



Técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

mejora

La importancia de moverse bien



Como hemos dicho muchas veces, los desplazamientos representan uno de los grandes secretos que tiene éste deporte, ya que cuanto mejor se llega a la bola, más fácil será ejecutar el tiro. Y cuanto mejor esté físicamente el jugador, más rápido y mejor llegará a la bola.



EJERCICIO 1



EJERCICIO 2

LOS DEBEMOS TRABAJAR EN TODOS LOS NIVELES DE JUEGO, incluso los jugadores profesionales, realizan ejercicios para "mecanizar" los desplazamientos de forma correcta. Ahora, si queremos mejorar aún más la efectividad de nuestros tiros, vamos a trabajar sobre la combinación de los movimientos involucrados en el golpe:

1. Desplazamiento para acercarnos a la bola.
2. El frenado antes de llegar a la bola.
3. Preparación del golpe.

Si conseguimos coordinar perfectamente estos movimientos seguramente conseguiremos un golpe mucho más limpio y certero. Lo

mejor es utilizar pasos cortos para llegar a la bola y no uno o dos pasos largos. Cuando un jugador llega para golpear con el último paso muy largo, además de estar incómodo, lo hará sin mucho equilibrio y con muy poca reacción para la próxima jugada. Durante el movimiento de desplazamiento es conveniente iniciar la preparación del golpe, para llegar con más tiempo a golpear y así poder pensar sólo en donde dirigir la bola. Para trabajar la coordinación del movimiento completo, vamos a realizar una serie de ejercicios en forma de circuito, que nos van a ayudar mucho a mecanizar los golpes. Este trabajo también puede realizarse con ejercicios individuales, cuando se tiene que mejorar un golpe determinado, aunque siempre se hará a base de repeticiones.

Recordemos que la repetición de un movimiento es la que nos va a permitir la "automatización" del mismo.

El trabajo consiste en repetir durante 30 segundos cada movimiento completo, descansando 1 ó 2 minutos entre cada estación, si se realiza en forma de circuito.

Lo vamos a realizar con la raqueta pero sin bola, simulando el golpe en el momento indicado.

EJERCICIOS DE DEFENSA

Ejercicio 1

Ubicados en defensa, colocamos un cono cerca de la línea de saque. El trabajo consis-

LA IMPORT



EJERCICIO 3

LA IMPORTANCIA DE MOVERSE BIEN



fora

EJERCICIO 8



te en recuperar una bola por la derecha, saliendo primero con el pie de ese lado, pasar por delante del cono, donde realizo una parada, con desplazamiento lateral, y recupero otra bola del lado izquierdo.

Ejercicio 2

Partiendo desde una posición similar a la anterior, salgo por el lado derecho para realizar una contrapared de derecha, vuelvo por el mismo camino, parada delante del cono, y salgo hacia el otro lado a realizar una contrapared de revés.

“LO MEJOR ES UTILIZAR PASOS CORTOS PARA LLEGAR A LA BOLA Y NO UNO O DOS PASOS LARGOS”

Ejercicio 3

Ubicados en defensa del lado derecho de la pista, comienzo desde la posición básica de espera, y realizo un giro hacia adentro de la pista con desplazamiento lateral y simulo el golpe al finalizar el mismo.

Ejercicio 4

En defensa desde el lado izquierdo, realizo un giro hacia la derecha, golpeando al finalizar el mismo.

Ejercicio 5

Ubicados en defensa, realizo golpes de derecha y de revés, desplazándole lateralmente entre golpe y golpe.

EJERCICIOS EN ATAQUE

Ejercicio 6

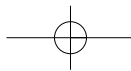
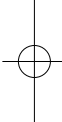
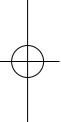
Me ubico detrás de un cono ubicado a tres metros de la red, y realizo una volea de derecha cruzando mi pierna contraria, vuelvo hacia atrás con desplazamiento lateral, y realizo una volea de revés adelantando la otra pier-



EJERCICIO 5



EJERCICIO 6





LA IMPORTANCIA DE MOVERSE BIEN



Para

EJERCICIO 9



na. Este ejercicio se realiza marcando la V con las piernas en cada volea.

Ejercicio 7

Ubicando dos conos a los lados a tres metros de la red, realizo una volea de derecha, tres pasos laterales y una volea de revés. Este ejercicio se realiza sin cruzar las piernas y cargando el peso del cuerpo en la pierna del lado del golpe, imaginando el bloqueo de una bola rápida.

