose en una doble pared que abre derevés.

Nota paraMonitores

Considerando que en la progresión de este golpe se incorporan elementos que probablemente ya han sido practicados en golpes anteriores, se entiende la posibilidad de que el nivel de coordinación de los alumnos permita iniciar el primer paso de la progresión lanzando desde una distancia mayor, o bien con la red de pormedio.

De igual modo, y como recurso opcional para este Paso 1, se le puede pedir al alumno que espere al segundo bote de la bola en el suelo para realizar entonces su impacto.

El Monitor debe entender que la progresión, además de cumplir con las características generales (ej.: de lo fácil a lo difícil), deberá contemplar alternativas lógicas relacionadas con el nivel de habilidades de sus alumnos.

El alumno deberá golpear las dos primeras bolas tras el primer bote de tal manera que se refuerza la pared lateral y la 3ª bola después del segundo bote.

Paso 2

Objetivo de la progresión: realizar el golpe de doble pared que abre excepto la unidad de giro y reforzar el golpe de pared lateral y la colocación al respecto.

Este ejercicio será igual que el anterior, el alumno continúa en posición semiabierta, ya preparado, pero ahora deberá golpear al primer bote las tres bolas (el profesor deberá estar colocado ya detrás de la red).

Paso 3

Objetivo de la progresión: realizar el golpe completo

Este ejercicio será igual que el ejercicio anterior pero ahora el alumno comienza en posición de preparados, realizando la unidad de giro en cuanto el profesor lance la bola y realizando los tres golpes completos (será importante recordar que la preparación se haga cuando la bola está delante de nosotros).

Nota paraMonitores

Es importante antes de enseñar la doble pared que abre haber enseñado las paredes laterales para el éxito del aprendizaje de este golpe, ya que como se observa en el método se trata como una variante de las paredes laterales, de ahí que hagamos hincapié en que se cumpla la posición abierta en la preparación.

ERRORES COMUNES Y TÉCNICAS CORRECTIVAS

ERROR	CORRECIONES
Cerrar la preparaciónenfrentándose a la pared de fondo y quedándose sin salida para golpear	- Realizar el 1º ejercicio de la progresión, golpear tras el 2º para ganar tiempo para colocarse.
Separarse mucho de la pared de fondo. Como consecuencia la bola queda detrás del cuerpo dificultando la ejecución del golpe.	- Fijar el movimiento de separase de la lateral y pegarseal fondo. Siempre es más fácil corregir dando un paso hacia delante.

EL RESTO

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Laposicióndelrestadorserálasiguiente:

El restador estará colocado a un paso largo de la raya de saque y a dos pasos (2 metros) de la pared lateral, dejando tres pasos a la raya central de la pista. Esto es debido a que resulta más difícil devolver el servicio que bota cerca de la pared lateral, ya que muchas veces hemos de adelantarnos para devolver un -pronto. En el caso de que la bola justo al lado de la pared y no se pueda efectuar la devolución de -pronto nos separaremos rápidamente de la pared para efectuar la devolución después del re. Si la pelota no bota muy cerca de la pared siempre hay que intentar devolverla antes de que rebote ya que esto dificultaría nuestra devolución.

En el caso del servicio paralelo hemos de estar bien atentos para la devolución que puede ser antes o después de rebotar en la pared de fondo.

Siempre que se pueda, tiene que efectuarse la devolución antes. Tendremos que estar mucho más atentos en los sacadores que están colocados muy cerca de la raya central, ya que el servicio paralelo que efectúen será muy recto. Incluso podemos variar nuestra posición de restador colocándonos más en el centro del cuadrado. De todas maneras, insistimos en que la posición tiene que ser algo más cerca de la pared lateral que de la raya central, ya que es más difícil y se efectúan más servicios cruzados que paralelos. Esto no quiere decir que descuidemos el paralelo, sino que hay que estar muy atentos.

