



BÁDMINTON

La Tecnificación

con jugadores Sub 11 y Sub 13

COLECCIÓN

Guía del Entrenador

de Bádminton



INSTALAR
DARTVIWER

IR A
PRESENTACIÓN

IR A
ÍNDICE

IR A
INTRODUCCIÓN

IR A
CONCEPTOS
GENERALES

IR A
CONTENIDOS
SUB 11

IR A
CONTENIDOS
SUB 13



Autor:

Fernando Rivas.

Entrenador de Bádminton del CARD de Madrid. Federación Española de Bádminton

Colaboradores:

David Serrano. *Director Deportivo. Federación Española de Bádminton*

Victor Yuste. *Coordinador Nacional “Se Busca Campeón”. Federación Española de Bádminton*

Agradecimientos:

Jugadores del CARD “Joaquín Blume”:

Carolina Marín

Ernesto Velázquez

Jose Francisco Membrive

Rafael Gálvez

Víctor Martín

Seleccionadores Nacionales de la Federación Española de Bádminton.

Arturo Ruiz. *Absoluto*

Ernesto García. *Sub 19*

Salvador Franco. *Sub 17*

Francisco Felix Álvarez. *Sub 15*

Convenio INEF “UPM” - CSD. Laboratorio de Análisis de la actividad física y el deporte.

Manuel Sillero. *Jefe de Laboratorio.*

Serafín Pajuelo. *Técnico de Laboratorio.*

Alberto Saéz. *Técnico de Laboratorio.*

Pedro Ruiz. *Coordinador Convenio específico INEF “UPM”-CSD.*

Anders Thomsen. *Segundo entrenador del CARD de Madrid temporada 2006-2007.*

Maquetación: 2Color.

Edición: Federación Española de Bádminton.

ISBN: 978-84-933611-7-4.

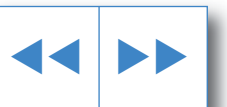
Depósito Legal: M-27702-2009.



www.badminton.es

Presentación

MENÚ
PRINCIPAL



David Cabello Manrique

Presidente

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BÁDMINTON

Convertir el bádminton en uno de los deportes más populares y practicados en nuestro país no es una tarea fácil, pero el excelente trabajo de todos los que forman la gran familia del bádminton español convierte este objetivo en una realidad alcanzable. Conseguirlo necesita de diferentes caminos pero uno de los más importantes es mejorar nuestros resultados internacionales y conseguir que España se haga un hueco entre las potencias europeas y mundiales.

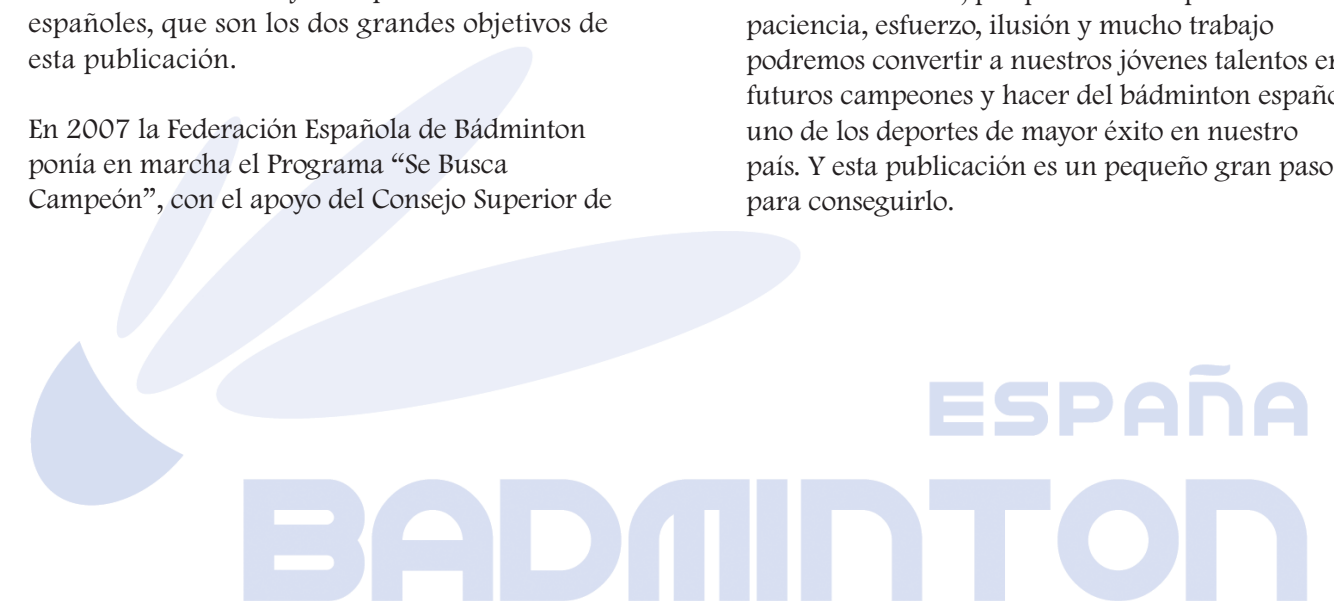
Con una gran visión de futuro, hemos construido un proyecto novedoso y que nos llena de estímulo e ilusión, que sobre la base de nuestra gran promoción escolar a través de la campaña “Vuela con el bádminton”, la excelente labor y coordinación con los clubes y Federaciones Territoriales, los Centros de Tecnificación, las Selecciones Nacionales y el Centro de Alto Rendimiento de Madrid, exige sentar las bases del trabajo de tecnificación con las categorías inferiores y facilitar una herramienta de trabajo útil para los técnicos españoles, que son los dos grandes objetivos de esta publicación.

En 2007 la Federación Española de Bádminton ponía en marcha el Programa “Se Busca Campeón”, con el apoyo del Consejo Superior de

Deportes y una gran acogida por parte de Clubes, Federaciones Territoriales, deportistas, entrenadores y padres. Se creaba entonces no sólo un Programa de mejora técnica para deportistas, sino una estructura de trabajo con visión de futuro, que acabará posicionando a nuestros deportistas en los primeros puestos del bádminton mundial. Los resultados han sido muy positivos y ahora sabemos que tenemos una base sólida en bádminton, y muchas posibilidades de alcanzar el éxito.

Este libro digital es el primero de la Colección “Guía del entrenador”, que pretende establecer los contenidos de enseñanza en todos los niveles de la tecnificación. Era lógico comenzar por los contenidos de trabajo con jugadores sub 11 y sub 13, ya que el trabajo con los deportistas de estas edades marcará las bases de todo el proceso de tecnificación posterior. No obstante, la colección abarcará los contenidos a trabajar en las categorías sub 15, sub 17, sub 19 y Absoluta, conformando una guía útil de trabajo desde la iniciación al Alto Rendimiento.

Somos ambiciosos, porque sabemos que con paciencia, esfuerzo, ilusión y mucho trabajo podremos convertir a nuestros jóvenes talentos en futuros campeones y hacer del bádminton español uno de los deportes de mayor éxito en nuestro país. Y esta publicación es un pequeño gran paso para conseguirlo.



🏸 Presentación 3

🏸 Introducción 7

🏸 Conceptos Generales 11

1. La rotación natural del volante 11

2. Las fases de los golpes 11

3. La presa de la raqueta 13

4. Diferencias entre jugadores diestros y zurdos 16

5. Descripción de los movimientos: rotaciones de antebrazo, movimientos de la muñeca y fingerpower..... 16

🏸 Contenidos Sub 11 17

1. Servicio corto de revés 17

2. Kill en red 19

3. Dejadas en red 20

4. Lob atacante cruzado y paralelo 26

5. Drop cortado cruzado desde el lado de derechas 31

6. Delayed Clear 31

🏸 Contenidos Sub 13 34

1. Servicio largo de revés 34

2. Deceptive drop paralelo (mínimo corte) desde el lado derecho 35

3. Deceptive drop cruzado (mínimo corte) desde el rectificado 37

4. Drop cortado paralelo desde rectificado 39

5. Delayed drop 40

6. Remate 41

7. Defensa corta cruzada 44

8. Dejada cruzada en red derechas/revés 47

9. Drop barrido de derechas y drop barrido de revés 49

¿POR QUÉ UN LIBRO DIGITAL?

El documento esta articulado en todo su conjunto con una metodología que conjuga la explicación teórica con varios vídeos demostrativos del golpeo que se está explicando. Los vídeos se dividen en dos categorías “Análisis de desempeño” y “Alto nivel”. Estos últimos son demostraciones extraídas de partidos reales de los Juegos Olímpicos de Pekín 2008.