Ejercicio 8

Colocamos un cono a cuatro metros de la red, y nos desplazamos hacia un lado y hacia el otro realizando un botepronto de derecha y uno de revés.

Siempre que pasamos por detrás del cono realizamos un "stop". Y marcamos bien la preparación corta del golpe.

Ejercicio 9

Partiendo desde un cono ubicado cerca de la red, realizamos una volea de revés, hacemos el medio giro preparando una bandeja, nos desplazamos hacia atrás y golpeamos cayendo hacia adelante para retornar al punto de partida.

Ejercicio 10

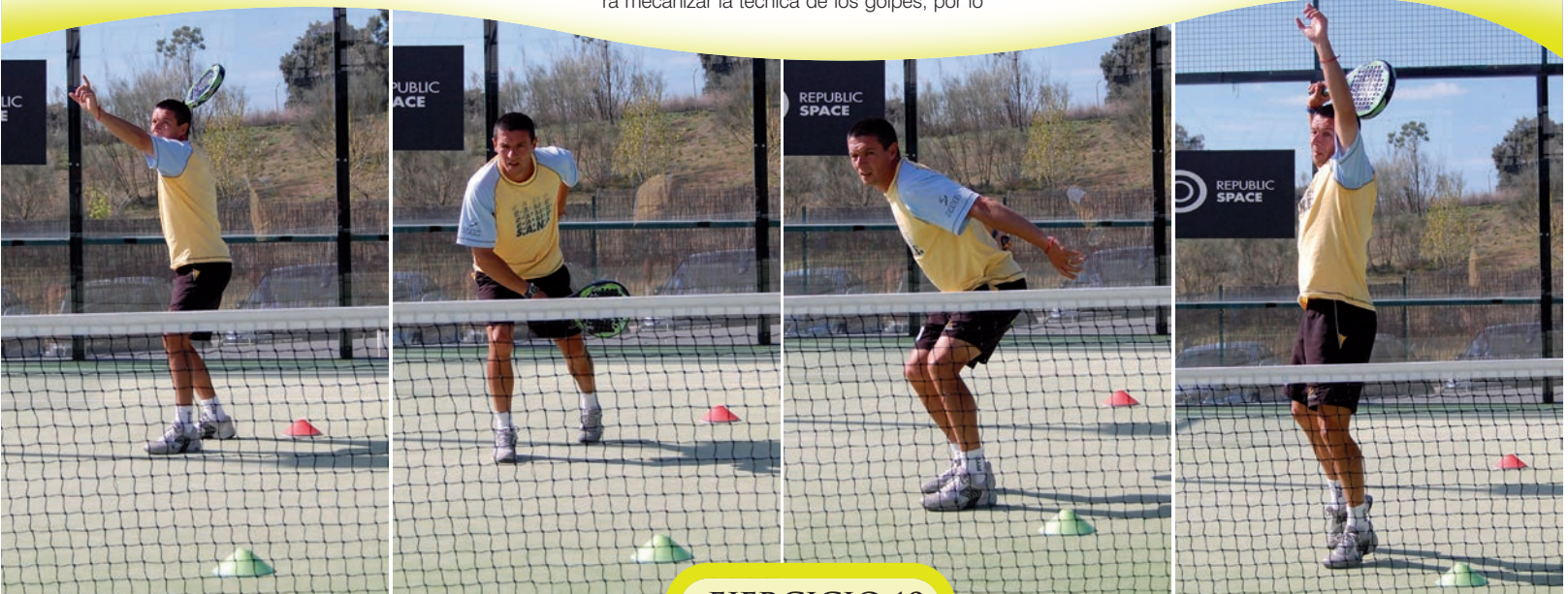
Partiendo desde posición de ataque, retrocedemos para realizar una bandeja y corremos hacia adelante para saltar de lado y realizar un smash para sacar la bola de la pista.

Como vemos, todos estos ejercicios son para mecanizar la técnica de los golpes, por lo

que debemos realizarlos cuando tengamos algún error técnico que no podamos resolver. Por ejemplo, este trabajo es muy bueno para mecanizar la técnica de la "bandeja", ya que uno de los grandes problemas que presenta este golpe es la coordinación del armado con el desplazamiento.

Por lo general, el jugador se desplaza sin preparar la raqueta, retrocediendo de frente o con pasos demasiado cortos. Con la repetición de este movimiento correcto, seguramente que conseguirá mejorar su técnica de golpeo. ■

MÁXIMO CASTELLOTE



EJERCICIO 10