COMPONENTES TÁCTICOS ESPECÍFICOS

La devolución, bien sea de saque cruzado o paralelo, en principio siempre será de globo y es importantísimo no tirar la pelota fuera. Hay que recordar que no es fácil acabar el punto y que vale más una pelota entregada que regalar el punto tirando la pelotafuera.

Devolución de globo: En principio es lo que debe aprender todo el mundo, para luego pasar a devoluciones más complicadas, que siempre estarán en función del saque que hayan efectuado. Si el saque es complicado, siempre tiraremos el globo y si no viene demasiado complicado, podremos jugar el globo o la bola rasa in- tentando tirarla a los pies del sacador.

Para devolver el saque de globo sólo tenemos que:

- Golpeando la pelota lo más delante posible, empujar ligeramente hacia delante y hacia arriba. Hay que contar que la pelota ya viene rápida, por lo tanto silapegamosmuyfuerteseiráfuera.
- Debemos aprovechar la fuerza que lleva la pelota y dirigirla suavemente donde nosotros queremos; si golpeamos la bola al lado, pero delante nuestro, tendremos mucho ganado y nos será más fácil devolverla.

El resto raso lo efectuaremos cuando la pelota nos venga más o menos fácil y consistirá:

- Bajar la pelota suavemente a los pies del sacador (que sube a la red) y adelantarse para cerrar huecos. Si el resto que efectuamos es bueno, bien a los pies y subimos, bien a la red, el contrario solo puede levantar la bola y entonces nosotros estamos en muy buena posición para dominar el punto y acabar- lo en cualquier momento.
- Pegar un golpe muy fuerte y raso para sorprender al contrario.

Lo importante es que sea cual sea nuestro resto, no debemos hacer ningún error. Pelota fallada = Punto regalado al contrario. Hay que jugar la pelota con el mayor porcentaje de acierto posible.

La posición del compañero del restador será más o menos a la altura de la raya de servicio, quizás un poco más adelantado de la raya; deberá estar bien aten- to para seguir a su compañero. Si el compañero resta de globo, tendrá que estar atento para subir a la red o para la devolución del smash. Si resta la bola baja, tendrá que subir a la red rápidamente.

VOLEA

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Las voleas son golpes que se realizarán cuando estemos situados en la red (si- tuación ofensiva) con el fin de preparar el punto y nuestros contrarios estén en el fondo (situación defensiva).

El profesor realizará varios golpes utilizando o no la ayuda de algún alumno (tanto de volea de derecha como de revés cuando llegue el momento.) siempre en dirección cruzada y profundos, de tal forma que lo bola llegue a la pared contraria tras el primer bote. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos.

ANÁLISIS TÉCNICO

La Empuñadura en la volea

Tomaremos la empuñadura continental, que como ya hemos visto en los golpes anteriores tiene ciertas ventajas, como por ejemplo: nos permite realizar todos los golpes, puesto que la muñeca tiene mayor movilidad para situar la pala en cualquier posición respecto a la pelota, aspecto importante puesto que como ya hemos visto la bola nos llega muy rápido. Para colocar la mano en esta posición, agarraremos la empuñadura como si fuera un martillo. En el caso de que la persona no tenga fuerza en la muñeca, podemos optar por 2 soluciones:

- Tomar la empuñadura este para la derecha y este de revés para la volea de revés, hasta que el alumno coja fuerza y poco a poco se le vaya cambiando a una sola empuñadura (continental).

Existen tres argumentos principales para convencer al alumno que ha de jugar con la empuñadura continental:

- Al ser la pista pequeña y el juego rápido, es complicado cambiar de empuña- dura.
- La dinámica de juego nos hace volear y rematar constantemente (menos distancia y más rapidez).
- La red es más baja que en tenis y los golpes que realizamos cuando estamos en el fondo son, por lo general, bajos y con efecto cortado; la empuñadura continental nos ayuda a devolver estos golpes.