Los “Análisis de Desempeño”, son ejemplos de cada golpeo ejecutados por los jugadores del Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume, y grabados a cámara lenta para una mejor visualización.

Con esta metodología se persiguen dos objetivos:

- 1. Que el entrenador conozca cómo enseñar desde un punto teórico la técnica.
- 2. Que el entrenador y el deportista puedan visualizar la ejecución del golpeo correcto.

Para poder abrir el análisis de desempeño en el ordenador, es necesario instalar el programa “Dartviwer”, mediante el archivo “ejecutable” que se encuentra en el CD.

Es recomendable ver los videos al mismo tiempo que se sigue la explicación teórica, ya que facilitan mucho la comprensión. Ahora bien, los videos no sustituyen a la teoría; hay que tener en cuenta que cada jugador imprime siempre en los golpes un toque personal, que puede desviarlo en mayor o menor medida del canon prototípico.

LOS NIVELES SE BUSCA
CAMPEÓN

Los contenidos han sido clasificados en dos grandes grupos – sub 11 y sub 13 –, con una subdivisión por colores según se muestra en el siguiente cuadro:

SUB 11	Servicio Corto de Revés	Nivel Verde
	Kill de derechas / revés	
	Dejada cortada en red de derechas / de revés	
	Dejada topspin de derechas / de revés	
	Lob atacante de derechas cruzado / paralelo	
SUB 13	Lob atacante de revés cruzado / paralelo	Nivel Morado
	Drop cortado cruzado de derechas	Nivel Rojo
	Delayed clear	
SUB 13	Servicio Largo de revés	Nivel Azul
	Deceptive drop paralelo (mínimo corte) desde el lado derecho	
	Deceptive drop cruzado (mínimo corte) desde el rectificado	
	Drop cortado paralelo desde rectificado	Nivel Naranja
	Delayed drop	
	Remate	
	Defensa corta cruzada de derechas / de revés	Nivel Negro
	Dejada cruzada en red derechas/revés	
	Drop barrido de derechas/revés.	

Los jugadores que formen parte del programa “Se Busca Campeón” pasarán unas “pruebas de nivel” en las concentraciones territoriales y/o nacionales para evaluar el grado de dominio que tienen sobre los diferentes golpes.

Cuando un jugador domine los golpes del color verde, se le otorgará un grip de ese color (con el logo de Badminton España) identificándole con ese nivel. Para poder conseguir el grip de un nivel, es necesario superar todos los niveles anteriores. De tal forma que, para que un jugador pueda obtener el nivel azul deberá haber superado con anterioridad los contenidos del nivel verde, morado y rojo.

La clasificación de los contenidos en uno u otro nivel no corresponde únicamente al grado de dificultad que conlleva la ejecución de ese golpeo. Los colores vienen a ser una pequeña guía para estructurar la programación técnica a seguir por un entrenador en el trabajo con sus jugadores. Además de la dificultad, se han tenido en cuenta otros factores, fundamentalmente qué interesa que el deportista aprenda primero.

Hay que tener en cuenta que los contenidos que aquí se exponen son golpes que salen de la norma, que plantean alguna variación con respecto al golpeo tradicional y que están dirigidos a la tecnificación y no a la iniciación. Para dominar estos golpes, el jugador tendrá que poseer un repertorio técnico amplio y un buen nivel de juego. Los golpes básicos, que no son objeto de esta publicación, pueden consultarse en otras publicaciones de la Federación Española de Bádminton, como el Manual del Monitor de Bádminton.

Por tanto, los contenidos que planteamos desde la Federación no son exclusivos ni excluyentes; pretendemos con ellos completar el trabajo de tecnificación que ya se está realizando con los jugadores “Se Busca Campeón” y ofrecer una fórmula atractiva para niños, que les motive en su aprendizaje.

Lejos de crear dogmas de entrenamiento, queremos abrir el abanico de posibilidades y orientar el trabajo diario con los deportistas hacia lo que consideramos que un jugador de bádminton tiene que saber con once o trece años,

para que en un futuro pueda alcanzar el éxito deportivo.

Muchos de los golpes plantearán dificultades importantes en cuanto al aprendizaje. Pero no por ello debemos dejar de enseñarlos, al contrario, debemos potenciar el aprendizaje técnico a edades tempranas ya que esto nos permitirá formar jugadores cada vez más competentes y orientar el trabajo en categorías superiores hacia el elemento táctico, físico y el perfeccionamiento (que no el aprendizaje) técnico.

MINIBADMINTON, El camino hacia el éxito.

Una de las apuestas fuertes de esta federación es la implantación del minibádminton como forma de juego estándar en las primeras categorías. Con los jugadores sub 11 recomendamos trabajar con las medidas del campo y red propuestas para esta modalidad.

La justificación es sencilla: si un jugador de 10 años tiene una estatura media de 1,32 m. y un absoluto tiene una estatura media de 1,80 m., para que el jugador de 10 años pueda ejecutar los golpes de forma similar al jugador absoluto, tendremos que reducirle, necesariamente, las dimensiones del campo de manera más o menos proporcional a las dimensiones de su cuerpo.

¿De qué otro modo podremos si no pedirle a un deportista de esta edad que realice un delayed clear? Quizá, tras muchas horas de entrenamiento y mucho esfuerzo, el jugador consiga realizar un golpeo más o menos similar al delayed clear, pero, a no ser que su desarrollo fisiológico sea más adelantado de lo normal, la falta de fuerza y el grado de desarrollo de su musculatura le obligarán a realizar un backswing muy amplio, con lo que el aprendizaje será incorrecto. Por tanto, si no adaptamos el campo, lo normal es que el jugador aprenda a ejecutar determinados golpes de forma incorrecta, y todos sabemos que los aprendizajes erróneos, si se sistematizan, pueden llegar a convertirse en auténticos lastres para el progreso técnico de un jugador.

No buscamos jugadores de gran nivel nacional, buscamos los matices de la técnica que diferencian a un campeón de España de un Campeón de Europa o del Mundo, y que si no se consiguen enseñar en estas edades, ralentizan todo el proceso de tecnificación de un deportista.

Hemos tenido muy presentes aquellas palabras de Machado, “no basta mover para renovar y no

basta renovar para mejorar” (Juan de Mairena, A. Machado 1936), a la hora de plantear tanto la obra en conjunto como la apuesta por el minibádminton. Sin embargo estamos convencidos de que éste es el camino hacia el éxito y esperamos que todos los Técnicos Se Busca Campeón y, en general, los entrenadores que trabajan con deportistas en edades tempranas, nos acompañéis hasta el final. 🏸

1. LA ROTACIÓN NATURAL DEL VOLANTE

Análisis de Desempeño

Video 1

A medida que el volante en el aire se aproxima hacia nosotros su giro natural es en sentido de las agujas del reloj (figura 1). Esa particularidad va a condicionar la ejecución técnica de los golpes en red en los que se pretende incrementar este giro natural.

En situaciones en las que el volante se aproxima a la red en trayectoria perpendicular y horizontal al suelo, este incremento del giro natural se consigue con movimientos de la raqueta dirigidos de derecha a izquierda, independientemente de la lateralidad del jugador.



2. LAS FASES DE LOS GOLPES

- Posición inicial.



Todos los golpes descritos comienzan por una posición inicial y terminan con la vuelta a esta misma posición. Esto es muy importante ya que dicha posición representa una situación de preparación para el golpeo siguiente. Por un lado, todos los golpes de red tendrán posición inicial propia y diferente a la de los golpes de fondo de pista.

- Backswing.

El backswing es el movimiento de alejamiento de la raqueta al volante indispensable para generar reactividad muscular y así imprimir la potencia necesaria al volante. Aunque en iniciación se necesitará un backswing relativamente amplio para generar la fuerza necesaria, uno de los objetivos del entrenamiento técnico y físico es reducir dicha amplitud. La adaptación del material facilitará la reducción del backswing.



Los movimientos que constituyen el backswing son rotaciones tales como la supinación (para golpes de derecha) y la pronación (para golpes de revés) del antebrazo.



- *Swing.*

El swing es el movimiento a través del cual la raqueta se aproxima hacia el volante y al punto de impacto. La amplitud en iniciación va a ser grande y determinada por la gran amplitud del backswing, sin embargo uno de los objetivos del entrenamiento técnico y físico es reducir la amplitud del swing y desarrollar la capacidad de generar más fuerza en un swing más corto.

Los movimientos que constituyen el swing son rotaciones del antebrazo tales como la pronación (para golpes de derechas) y la supinación para golpes de revés.

- *Continuación.*

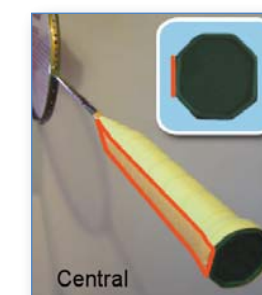
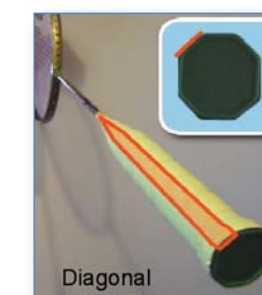
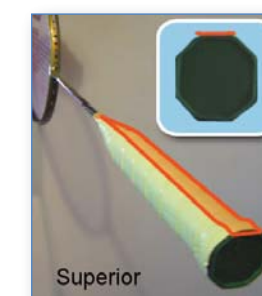
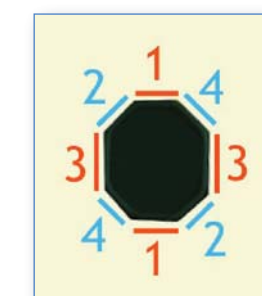
Constituye la línea divisoria entre el golpeo que se acaba de ejecutar y la vuelta a la posición inicial para la ejecución del golpeo siguiente. Al igual que el swing, el entrenamiento técnico y físico deberán favorecer el acortamiento de la continuación ya que la velocidad del juego, obliga al jugador a estar preparado para la ejecución del siguiente golpeo.



3. LA PRESA DE LA RAQUETA

Las partes de la empuñadura.

La empuñadura tiene ocho caras, algunas de ellas de diferente tamaño. Dichas caras van a ser utilizadas en los diferentes agarres que permitirán la correcta ejecución de cada uno de los golpes que se van a explicar en este documento. Estas caras las vamos a identificar como sigue:



- Superior: corresponde al perfil de la cabeza de la raqueta.
- Central: es la mas ancha y corresponde con las cuerdas.
- Diagonal: se sitúa entre las dos anteriores.

Tipos de presa.

- *Presa de derechas.*

La presa de derechas va a permitir realizar un gran número de golpes de derechas como su nombre indica. Asimismo, la vamos a utilizar como referencia en determinados golpes en los que hay que hacer algún tipo de modificación en la presa.

Una correcta presa de derechas permite que la cabeza de la raqueta esté rotada ligeramente en el

sentido de las agujas del reloj (sentido contrario de las agujas del reloj para zurdos) de manera que se ven las cuerdas por el lado izquierdo (lado derecho para zurdos).

La mano deberá estar relajada y el pulgar situado entre los dedos corazón e índice. Además se dibujará una V entre pulgar e índice cuyo vértice coincidirá con la unión de las bandas superior y diagonal del mango.

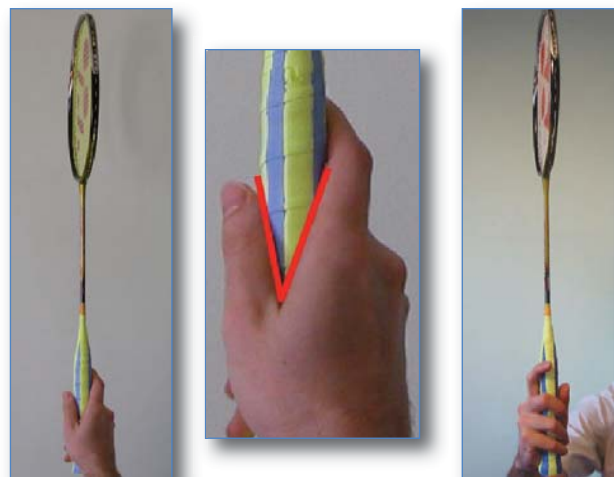
La mano se situará en el centro de la empuñadura y los dedos estarán espaciados para que ocupen más superficie.

La presa estará relajada hasta el momento del golpeo del volante en el que se aprieta para imprimir más potencia al golpeo.

OJO

“Finger power”

Este movimiento en el que se aprieta la empuñadura de la raqueta principalmente con los dedos meñique, anular y corazón tiene el objetivo de contribuir en la cadena cinética al aumento de la potencia del golpeo.



- Presa de revés.

La presa de revés se utiliza en golpes de revés, como su nombre indica, que se ejecuten por delante del cuerpo, ya que en cuanto el volante sobrepasa este punto es necesario realizar adaptaciones en la empuñadura y en la muñeca. Llamada en inglés presa de pulgar, desde la presa

de derechas la raqueta gira en sentido de las agujas del reloj (sentido contrario de las agujas del reloj para los jugadores zurdos), utilizando los dedos índice y pulgar, de manera que coloquemos el pulgar en la banda central del mango.

La mano deberá estar relajada, el agarre con poca presión y solo se aprieta en el momento de golpear el volante. En ese momento el pulgar empuja desde atrás al mismo tiempo que el resto de los dedos aprietan el grip.



- Presa plana.

Desde la presa de derechas la raqueta se gira en sentido contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para los jugadores zurdos) de manera que la palma de la mano se apoye en la banda central del mango. Para dicha rotación se utilizan fundamentalmente los dedos índice y pulgar. Los dedos deben rodear el mango suavemente (sin cerrar completamente) como si recogiéramos la raqueta del suelo.

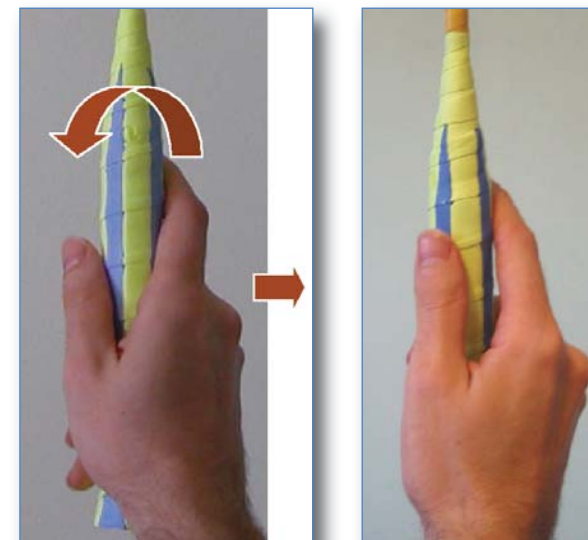


- Presa multifunción.

Esta presa se sitúa a caballo entre las presas de derecha y plana.

Desde la presa de derechas se requiere una leve rotación de la raqueta en sentido contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para jugadores zurdos). El pulgar se apoya en la banda diagonal del mango y el agarre será relajado.

La presa multifunción es utilizada, entre otros, en golpes de precisión en red, en el revés de fondo y en golpes de revés en los que hay que hacer adaptaciones en la presa al haber sobrepasado el volante el plano frontal del cuerpo.



- Altura del agarre.

La altura a la que se agarra el grip va a determinar la distancia desde punto dónde se imprime la fuerza (la mano) hasta el centro de las cuerdas. Este cambio en la altura del grip va a generar cambios mecánicos de los cuales el jugador se va a beneficiar en función del golpeo a realizar.

OJO

“Sweet Spot”

Es el punto del cordaje en el que el volante rebota con más fuerza que generalmente coincide con el centro



- **Agarre alto:** Mayor control. Respuesta rápida. Si el tiempo que tenemos es para un swing corto este agarre proporciona más potencia.



- **Agarre bajo:** Golpeos más potentes. Mayor alcance.



- Cambio de presa.

El cambio de presa viene determinado por el golpeo que se va a realizar y por la presión bajo la cual se realice un golpeo determinado. Asimismo, además de las presas descritas en este documento habrá que tener en cuenta que hay que realizar adaptaciones en función de estos dos factores y su interacción a lo largo del juego.

4. DIFERENCIAS ENTRE JUGADORES DIESTROS Y ZURDOS

Teniendo en cuenta que hay jugadores diestros y zurdos, habrá que considerar una serie de diferencias a la hora de explicar lo que se va a enseñar. Sobre todo en los contenidos de red en los que, por la naturaleza del volante (apartado 1) los movimientos para incrementar su giro natural van a dirigirse de derecha a izquierda. Esto obligará a que consideremos la lateralidad del jugador a la hora de explicar las rotaciones de antebrazo y de la raqueta. A lo largo de estos contenidos se utilizará una explicación para jugadores diestros, no obstante se especificará la diferencia en el caso de los jugadores zurdos.