VOLEA DE DERECHA

ANÁLISIS TÉCNICO

Preparación o unidad de giro

Para alcanzar esta posición se realiza un giro de hombros y cadera pivotando sobre el pie del golpe. De forma que la pala siempre quede delante del cuerpo, nun- ca se deberá llevar más atrás del hombro retrasado, con el canto inferior ligeramen- te adelantado y el tapón apuntando al pie contrario al golpe. La mano no dominan- te ha soltado la pala y queda extendida hacia delante para equilibrar el cuerpo.

Punto de Impacto

Desde la posición de preparado se hace una transferencia del peso hacia el punto de impacto. Se golpea a la bola a la vez que se da un paso hacia delante con el pie contrario al golpe, forma que el impacto coincida con el paso y por tanto con la transferencia del peso.

El impacto se producirá siempre delante del cuerpo y a la altura del pecho, que es la posición de fuerza en la volea.

La mano libre queda delante equilibrando el cuerpo.

Terminación

Una vez producido el impacto la pala continua hacia delante para acabar por encima de la altura de la red y apuntando a la pared de fondo contraria. El talón del pie retrasado se levanta favoreciendo la transferencia del peso y la recuperación de la posición de espera. La mano libre equilibra y recoge la pala.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: Localizar el punto de impacto.

Colocamos al alumno a unos dos pasos de la red con los pies ligeramente alineados, en posición semiabierta, pala adelantada a la altura del pectoral, en el punto de impacto y con la parte inferior de la empuñadura apuntando al pie contrario, el profesor, sin red por medio, lanza una bola y el alumno debe pararla en el punto de impacto.

Nota paraMonitores

Los ejercicios 1º y 2º de la progresión se puede realizar como enseñanza recíproca, esdecir,porparejas.

Paso 2

Objetivo de la progresión: realizar el golpe, excepto el giro de hombros y el movimiento del pie.

Colocamos al alumno a unos dos pasos de la red con los pies ligeramente alineados, en posición semiabierta, pala adelantada a la altura del pectoral, en el punto de impacto y con la parte inferior de la empuñadura apuntando al pie contrario; golpeará la pelota y la acompañará hasta hacerla llegar al profesor.

Paso 3

Objetivo de la progresión: ensamblar la cadena biomecánica del golpe ex-cepto el giro de hombros.

Situaremos al alumno en posición de espera pero con los hombros girados hacía el golpe y el peso cargado sobre el pie derecho (en diestros), con el peso del cuerpo ligeramente inclinado hacia el mismo lado, la pala estará delante del cuerpo a la altura del pectoral, con el tapón apuntando al pie contrario, preparada para golpear. A partir de aquí el profesor, con red de por medio, lanzará la bola y el alum- no golpeará haciendo coincidir el impacto con el paso del pie contrario y de esta forma conseguiremos el impacto delante y la transferencia del peso.

Paso 4

Objetivo de la progresión: Ejecutar correctamente el golpe**.**

Realizaremos el golpe completo; partiendo de la posición de preparados realizaremos el giro de hombros llevando la pala atrás sin pasar de la altura del hombro, ajustaremos pies y golpearemos a la bola delante del cuerpo haciendo coincidir el impacto con el paso del pie contrario, para terminar el golpe con la pala delante y por encima de la altura de la red.

VOLEA DE REVÉS

Análisis Técnico

Preparación o unidad de giro

Para alcanzar esta posición se realiza un giro de hombros y cadera pivotando sobre el pie del golpe. De forma que la pala siempre quede delante del cuerpo, no se lleva más atrás del hombro retrasado, con el canto inferior ligeramente adelanta- do y el tapón apuntando al pie contrario al golpe. La mano no dominante sujeta la pala por el corazón manteniendo la cabeza de la pala por encima de la mano.

Punto de Impacto

Desde la posición de preparado se hace una transferencia del peso hacia el punto de impacto a la vez que se da un paso hacia delante con el pie contrario al golpe, forma que el impacto coincida con el paso y por tanto con la transferencia del peso.

El impacto se producirá siempre delante del cuerpo y a la altura del pecho, que es la posición de fuerza en la volea.

La mano izquierda se retrasa para buscar el equilibrio.

Terminación

Una vez producido el impacto la pala continua hacia delante para acabar por encima de la altura de la red y mostrando siempre la cara de la misma. El talón del pie retrasado se levanta favoreciendo la transferencia del peso y la recuperación de la posición de espera. El brazo libre se estira hacia atrás para buscar el equilibrio.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: Localizar el punto de impacto.

Colocaremos al alumno a unos 2 pasos de la red con los pies ligeramente alineados, pala adelantada a la altura del pectoral, en el punto de impacto y con la parte inferior de la empuñadura apuntando al pie contrario, el profesor, sin la red de por medio, lanza una bola y el alumno debe pararla en el punto de impacto.

Paso 2

Objetivo de la progresión: realizar el golpe, excepto el giro de hombros y el movimiento del pie.

Colocaremos al alumno cerca de la red con los pies ligeramente alineados, pala adelantada a la altura del pectoral, en el punto de impacto y con la parte inferior de la empuñadura apuntando al pie contrario, el profesor, sin la red de por medio, lanzará una bola y el alumno la golpeará acompañando hasta llevarla al profesor. Recordamos la importancia de aguantar la pala con la mano no dominante y que esta debe de despegar a la vez que iniciamos el golpe para equilibrar y dar firmeza.

Nota paraMonitores

Los ejercicios 1º y 2º de la progresión se puede realizar como enseñanza recíproca, es decir, por parejas.

Paso 3

Objetivo de la progresión: ensamblar la cadena biomecánica del golpe ex- cepto el giro de hombros.

Situaremos al alumno en posición de espera, con los hombros y caderas gira- dos hacia el lado del golpe con el peso del cuerpo cargado sobre el pie del golpe (pie izquierdo en diestros), con el cuerpo ligeramente inclinado hacia el mismo lado y la pala estará delante del cuerpo a la altura del pectoral, con el tapón apuntando al pie contrario. A partir de aquí el profesor con red por medio, lanzará la bola y el alumno deberá golpear haciendo coincidir el impacto con el paso del pie contrario y de esta forma conseguiremos el impacto delante y la transferencia del peso.

Paso 4

Objetivo de la progresión: Ejecutar correctamente el golpe.

Realizaremos el golpe completo; partiendo de la posición de preparados realizaremos el giro de hombros llevando la pala atrás sin pasar de la altura del hombro, ajustaremos pies y golpearemos la bola delante del cuerpo y haciendo coincidir la pisada con la pegada, para terminar el golpe con la pala delante y por encima de la altura de la red.

ERRORES COMUNES Y TÉCNICAS CORRECTIVAS

ERROR	CORRECCION
1.- Muñequear después de golpear voleas	- Realizar el ejercicio 1º de la progresión
2.-Grips inadecuados	-Realizar el ejercicio 1º de la progresión del golpe de derecha de fondo
3.- Mucho movimiento de brazo antes de golpear	-Colocar al alumno con la espalda pegada a la pared de fondo y tiro pelotas hasta que la paleta no golpee en dicha pared
4.- Mal trabajo de pies	- Realizar el ejercicio 3º de la progresión
5.- Volear por debajo del nivel de la red	-Se pega al alumno a la red y después de volear que pase la pala al otro campo
6.- Mucha violencia al golpear	-Que amortigüe el golpe del profesor y haga botar 2 o 3 veces la pelota en el otro campo

REMATE

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

Los remates al igual que las voleas son golpes que se realizarán cuando estemos situados en la red (situación ofensiva) con el fin de ganar la bola y nuestros contrarios estén en el fondo (situación defensiva).

El profesor realizará varios golpes de remate siempre en dirección cruzada y pro- fundos, de tal forma que lo bola llegue a la pared contraria tras el primer bote. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos.

COMPONENTES TÁCTICOS ESPECÍFICOS

Es importante desde el principio enfatizar que tengan éxito y precisión para que los alumnos desarrollen su confianza bajo situaciones de presión competitiva. Hemos de recordar que el remate en este juego no es un golpe definitivo por lo general, por lo tanto no debemos apurarnos y hemos de seguir buscando el error del rival.