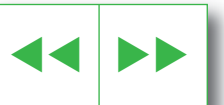
5. DESCRIPCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS: ROTACIONES DE ANTEBRAZO, MOVIMIENTOS DE LA MUÑECA Y FINGERPOWER

Los tipos de rotaciones del antebrazo van a formar las fases de cada golpeo (backswing, swing, continuación). Estas son, la pronación y la supinación. Estos movimientos son los responsables de generar la mayor parte de la potencia de los golpes (combinados con otros). Por otro lado, la muñeca es la responsable de generar un ángulo entre la raqueta y el antebrazo y así regular la dirección del golpeo. Asimismo, y como se ha descrito en la presa de raqueta, en el momento del golpeo se realiza un movimiento de presión de dedos (finger power) que va a ayudar, en la cadena cinética, a transferir la potencia requerida al volante en la medida que cada uno de los golpes necesite. No obstante, el total de la potencia del golpeo viene determinado por la fluidez de la cadena cinética.

Para describir la pronación y supinación vamos a extender el brazo ejecutor delante de nosotros con el pulgar orientado hacia arriba. Para realizar una supinación desde esa posición, se gira el dedo hacia la derecha (izquierda para zurdos). Por el contrario, para realizar una pronación se gira hacia la izquierda (derecha para zurdos).

Contenidos Sub 11

MENÚ
PRINCIPAL



Alto Nivel		
Video 1	Video 2	Video 3

1. SERVICIO CORTO DE REVÉS

Objetivo del golpeo

Condicionar la recepción del contrario de manera que se reduzcan las posibilidades de devolución del adversario. Por tanto, se pretende llevar la iniciativa del ataque desde el principio. Si el servicio es cercano a la línea el sacador tendrá que prestar más atención a una devolución en red.

Análisis de Desempeño

Video 2 Video 3 Video 4

OJO

¿Dónde sacar?- Táctica básica-

En función de dónde se saque y de si el receptor golpea de derechas o de revés tendremos que cubrir prioritariamente una zona determinada. Si dividimos la línea central en tres partes vamos a intentar enviar el volante a la zona central (flecha roja). En esta zona el adversario podrá golpear de derechas o revés. El objetivo del sacador será enviar con precisión el volante hacia esa zona y forzar una u otra recepción para otorgar un orden de importancia a las zonas de su pista a cubrir (ver imágenes). Asimismo el receptor deberá de intentar enviar el volante fuera de esas zonas de mayor influencia del sacador.



Saque par a zona central con recepción de revés. Zona prioritaria de recepción sombreada



Saque par a zona central con recepción de derechas. Zona prioritaria de recepción sombreada



Saque impar a zona central con recepción de derechas. Zona prioritaria de recepción sombreada



Saque impar a zona central con recepción de revés. Zona prioritaria de recepción sombreada

OJO

En alto nivel los jugadores han desarrollado golpes para poder responder de manera muy variada a este tipo de servicios. Asimismo, el servicio deberá de ser más variado para crear mas incertidumbre.



Descripción técnica

- Posición inicial.

En individual (masculino) el jugador se sitúa a aproximadamente 30 cm de la línea de servicio corto y en individual femenino alrededor de 40 cm de la misma. Sin embargo en dobles se situará lo más cerca a ella posible.

La presa utilizada es la presa de revés y el agarre alto. El volante se agarra con los dedos pulgar e índice y se orienta hacia las cuerdas con el brazo izquierdo casi extendido. Raqueta delante del cuerpo, inclinada hacia abajo e izquierda, codo flexionado y orientado hacia arriba.

Pierna derecha adelantada e izquierda retrasada (al contrario en zurdos) con una amplitud similar a la anchura de los hombros

- Backswing.

El backswing se realiza mediante una flexión de codo acompañada de una pronación del antebrazo. Estos movimientos causan que la raqueta se desplace hacia atrás y abajo.

En este momento la presa de la raqueta se suelta al liberar presión del grip de los dedos meñique, anular y corazón.

- Swing.

La raqueta se dirige hacia el volante por la combinación de la extensión del codo, la supinación del antebrazo y finalmente por la acción de leve presión de los dedos sobre la empuñadura.

El volante se suelta inmediatamente antes del impacto de la raqueta con éste.

ATENCIÓN

El error más común cometido por los jugadores es el excesivo movimiento de flexión de codo y muñeca. Al reducir la pronosupinación se limitará el aprendizaje del servicio corto. Por otro lado, y una vez se enseñe el servicio largo de revés, los movimientos de flexión y extensión, al generar menos potencia que la pronosupinación van a hacer que el adversario prevea la intención del sacador.



- Progresión técnica-Ejercicios. Servicio Corto.

1. Servicio contra la pared.
2. Servicio a las manos del compañero.
3. Servicio por encima de la red, que previamente se ha bajado a la altura del pecho del jugador, sin importar la altura y profundidad del mismo.
4. Servicio por encima de la red hacia la zona central de la línea de servicio corto.
5. Servicio por encima de la red hacia la zona central de la línea de servicio corto y por debajo de una cuerda dispuesta a 30cm por encima de la red.
6. Servicio por encima de la red hacia dos zonas de la parte central de la línea de servicio corto (correspondientes a la imagen de arriba) y por debajo de una cuerda dispuesta a 30cm por encima de la red.
7. Disminuir progresivamente la altura de la cuerda.
8. Servicio corto a dos dianas y orientación del jugador hacia la zona de recepción en función de a qué diana se envió el servicio (correspondientes a la imagen de arriba).

2. KILL EN RED

Objetivo del golpeo.

El kill en red tiene como objetivo terminar la jugada en la que el adversario ha jugado un volante demasiado alto en red, o en la que nos hemos anticipado correctamente hacia la red permitiendo la ejecución de este golpeo.

KILL DE REVÉS.

Descripción técnica.

Análisis de Desempeño	
Video 5	
Alto Nivel	
Video 4	Video 5

- Posición inicial.

La raqueta se sitúa orientada hacia arriba y hacia delante mediante la flexión de 90° aproximadamente del codo y la separación del brazo del cuerpo. Asimismo se orienta ligeramente hacia la izquierda y delante de la cara. La presa utilizada es la presa de revés con agarre alto.

- Backswing.

Desde la posición inicial se realiza una ligera y rápida pronación del antebrazo y brazo provocando un desplazamiento de la raqueta hacia la izquierda y atrás al mismo tiempo que el codo sube ligeramente.

- Swing.

Desde el final del backswing se realiza una potente y rápida supinación del antebrazo y extensión del codo haciendo que la raqueta se desplace hacia el volante. Es conveniente golpear el volante cuando la raqueta está inclinada aproximadamente 45° de manera que el volante se dirija directamente

hacia el suelo sin riesgo de salir fuera de los límites de la pista.

El pie derecho se planta en el suelo inmediatamente después del golpeo.

- Continuación.

Tras el golpeo del volante la supinación se continúa ligeramente y seguidamente se volverá a la posición inicial.

KILL DE DERECHAS.

Descripción técnica.

Análisis de Desempeño		
Video 6	Video 7	

Alto Nivel		
Video 6	Video 7	Video 8

- Posición inicial.

La raqueta se sitúa orientada hacia arriba y hacia delante mediante la flexión de 90° aproximadamente del codo y la separación del brazo del cuerpo. Asimismo se orienta ligeramente hacia la izquierda, situada delante del hombro derecho.

La presa se gira alrededor de 40° en sentido contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para zurdos), es decir entre las presas de derechas y plana.

- Backswing.

Desde la posición inicial se realiza una ligera y rápida supinación del antebrazo al mismo tiempo que se flexiona el codo provocando un movimiento de la raqueta hacia atrás y derecha.

- Swing.

Desde el final del backswing se realiza una potente y rápida pronación del antebrazo al mismo tiempo que una extensión del codo. Esto

hará que la raqueta se desplace hacia el volante y lo golpee a un ángulo de 45° de manera que el volante se dirija directamente hacia el suelo sin riesgo de salir fuera de los límites de la pista. El pie derecho se planta en el suelo inmediatamente después del golpeo.

ATENCIÓN

El error más común en el kill tanto de derechas como de revés está en la continuación. Generalmente lo jugadores no utilizan movimientos de pronación y supinación para evitar el contacto de la raqueta con la red y por el contrario realizan flexión y extensión de codo lo cual facilita que la raqueta toque la red en determinados casos.

- Continuación.

Tras el golpeo la pronación continúa hasta que la raqueta se sitúa casi horizontal desde donde se devuelve a la posición inicial.

- Progresión técnica-Ejercicios

1. Lanzar globos bien inflados y ejecutar el golpeo.
2. A medida que la ejecución del golpeo mejore se deberían de utilizar globos menos inflados.
3. Compañero lanza volantes y ejecución del golpeo. Los volantes se deben de lanzar con una altura considerable y hacia el centro del cuerpo del jugador para facilitar la ejecución del kill.
4. Variar la altura de los volantes para que el jugador sea capaz de controlar el swing y la recuperación.
5. Ejecutar el golpeo realizando el último paso del desplazamiento. Es decir, plantando el último apoyo justo después del impacto.

3. DEJADAS EN RED

Se van a distinguir dos tipos de dejadas en red: cortadas y topspin. Esta terminología está relacionada con el movimiento de la raqueta sobre el volante:

- Dejada cortada: el movimiento de la raqueta va de arriba hacia abajo.
- Dejada topspin: el movimiento de la raqueta va de abajo hacia arriba.

En función de la dejada que se ejecute el aumento del giro natural del volante se va a conseguir con movimientos hacia abajo o hacia arriba. Esto va a depender de varios factores, entre ellos la dirección del desplazamiento del jugador y la trayectoria del volante hacia el punto de impacto. En las tablas siguientes se indica el golpeo que debería de ejecutarse en función de ambos factores (ver tabla de dejadas en red).

DEJADA CORTADA EN RED DE DERECHAS.

Análisis de Desempeño	Alto Nivel	
Video 8	Video 9	Video 10

Este golpeo es realizado mayormente por jugadores diestros.

Objetivo del golpeo

Golpeo atacante que busca el fallo directo o una devolución débil por parte del contrario a través de la aceleración del giro natural del volante. Por ello, cuanto mejor es el golpeo mas cercana a la red va a ser su devolución.

En este golpeo el volante debe golpearse alto en la red, habiendo llegado a la zona de golpeo de

manera equilibrada. Se utiliza principalmente en individuales ya que, para su ejecución el oponente no debe de estar cerca de la red.

Descripción técnica

- Posición inicial.

La raqueta está orientada hacia arriba y adelante mediante la flexión de 90° aproximadamente del codo y la separación del brazo del cuerpo.

La presa utilizada es la presa de derechas rotada unos 30° en sentido contrario de las agujas del reloj con agarre alto.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación del antebrazo al mismo tiempo que una extensión del codo y una ligera extensión de muñeca. Esto hace que la raqueta dibuje un

Utilización de las dejadas de derechas en red		Derechas			
		Diestro		Zurdo	
		Volante			
		Paralelo	Cruzado	Paralelo	Cruzado
Desplazamiento	Cruzado	Topspin	Topspin	Topspin	Topspin*
	Paralelo	Cortada	Topspin	Topspin	Topspin

Utilización de las dejadas de derechas en red		Revés			
		Diestro		Zurdo	
		Volante			
		Paralelo	Cruzado	Paralelo	Cruzado
Desplazamiento	Cruzado	Topspin	Topspin*	Topspin	Topspin
	Paralelo	Topspin	Topspin	Cortada	Topspin

ATENCIÓN

El error más común en este golpeo está en la modificación del grip (30°) que suele ser olvidado



círculo de izquierda a derecha acercándose a la red y que se oriente ligeramente hacia abajo.

- Swing

Cuando la raqueta se encuentra en diagonal a la línea lateral se empieza a desplazar de derecha a izquierda hacia el punto de impacto. En el punto de impacto se realiza una «U» en la parte inferior del corcho o en su lado derecho para incrementar su giro natural mediante una ligera supinación extra.

OJO

Topspin*

En las dejadas en red en las que tanto la trayectoria del volante como el desplazamiento son diagonales la técnica de ejecución varía levemente.

Para la dejada topspin de revés (diestros) la supinación se reduce casi prácticamente para sustituirla por un movimiento de muñeca que hará que la raqueta dibuje la U de manera transversal al volante. Su entrada al corcho será orientada hacia abajo por el lado derecho y posteriormente realizando una extensión de la misma para orientarla hacia arriba por su lado izquierdo. Esto quiere decir que la raqueta traspasa el volante transversalmente. Para la dejada topspin de derechas (zurdos) la pronación se reduce casi prácticamente para sustituirla por un movimiento de muñeca que hará que la raqueta dibuje la U de manera transversal al volante. Su entrada al corcho será orientada hacia abajo por el lado derecho gracias a una extensión de muñeca seguido de una ligera flexión de la misma para orientar la raqueta hacia arriba por su lado izquierdo. Esto quiere decir que la raqueta traspasa el volante transversalmente.



El último apoyo se realiza inmediatamente después o al mismo tiempo que el momento de impacto.

- Continuación

Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial.

ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes en la continuación es que los jugadores no vuelven a la posición inicial tras el golpeo (igual para el resto de dejadas en red).



DEJADA TOPSPIN DE REVÉS.

Análisis de Desempeño

Video 9	Video 10	Video 11
---------	----------	----------

Alto Nivel

Video 11	Video 12	Video 13	Video 14	Video 15
----------	----------	----------	----------	----------

Este golpeo es realizado mayormente por jugadores diestros y por los zurdos cuando el volante y/o el desplazamiento del jugador son diagonales.

Objetivo del golpeo.

Este golpeo persigue el mismo objetivo que el anterior.

Descripción técnica.

- Posición inicial.

La raqueta está orientada hacia arriba y adelante gracias a una flexión del codo de aproximadamente 90° y la separación del brazo del cuerpo.

La presa utilizada en este golpeo puede variar en función del jugador. Tanto la presa de revés como la presa multifunción pueden ser empleadas.

ATENCIÓN

Un error muy común es hacer descender la raqueta por debajo de la horizontal por medio de una flexión de muñeca. Este movimiento impide que el codo ascienda y por lo tanto limita el movimiento de supinación en el swing. Por lo tanto se verán comprometidas la precisión en este golpeo y en un futuro la posibilidad de ejecución del lob atacante.



- Backswing.

Desde la posición inicial se realiza una pronación del antebrazo y una extensión del codo, haciendo que la raqueta dibuje un círculo de derecha a izquierda (izquierda a derecha para zurdos) al mismo tiempo que se acerca a la red. Este movimiento de pronación va a provocar que la raqueta descienda por debajo de la horizontal al mismo tiempo que el codo asciende.

- Swing.

Desde el final del backswing momento en el cual la raqueta alcanza el punto de impacto, se realiza una «U» de derecha a izquierda (izquierda a derecha para zurdos) mediante una supinación del antebrazo en la parte inferior o derecha del corcho del volante para reforzar su giro natural.

El último apoyo se realiza inmediatamente después o al mismo tiempo que el momento de impacto.

- Continuación.

Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial.

DEJADA CORTADA DE REVÉS.

Análisis de Desempeño

Video 12

Alto Nivel

Video 16 Video 17

Es un golpeo utilizado principalmente por jugadores zurdos.

Objetivo del golpeo

Este golpeo persigue el mismo objetivo que los anteriores.

Descripción técnica

- Posición inicial

La raqueta está orientada hacia arriba y adelante gracias a una flexión del codo de aproximadamente 90° y la separación del brazo del cuerpo.

La presa utilizada en este golpeo puede variar en función del jugador. Tanto la presa de revés como la presa multifunción pueden ser empleadas.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una pronación del antebrazo y una extensión del codo haciendo que la raqueta dibuje un círculo de izquierda a derecha al mismo tiempo que se acerca a la red. El movimiento de pronación hará que la raqueta se oriente ligeramente hacia abajo al mismo tiempo que el codo se eleva.

- Swing

Cuando la raqueta se encuentra en diagonal a la línea lateral se empieza a desplazar de derecha a izquierda hasta alcanzar el punto de impacto donde se realiza una «U» en la parte inferior del corcho o en su lado derecho gracias a una ligera pronación extra.

El último apoyo se realiza inmediatamente después o al mismo tiempo que el momento de impacto.

- Continuación.

Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial.

ATENCIÓN

Un error muy común es hacer descender la raqueta por debajo de la horizontal por medio de una flexión de muñeca. Este movimiento impide que el codo ascienda y por lo tanto limita el movimiento de supinación en el swing. Por lo tanto se verán comprometidas la precisión en este golpeo y en un futuro la posibilidad de ejecución del lob atacante.



DEJADA TOPSPIN DE DERECHAS.

Análisis de Desempeño

Video 13

Alto Nivel				
Video 18	Video 19	Video 20	Video 21	Video 22

Es un golpeo utilizado principalmente por jugadores zurdos para acelerar el giro natural del volante y por diestros cuando la trayectoria del volante y/o el desplazamiento son diagonales (ver tabla).