Existen dos tipos de remate:

A) El remate con la técnica proveniente del tenis. Destacaremos cuatro variantes principales del remate proveniente del tenis:

   1) Como arma de presión, jugando cruzado y a una velocidad intermedia intentando buscar el

pico y despistando al contrario, que no sabe si la pelota botará en el pico, en la pared o en la alambrada. Hay que tener paciencia e insistir una y otra vez buscando el error del contrario. La ven- taja de esta variante es que el adversario estará siempre "arrinconado" decidiendo constantemente si volea, deja botar en el suelo y golpea, o golpea después de los rebotes.

2) La segunda variante es golpear cruzado y suave para que la pelota que- de atrás y entre los dos contrarios, evitando así que la bola tenga mucho rebote y obliguemos a los contrarios a jugar un golpe defensivo.

3) Jugar el remate paralelo y descargar una mayor potencia, buscando que la pelota rebote en el fondo y regrese a nuestro campo lo más alto y rápido posible, a ser posible haciendo que vuelva por el centro de la pista para alejarla de los dos contrincantes y poniendo en duda cuál de ellos golpea. El riesgo que se corre es que la pelota quede en mitad de la pista y demasiado alta después del rebote y esto facilitaría un golpe de contraataque de la pareja adversaria, fuerte y descendente.

4) Otra variante es la utilización del remate como golpe defensivo. Nuestros adversarios tratarán de echarnos de la red con globos pasados. Nuestro remate será forzado, por lo tanto lo golpearemos lento y cruzado, para tomar lo más rápidamente posible otra vez la red y seguir atacando, se- ría lo que llamamos un remate para mantener la posición de red.

Existen todavía dos alternativas usadas por los jugadores de las primeras categorías:

I. Si la pelota queda entregada, el atacante podrá adelantarse y ju- gar un remate fuerte, buscando el bote cerca de la red para que la pelota salga de la pista. El secreto aquí está en adelantarse en el momento justo y hacer un buen giro de muñeca. Si la pelota viene un poco alta, un buen salto nos ayudará a sacarla.

II. Golpear la pelota con efecto slice, buscando que el rebote en el suelo y la pared no sea franco, sorprendiendo al rival. Para efectuarlo hemos de imaginar la pelota como un reloj y golpearla en el lugar de las tres. La pelota se deslizará en el suelo y el rebote de la pared desorientará al contrario.

B) El remate tipo volea alta (la bandeja)

Variantes del remate según el efecto

A nivel avanzado es necesario utilizar los efectos en el remate para complicar a los contrarios al no recibir un rebote franco.

- Remate cortado
- Remate liftado
- Remate bandeja, este es un remate que nace en principio como golpe defensivo, es una variante del remate cortado con el que se busca un bajo de la bola que nos permita volver a la red sin que el contrario tenga posibilidad de efectuar un golpe de ataque, posteriormente ha ido evolucionando y hoy en día distinguimos dos tipos de bandeja, una defensiva o que utilizamos para mantener la red y otra de ataque que utilizamos para definir el punto (pero este golpe lo detallaremos más adelante).

Nota para Monitores

Es importante establecer lo siguiente: no es conveniente mencionar los efectos en el re- mate hasta que el jugador haya dominado el efecto cortado, tanto en la aproximación de derecha como de revés. Este será el siguiente paso a aprender. Es necesario que el alumno trabaje primero en control, dirección y variación del remate plano.

ANÁLISIS TÉCNICO

La Empuñadura en el Smash

Tomaremos la empuñadura continental, que como ya hemos visto en los golpes anteriores tiene ciertas ventajas, como por ejemplo: nos permite realizar todos los golpes, puesto que la muñeca tiene mayor movilidad para situar la pala en cualquier posición respecto a la pelota, aspecto importante puesto que como ya hemos visto la bola nos llega muy rápido. Para colocar la mano en esta posición, agarraremos la empuñadura como si fuera un martillo. A nivel principiante es aceptable una empuñadura este. A medida que el jugador tiene un nivel intermedio a avanzado es importante que sea consciente de las 3 variantes del remate: liftado, Plano y Cortado.