Objetivo del golpeo

Este golpeo persigue el mismo objetivo que los anteriores.

Descripción técnica

- Posición inicial

La raqueta está orientada hacia arriba y adelante gracias a una flexión del codo de aproximadamente 90° y la separación del brazo del cuerpo.

La presa utilizada en este golpeo es la presa de derechas.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación del antebrazo al mismo tiempo que una extensión del codo y de la muñeca haciendo que la raqueta se dibuje un círculo de izquierda a derecha (derecha e izquierda para zurdos) al mismo tiempo que se acerca a la red. Dado el movimiento del brazo, la raqueta desciende ligeramente por debajo de la horizontal.

- Swing

Cuando la raqueta alcanza el punto de impacto, se realiza una «U», golpeando el corcho del volante en su parte inferior o izquierda (derecha en el caso de los zurdos) y de izquierda a derecha (izquierda a derecha para zurdos) mediante una pronación del antebrazo.

El último apoyo se realiza inmediatamente después o al mismo tiempo que el momento de impacto.

ATENCIÓN

Un error muy común en este golpeo es que el punto de impacto de la raqueta en el volante no sea el adecuado debido a la temprana pronación. Esto va a impedir que el volante gire más rápidamente y/o que sobrepase la red.



- Continuación

Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial.

- Progresión técnica-Ejercicios. Dejadas en red.

1. Lanzar un globo al aire e intentar hacerlo girar en el mismo sentido que gira el volante.
2. Compañero lanza un globo cerca de la red y ejecutar el golpeo.
3. Lanzar un volante e intentar hacerlo girar.

4. Compañero lanza volantes horizontalmente (como si de un dardo se tratara) y hacia el centro del cuerpo del jugador para facilitar la ejecución de la dejada en red.
5. El jugador se sitúa con el pie del brazo ejecutor retrasado, el compañero lanza volantes horizontalmente y hacia el centro del cuerpo. El jugador adelanta el pie y golpea como se describe.

- Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Kill y dejadas en red.

1. Variar la trayectoria de lanzamiento del volante (paralela/cruzada) para elegir un tipo u otro de dejada en red.
2. Variar la trayectoria del desplazamiento (paralelo/cruzado) para elegir un tipo u otro de dejada en red.

3. Combinar ambos.

4. Compañero lanza dos volantes consecutivos; el primero horizontal para realizar una dejada en red y el segundo con mayor altura para realizar un kill. Es importante que después del primer golpeo la raqueta vuelva a su posición inicial.

5. Compañero lanza volantes a distinta altura. El jugador deberá de decidir si realiza una dejada en red, si el volante es cercano a la red o un kill, si el volante se lanza alto por encima de la red.

6. Compañero lanza volantes a distinta altura. El jugador deberá de decidir si realiza una dejada en red o un kill. Si se realiza una dejada en red el compañero lanzará otro volante a mayor altura al que el jugador responderá con un kill.

4. LOB ATACANTE CRUZADO Y PARALELO

Objetivo del golpeo

Este golpeo tiene como objetivo hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada en red, haciendo del lob un golpeo atacante.

ATENCIÓN

Un error muy común en este golpeo es que los jugadores no marcan la dejada en red antes de realizar el backswing. Es importante incidir en este punto ya que obviar la primera parte del golpeo desvirtuaría la naturaleza del mismo. Los ejercicios 7 y 8 están especialmente diseñados para entrenar esto.



Este golpeo se ejecuta cuando se está en buena posición y el volante se golpea cerca de la cinta blanca de la red.

OJO

Es muy importante que la altura del volante cumpla dos objetivos:

- 1º- sobrepasar al contrario
- 2º- presionar al contrario en el fondo

Por ello tendremos que hacer una especial atención a los lobs cruzados ya que son más fáciles de interceptar por el adversario.



Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea débil y por tanto debamos de cubrir más la zona cercana a la red.

Este golpeo se va a dividir en 3 fases ya que intenta marcar una dejada en red para posteriormente enviar el volante atrás. Estas fases son:

- Swing
- Backswing
- Swing

LOB ATACANTE DE DERECHAS CRUZADO.

Análisis de Desempeño

Video 14

Video 15

Alto Nivel

Video 23

Video 24

Descripción técnica.

- *Posición inicial.*

La raqueta está orientada hacia arriba y adelante mediante la flexión de 90° aproximadamente del codo y la separación del brazo del cuerpo. La presa utilizada es la presa de derechas con agarre alto.

- *Swing.*

Desde la posición inicial se realiza una supinación del antebrazo al mismo tiempo que una extensión del codo y una ligera extensión de muñeca. Esto hace que la raqueta dibuje un círculo de izquierda a derecha acercándose a la red y orientada ligeramente hacia abajo. Cuando la raqueta se encuentra en diagonal a la línea lateral se empieza a desplazar de derecha a izquierda hacia el punto de impacto. En el punto de impacto realizar una

OJO

Este golpeo intenta parecerse a la dejada cortada en red de derechas. También se podía hacer a partir de una topspin (zurdos y diestros).



pausa para hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada cortada en red.

- *Backswing.*

Rápida y corta supinación extra de antebrazo haciendo que la raqueta se oriente ligeramente hacia abajo. En este momento el grip deberá de estar muy relajado.

- *Swing*

Inmediatamente después de terminar el backswing se realiza una enérgica pronación de antebrazo que dirige la raqueta directamente hacia el volante. Asimismo, se produce la acción de los dedos que ayudará a imprimir velocidad al volante.

ATENCIÓN

En iniciación sería conveniente obviar la acción de dedos hasta que no se domine el golpeo ya que complica la cadena cinética.



El volante se golpea en el lado derecho del corcho provocando una trayectoria cruzada. El último apoyo se hace en el momento en el que se marca la dejada cortada en red, es decir en la pausa.

- *Continuación*

Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial.

LOB ATACANTE DE DERECHAS PARALELO.

Análisis de Desempeño

Video 16

Video 17

Alto Nivel

Video 25

Video 26

La única diferencia entre este golpeo y el anterior se encuentra en el backswing.

El backswing en el lob atacante de derechas paralelo es mas largo haciendo que el volante vuele durante más tiempo. Esto facilitará que se golpee en la parte central del corcho del volante, en lugar de en el lateral, de manera que la trayectoria sea paralela.

ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes en este golpeo, tanto cruzado como paralelo, es la excesiva intervención de la muñeca. En este golpeo, ésta nunca deberá de sobrepasar el plano del antebrazo.



LOB ATACANTE DE REVÉS.

Lob atacante de revés cruzado. Descripción técnica.

Análisis de Desempeño

Video 18

Video 19

Alto Nivel

Video 27

Video 28

Video 29

- *Posición inicial*

La raqueta está orientada hacia arriba y adelante gracias a una flexión del codo de aproximadamente 90° y la separación del brazo del cuerpo.

La presa utilizada en este golpeo es la presa de revés con agarre alto.

- *Swing*

Desde la posición inicial se realiza una pronación del antebrazo y una extensión del codo, haciendo que la raqueta dibuje un círculo de derecha a izquierda al

ATENCIÓN

En iniciación sería conveniente obviar la acción de dedos hasta que no se domine el golpeo ya que complica la cadena cinética



mismo tiempo que se acerca a la red. Este movimiento de pronación va a provocar que la raqueta descienda ligeramente por debajo de la horizontal al mismo tiempo que el codo asciende. En este momento la raqueta alcanza el punto de impacto donde se realiza una pausa para hacer creer al contrario que se va a hacer una dejada topspin de revés.

- *Backswing*

Rápida y corta pronación extra de antebrazo haciendo que la raqueta se oriente más hacia abajo. En este momento el grip deberá de estar muy relajado.

- *Swing*

Inmediatamente después del backswing se realiza una enérgica supinación de antebrazo que dirige la raqueta directamente hacia el volante. Asimismo, se produce una acción de los dedos que ayudará a imprimir velocidad al volante.

El volante se golpea en el lado izquierdo del corcho provocando así una trayectoria cruzada

El último apoyo se hace en el momento en el que se marca la dejada topspin en red, es decir en la pausa.

- *Continuación.*

Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial.

Lob atacante de revés paralelo.

Análisis de Desempeño

Video 20

Video 21

Alto Nivel

Video 30

La única diferencia entre este golpeo y el anterior se encuentra en el backswing.

OJO

Este golpeo intenta parecerse a una dejada topspin de revés. En el caso de los zurdos también se podría hacer a partir de una dejada cortada de revés.