Preparación o unidad de giro

Lo primero que vamos a realizar es lo que llamamos el "3 en 1"; 1º tan pronto como vea venir el globo, el pie derecho se desplaza detrás del izquierdo, girando y quedando de lado (en el caso de los diestros), llamado pie ancla, 2º La mano izquierda apunta a la bola para tener una referencia y mantener balance, 3º la pala arriba detrás de la cabeza, de tal forma que el codo queda a la altura del hombro

Ajuste de pies

El desplazamiento es mediante pasos latéales de ajuste de forma que nos coloquemos debajo de la bola.

Impacto

El impacto será de la nuca hacia el cielo, buscando toda la extensión del brazo, como si golpearemos a las 12 en punto en un reloj imaginario que estuviera delante de nosotros, el peso del cuerpo se llevará al pie adelantado levantando el talón del pie retrasado para facilitar esta transferencia, y el brazo que no juega irá hacia el estómago para mantener el equilibrio.

Terminación

El golpe terminará con un largo acompañamiento de la pala a la bola, hasta llegar a simular como si guardásemos la pala en el bolsillo del lado contrario al golpe, en el lado contrario de la ejecución del golpe, entre el hombro y la cadera, simulando también como si enfundáramos una espada.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: tomar conciencia del movimiento del antebrazo y de la extensión necesaria para golpear.

Ponemos al alumno de lado como si fuera a golpear hacia la valla, con el "3 en 1" ya realizado; pie ancla, mano izquierda arriba señalando (se puede colocar una bola incrustada en la valla para facilitar el ejercicio) y con la pala detrás de la nuca, realizará el movimiento del remate hacia la valla, trabajando la pronación de tal forma que la cara de la pala quede en impacto con la alambrada y a la máxima extensión.

Paso 2

Objetivo de la progresión: afianzar el punto de impacto con el elemento real.

Ponemos al alumno de lado con el "3 en 1" ya realizado; pie ancla, mano izquierda arriba señalando a la bola y con la pala detrás de la nuca. El profesor sin la red de por medio lanzará una bola y el alumno deberá parar la bola con la pala lo más arriba y delante posible, sobre las 12 en ese reloj imaginario del que hablábamos antes y ligeramente por delante del cuerpo.

Paso 3

Objetivo de la progresión: ensamblar la cadena biomecánica del golpe excepto el giro de hombros.

Ponemos al alumno de lado con el "3 en 1" ya realizado; pie ancla, mano izquierda arriba señalando a la bola y con la pala detrás de la nuca, y realizara el golpe, con red por medio, en cruzado y suave, será cuestión del profesor controlar la potencia del impacto.

Paso 4

Objetivo de la progresión: Ejecutar correctamente el golpe.

Colocamos al alumno en el mismo lugar pero de frente al profesor, en posición de preparados; en el momento que éste lanza la pelota realizaremos el "3 en 1", golpearemos y acabaremos el golpe entre el hombro y la cadera contraria.

En este nivel de iniciación es importante aguantar el cuerpo alto y no agachar la cabeza en el momento de golpear la pelota. Si agachamos el cuerpo, la pelota saldrá hacia abajo, corriendo el riesgo

de que baje demasiado y se quede en la red. Si por el contrario mantenemos el cuerpo erguido, con el movimiento de hombros y de brazo dirigiremos la pelota donde nosotros queramos. Es muy importante no perder la pelota de vista.