El backswing en el lob atacante de revés paralelo es mas largo haciendo que el volante vuele durante más tiempo. Esto facilitará que se golpee en la parte central del corcho del volante, en lugar de en el lateral, de manera que la trayectoria sea paralela.

ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes de este golpeo, tanto cruzado como paralelo, es la ejecución del golpeo mediante una acción de flexión y extensión del codo, en lugar de una pronosupinación. Esto puede ser debido al descenso de la raqueta por debajo de la horizontal por medio de una flexión de muñeca en lugar de una pronación, al igual que se indicó en la dejada topspin de revés. Esto impide que el codo ascienda y por lo tanto limita el movimiento de supinación en el swing.



- *Progresión técnica-Ejercicios. Lob atacante.*

1. Ejecución del golpeo con globo bien inflado.
2. A medida que la ejecución del golpeo mejore se deberían de utilizar globos menos inflados.
3. Compañero lanza volantes y ejecución del lob atacante cruzado. Los volantes se deben de lanzar a una velocidad reducida y hacia el centro del cuerpo del jugador para facilitar la ejecución del lob atacante.

4. Compañero lanza volantes y ejecución del lob atacante paralelo. Los volantes se deben de lanzar a una velocidad reducida y hacia el centro del cuerpo del jugador para facilitar la ejecución del lob atacante.
5. Compañero lanza volantes y ejecución del lob atacante paralelo o cruzado.
6. Compañero lanza volantes y ejecución del lob atacante paralelo o cruzado o dejada en red (derechas/revés).
7. Dejada en red paralela y cuando el compañero dice ya realizar un lob atacante cruzado.
8. Dejada en red paralela y cuando el compañero dice ya realizar un lob atacante paralelo.

- *Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Lob, dejadas en red y Kill.*

1. Compañero lanza dos volantes, el jugador elige si ejecutar un lob atacante o una dejada paralelos en red. El segundo volante se lanza a la altura necesaria para realizar un kill.
2. Compañero lanza 2 volantes, en el primero el jugador elige si ejecutar un lob atacante cruzado o una dejada en red paralela. Si el jugador decide hacer un lob atacante cruzado, el segundo volante se lanza en el otro lado de la red por lo que el jugador se desplazará hacia la red cruzada para ejecutar el kill. Si el jugador decide hacer una dejada en red el segundo volante se lanza en el mismo sitio y a la altura necesaria para realizar un kill.
3. Compañero lanza 2 volantes, en el primero el jugador elige si ejecutar un lob atacante paralelo o una dejada en red paralela. En ambos casos el segundo volante se va a lanzar en el mismo sitio y a la altura necesaria para realizar un kill.
4. Compañero lanza 2 volantes, en el primero el jugador elige si ejecutar un lob atacante cruzado o una dejada en red paralela. Si el jugador decide hacer un lob atacante cruzado, el segundo volante se lanza en el otro lado de la

red por lo que el jugador se desplazará hacia la red cruzada para ejecutar un kill o una dejada en red dependiendo de la altura a la que se lance el volante. Si el jugador decide hacer una dejada en red el segundo volante se lanza en el mismo sitio y a una altura variable para realizar que el jugador decida si hacer un kill o un lob atacante.

5. Compañero lanza 2 volantes, en el primero el jugador elige si ejecutar un lob atacante paralelo o una dejada en red paralela. Si el jugador decide hacer un lob atacante paralelo, el segundo volante se lanza en el mismo sitio a una altura variable para que el jugador decida si hacer un kill o una dejada en red. Si el jugador decide hacer una dejada en red el segundo volante se lanza en el mismo sitio y a una altura variable para que el jugador decida si hacer un kill o un lob atacante.

- *Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Servicio corto, Lob, dejadas en red y Kill.*

1. Servicio corto de revés y recepción en red; si la recepción es muy alta el jugador realiza un kill, si por el contrario la altura del volante no permite el kill, el jugador realiza un lob atacante cruzado. Tras el golpeo el jugador debe de analizar si el contrario llega presionado al volante, si es así hay una gran probabilidad de que éste realice un drop paralelo por lo que el jugador deberá cubrir la zona de la red donde el volante podría caer para realizar un kill o una dejada en red (en función de la altura del volante).
2. Servicio corto de revés y recepción en red; si la recepción es muy alta el jugador realiza un kill, si por el contrario la altura del volante no permite el kill, el jugador realiza un lob atacante paralelo. Tras el golpeo el jugador debe de analizar si el contrario llega presionado al volante, si es así hay una gran probabilidad de que éste realice un drop paralelo por lo que el jugador deberá cubrir la zona de la red donde el volante podría caer para realizar un kill o una dejada en red (en función de la altura del volante).

3. Servicio y recepción en red; si la recepción es muy alta el jugador realiza un kill, si por el contrario la altura del volante no permite el kill, el jugador realiza un lob atacante cruzado o paralelo. Tras el golpeo el jugador debe de analizar si el contrario llega presionado al volante, si es así hay una gran probabilidad de que éste realice un drop paralelo por lo que el jugador deberá la zona de la red dónde el volante podría caer para realizar un kill o una dejada en red (en función de la altura del volante).
4. Servicio corto de revés y recepción en red; el jugador realiza un lob atacante libre o una dejada en red. Si se realiza un lob atacante libre el éste cubrirá la zona de la red preferentemente en función de si el golpeo ha sido paralelo o cruzado y de la presión con la que golpee el jugador. Si por el contrario, en lugar de un lob atacante, el tercer golpe es una dejada en red, el compañero deberá de intentar realizar un kill (si la altura de la dejada en red lo permite) o un lob atacante libre. En este último caso, el compañero deberá cubrir la zona de la red dónde el volante podría caer para realizar un kill o una dejada en red (en función de la altura del volante).
5. Servicio corto de revés y recepción en red; el jugador A realiza un lob atacante libre o una dejada en red. Ante un lob atacante el jugador B deberá de devolver el volante como pueda. El jugador A deberá analizar la calidad de su golpeo y la presión que ejerce en la acción del jugador B. Si la presión ejercida sobre éste lo obliga a devolver el volante dónde se esperaba

(paralelo en red), el jugador A deberá de desplazarse rápidamente hacia allí para ejecutar un kill o una dejada en red en función de la altura.

Si por el contrario, en lugar de un lob atacante, el jugador A realiza una dejada en red, el jugador B deberá de intentar realizar un kill (si la altura de la dejada en red lo permite), si no un lob atacante libre. Si la presión ejercida sobre el jugador A obliga a éste a devolver el volante dónde se esperaba (paralelo en red), el jugador B deberá de desplazarse rápidamente hacia allí para ejecutar un kill o una dejada en red en función de la altura. 

OJO

Es muy importante que los jugadores sean conscientes de los efectos que sus golpes han producido. El entrenador, deberá de dejar muy claro el objetivo de cada golpeo y las posibles consecuencias en el desarrollo del juego que tendría. Durante el desarrollo de los ejercicios tácticos es importante que el entrenador incida en que el jugador perciba la presión a la que el contrario/compañero ha ejecutado el golpeo siguiente al suyo. Para ello una posibilidad es cuestionar al jugador sobre la calidad de sus golpes y sobre las posibilidades de golpes que ha dejado a su contrario/compañero.



5. DROP CORTADO CRUZADO DESDE EL LADO DE DERECHAS

Análisis de Desempeño

Video 22

Alto Nivel

Video 31

Video 32

Video 33

Objetivo del golpeo

El objetivo de este golpeo es hacer creer al contrario que se va a realizar un remate o un clear paralelo, mientras que se realiza una dejada cruzada. Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea paralela en red por lo que habrá que desplazarse hacia donde se envió el volante (desplazamiento cruzado hacia la red).

Este golpeo hay que utilizarlo cuando se esté en buena posición que permita el golpeo arriba. Además, se debe de utilizar con potencia máxima para alejar al contrario del volante. Al cortar el volante se reduce su velocidad.

Descripción de la técnica

- Posición inicial

Para la ejecución de este golpeo se va a utilizar la presa de derechas ligeramente rotada en sentido de las agujas del reloj (sentido contrario de las agujas del reloj para zurdos).

La raqueta se orienta hacia arriba y adelante de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma (derecho para zurdos). El codo se sitúa separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro. El brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación de antebrazo acompañada de una flexión de codo de manera que la raqueta pasa por encima de la cabeza y se dirige hacia abajo por detrás de la espalda mientras que el codo se dirige hacia delante y arriba.