ERRORES COMUNES Y TÉCNICAS CORRECTIVAS

ERROR	CORRECCIÓN
1.- Pala no está cerca de la cabeza antes de pegar el smash.	-Que se toque la espalda o la cabeza (nuca) con la pala, mientras la pelota del profesor está en vuelo.
2.-No gira hombros	-El profesor debe usar una pelota tirada (como señal previa) al aire. Después la juega como globo el alumno. - Realizar el ejercicio 3º de la progresión que ya se golpea de lado.
3.- Smash con codo bajo	-Poner la pala como techo, tocándose la nuca con la pala. -También sirve de referencia poner el codo a la altura del hombro.
4.- punto de impacto bajo	-ejercicio 1º de la progresión con una bola como referencia en la valla

BANDEJA

VISIÓN GLOBAL Y DEMOSTRACIÓN

La bandeja es un golpe que en un principio nació como un golpe de transición que permitía no perder la red (objetivo fundamental del juego). Fue inventado por los jugadores argentinos, con el fin de recuperar la red sin riesgo de error y sin que los contrarios pudieran realizar un contraataque. Con el tiempo, sobre todo los jugado- res españoles lo han ido evolucionando hacia un golpe más ofensivo, utilizándolo desde una zona más cercana a lared.

La bandeja es un golpe que se realizará normalmente cuando estemos situados en la red (situación ofensiva) con el fin de no perder la posición, y nuestros contrarios estén en el fondo (situación defensiva). No obstante, a menudo utilizaremos la bandeja desde una zona más retrasada que el remate tradicional y preferentemente utilizaremos el efecto cortado.

El profesor realizará varios golpes de bandeja siempre en dirección cruzada y profundos, de tal forma que lo bola llegue a la pared contraria tras el primer bote. La técnica deberá cumplir todos los pasos de los componentes técnicos.

COMPONENTES TÁCTICOS ESPECÍFICOS

El Remate bandeja, es un remate que, como ya explicábamos anteriormente, nace en principio como golpe defensivo, es una variante del remate cortado, inventado por los jugadores argentinos, con el fin recuperar la red sin que el contrario tenga posibilidad de efectuar un golpe de ataque, posteriormente ha ido evolucionando y hoy en día distinguimos dos tipos de bandeja, una defensiva o queutilizamos para mantener la red y otra de ataque que utilizamos para definir el punto.

Es un golpe que se asemeja a una volea alta, por lo que nos apoyaremos en esta para aprender la bandeja de la mejor forma posible.

Es importante establecer lo siguiente: no es conveniente mencionar los efectos en el remate hasta que el jugador haya dominado el efecto cortado, tanto en la aproximación de derecha como de revés. Este será el siguiente paso a aprender. Es necesario que el alumno trabaje primero en control, dirección y variación del remate plano.

ANÁLISIS TÉCNICO

La bandeja, aunque es un golpe que por su trayectoria es una variante del remate, lo aprenderemos a partir de una volea alta de derecha, debido a su similitud en el armado del golpe.

A la hora de golpear una bandeja debemos diferenciar el hacerlo desde el cuadro de la derecha o de la izquierda, ya que en el cuadro de la derecha nuestra posición será más de frente y la rotación de las caderas y de los hombros será menor; mientras que en el cuadro de la izquierda estaremos más perfilados con respecto a la bola y nuestra rotación de hombros y caderas será más amplia.

Empuñadura en la Bandeja

Tomaremos la empuñadura continental, como ya hemos visto en los golpes anteriores tiene ciertas ventajas, aplicables también a este golpe. A nivel principiante es aceptable una empuñadura Este de derecha. A medida que el jugador tiene un nivel intermedio a avanzado es importante que vaya variando la empuñadura y que sea consciente de las 3 variantes del remate: liftado, Plano y Cortado.

Preparación o unidad de giro

Lo primero que haremos será girar los hombros, como en el remate, el " 3 en 1 " pero con una pequeña diferencia que veremos a continuación; 1º el pie ancla para equilibrar y poder realizar buenos desplazamientos (igual que en el remate), 2º la mano no dominante señalando a la bola, 3º la preparación de la pala; que es distinta que en el rema- te, y se parece más a la posición de volea pero la pala va algo más atrás del hombro, y algo más arriba, con el codo a la altura del hombro aproximadamente, con la cara de la pala más abierta que en la volea, "imitando a un camarero que lleva una bandeja con vasos."

Ajuste de pies

El desplazamiento es mediante pasos latéales de ajuste de forma que nos coloquemos debajo y a la izquierda de la bola (diestros).

Puntodeimpacto

Esta es la otra gran diferencia con el remate y más parecido con la volea, ahora el impacto es bien a la derecha del cuerpo llevando en primer lugar el canto inferior hacia la bola, e intentando no dejar caer a ésta más allá de la altura de la frente, como si fuera a las 2 en ese reloj imaginario que teníamos delante de nosotros en el remate (en el que golpeábamos a las 12 buscando la máxima extensión), y trataremos de golpear a la bola en el punto más bajo de su perímetro. De esta forma comenzaremos a esbozar lo que entendemos por efecto cortado, que es lo que realmente hace efectivo este golpe.

Terminación

Aquí también hay diferencias. La terminación será más hacia delante y de fue- ra a adentro a la altura del pecho.

PROGRESIÓN PARA SU ENSEÑANZA

Paso 1

Objetivo de la progresión: familiarizar al alumno con la zona de impacto y transferir el gesto técnico con mayor facilidad.

Colocamos a los alumnos cerca de la red, con la preparación de bandeja ya realizada, codo a la altura del hombro, con la pala por encima de la cabeza, con la cara bien abierta y cerca del punto de impacto, no más atrás del hombro retrasado, el profesor, con red por medio, lanza dos bolas: la 1ª de volea y la 2ª de globo para que el alumno golpee a la bola desde el punto de impacto hacia el profesor con un pequeño acompañamiento.

Paso 2

Objetivo de la progresión: afianzar el punto de impacto y comenzar a producir el golpe.

Igual que en el ejercicio anterior, pero ahora el alumno parte de lado pero con la preparación de bandeja, con la pala ligeramente más atrás que el hombro retrasado, el profesor lanza un globo fácil y el alumno realiza una bandeja lenta, acompañando ligeramente a la bola trasgolpear.

Paso 3

Objetivo de la progresión: ensamblar la cadena biomecánica del golpe, excepto el giro de hombros.

Colocaremos al alumno a unos dos pasos de la red con los pies ligeramente alineados, bien separados para mantener el equilibrio, en posición semiabierta y con el "3 en 1", la pala ligeramente más retrasada del hombro y más elevada, con el codo a la altura del hombro, con la cara de la pala más abierta que en la volea de tal forma que el cordón casi mire hacia la red, el pie ancla y la mano no dominante apuntando a la bola; el profesor, con la red de por medio, lanzará una bola de globo y el alumno golpeará la pelota en dirección cruzada, terminando el golpe delante y a la altura del hombro contrario aproximadamente.

Paso 4

Objetivo de la progresión: Ejecutar correctamente el golpe

Realizaremos el golpe completo; partiendo de la posición de preparados realizaremos el giro de hombros ("3 en 1") llevando la pala atrás, aproximadamente algo más atrás de la altura del hombro y con la cara bien abierta, ajustaremos pies y golpearemos la bola delante del cuerpo, aproximadamente a la altura de la frente, para terminar el golpe con la pala delante y a la altura del hombro contrario aproximadamente.

ERRORES COMUNES Y TÉCNICAS CORRECTIVAS

ERROR	CORRECCION
1.- Empuñadura cerrada que limita la salida del golpe y el giro.	-Continental, ejercicio 1º del golpe de derecha.
2.- De frente, impidiendo la rotación.	-ejercicio 1º ó 2º ó 3º de la progresión de bandeja
3.- Pala con el canto hacia el cielo, produciéndose un muñequeo y pérdida de control	-ejercicio 1º de la progresión, una volea/volea que viene de globo, para conseguir firmeza.
4.- Terminación insuficiente, haciendo que la bola no coja efecto y corta	- Lanzar la pala al otro lado de la red. - Ejercicio 3º de la progresión