- Swing

Justo al finalizar el backswing se realiza una extensión del codo acompañada de una pronación de antebrazo. De esta forma la raqueta se dirige hacia el volante. Sin embargo, al final del swing, y lo más cercano posible al volante, se realiza una supinación de antebrazo acompañada de un aumento de la presión del grip. Esto hará que se golpee el volante en su lado derecho provocando la trayectoria cruzada (izquierdo en el caso de los zurdos).

El último apoyo se efectuará después de haber golpeado el volante, independientemente de si se ha realizado un desplazamiento con tijera o no. En el primer caso el último apoyo será el pie izquierdo (derecho en el caso de los zurdos) y en el segundo caso será el derecho (izquierdo en el caso de los zurdos).

- Continuación

La raqueta continua su movimiento hacia abajo paralela a la línea lateral realizando un movimiento en curva que devuelve la raqueta a la posición inicial ayudado por una supinación del antebrazo.

6. DELAYED CLEAR

Análisis de Desempeño

Video 23

Alto Nivel

Video 34

Video 35

Objetivo del golpeo

El objetivo de este golpeo es hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada paralela, mientras que se realiza un clear atacante. Asimismo, se debe de ejecutar cuando se está en buena posición, es decir que nos posibilite la transición hacia delante.

Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea débil y por tanto debemos de cubrir más zona delantera de la pista.

OJO

Al igual que en el lob atacante, es muy importante que la altura del volante cumpla dos objetivos:

- 1º- sobrepasar al contrario
- 2º- presionar al contrario en el fondo

Por ello tendremos que hacer una especial atención a los clears cruzados ya que son más fáciles de interceptar por el adversario.



Descripción de la técnica

- Posición inicial.

Para la ejecución de este golpeo se va a utilizar la presa de derechas o ligeramente rotada en sentido contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para zurdos).

La raqueta se orienta hacia arriba y adelante de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma. El codo se sitúa separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro. El brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar.

- Backswing.

Desde la posición inicial se realiza una supinación de antebrazo acompañada de una flexión de codo

de manera que la raqueta se dirige hacia atrás y abajo. Al mismo tiempo el codo se dirige hacia delante y arriba. Cuando la raqueta alcanza la horizontal por detrás del cuerpo, se realiza una pausa para hacer creer que se va a ejecutar una dejada.



ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes es la ejecución del backswing demasiado rápido. Esto va a impedir que el adversario piense que se va a realizar un drop.

- Swing.

Al final del backswing se realiza una pronación de antebrazo y extensión de codo hacia el volante que se aceleran cuando la raqueta está cercana al volante, para ello es necesario el aumento de presión en el grip. El golpeo se produce en el lateral del cuerpo.

El pie derecho se planta en el suelo inmediatamente después del golpeo del volante

- Continuación.

Continuidad en la pronación, y una vez que la raqueta está paralela a la línea lateral se hace una supinación que devuelve la raqueta a la posición inicial.

- Progresión técnica-Ejercicios. Drop cortado cruzado desde el lado de derechas y Delayed Clear.

1. Ejecución del golpeo con un globo en lugar de un volante.
2. Compañero lanza volantes con la mano. Si el volante no es lanzado correctamente, de manera que permita realizar el golpeo correctamente, el jugador deja caer el volante.
3. Servicio corto y recepción alta a la zona de derechas; el jugador realiza correctamente el golpeo.

4. Servicio corto y recepción alta a la zona de derechas; el jugador realiza libremente o un drop cortado cruzado o un delayed clear paralelo intentando esconder el golpeo.

- Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Drop cortado cruzado desde el lado de derechas y Delayed Clear.

1. El compañero lanza volantes altos a la zona de derechas, el jugador realiza un drop cortado cruzado. El compañero lanzará un nuevo volante a la red cruzada. Si la altura lo permite el jugador deberá realizar un kill de revés. Si la altura no es suficiente el jugador realizará una dejada topspin de revés.
2. El compañero lanza volantes altos a la zona de derechas, el jugador realiza un drop cortado cruzado. El jugador deberá analizar si el volante va a caer delante o detrás de la línea de saque corto. Si es por delante, el segundo volante en red tendrá que ser un lob atacante (preferiblemente paralelo). Si por el contrario es por detrás de la línea de servicio corto, el jugador va a realizar una dejada topspin de revés (por el momento). En cualquiera de los casos, si la altura del volante lo permite se efectuará un kill de revés.
3. El compañero lanza volantes altos a la zona de derechas, el jugador ejecuta un delayed clear paralelo. El compañero lanzará un nuevo

volante a la red paralela. Si la altura lo permite el jugador deberá realizar un kill de derechas, si no lo permite se realiza una dejada cortada de derechas (diestros)/dejada cortada de revés de derechas (zurdos).

4. El compañero lanza volantes altos a la zona de derechas, el jugador realiza libremente o un drop cortado cruzado o un delayed clear paralelo. Si el jugador ha ejecutado un drop cortado cruzado el compañero lanzará un nuevo volante a la red cruzada. Si el jugador efectúa un delayed clear, el compañero envía un volante a la red paralela. Si la altura del volante lo permite ejecutar un kill, si no lo permite el jugador deberá realizar una dejada topspin de revés (diestros)/dejada topspin de derechas (zurdos) en el primer caso y una dejada cortada de derechas (diestros)/dejada cortada de revés de derechas (zurdos) en el segundo caso.
5. El compañero envía un volante alto a la zona de derechas. El jugador realiza libremente o un drop cortado cruzado o un delayed clear paralelo y el compañero intenta interceptar el volante. El jugador deberá analizar rápidamente la calidad de su golpeo y la presión que ejerce en la acción del compañero. Si la presión ejercida sobre su compañero obliga a éste a devolver el volante dónde se esperaba, el jugador deberá de desplazarse rápidamente hacia la red y ejecutar los golpes indicados en los ejercicios anteriores.

1. SERVICIO LARGO DE REVÉS

Análisis de Desempeño	Alto Nivel
Video 24	Video 36

Objetivo del golpeo

Hacer creer al contrario que se va a realizar un servicio corto de revés para posteriormente ejecutar un servicio largo. Para esto es importante que el patrón de movimiento sea el mismo para ambos servicios.

Descripción técnica

- Posición inicial.

En individual (masculino) el jugador se sitúa a aproximadamente 30 cm de la línea de servicio corto y en individual femenino alrededor de 40 cm de la misma. Sin embargo en dobles se situará lo más cerca a ella posible.

La presa utilizada es la presa de revés y el agarre alto. El volante se agarra con los dedos pulgar e índice y se orienta hacia las cuerdas con el brazo izquierdo casi extendido. Raqueta delante del cuerpo, inclinada hacia abajo e izquierda, con el codo flexionado y orientado hacia arriba.

Pierna derecha adelantada e izquierda retrasada con una amplitud similar a la anchura de los hombros (al contrario en el caso de los zurdos).

OJO

Un backswing amplio facilitará la ejecución de este golpeo. No obstante, si se realiza el backswing del servicio largo con cierta amplitud, en la ejecución del servicio corto deberá utilizarse la misma amplitud para no dar preíndices al contrario..



- Backswing

El backswing se realiza mediante una flexión de codo acompañada de una pronación del antebrazo. Estos movimientos causan que la raqueta se desplace hacia atrás y abajo. En este momento los dedos meñique, anular y corazón liberan presión de la empuñadura.

ATENCIÓN

Uno de los errores más frecuentes en este golpeo es la realización de un backswing muy rápido, en relación al servicio corto, para generar más potencia y por tanto tener más opciones de enviar el volante a la línea de fondo. Esto hará que el golpeo pierda su objetivo de engaño ya que el jugador mostrará indicios de su intención.



- Swing

Al igual que en el servicio corto, la raqueta se dirige hacia el volante por la combinación de la extensión del codo, la supinación del antebrazo y finalmente por la acción de presión de los dedos sobre la empuñadura. La única diferencia existente entre ambos servicios se encuentra en la velocidad del swing. A medida que la raqueta se aproxima al punto de impacto ésta se acelera gracias al rápido movimiento descrito anteriormente.

El volante se suelta inmediatamente antes del impacto de la raqueta con éste.

- Continuación

Al igual que para el servicio corto, el movimiento de supinación continúa hasta que la raqueta se

ATENCIÓN

Al igual que para el servicio corto, el error más común cometido por los jugadores es el excesivo movimiento de flexión de codo y muñeca. Como se indicó en el apartado del servicio corto, los movimientos de flexión y extensión, al generar menos potencia que la pronosupinación van a hacer que el adversario prevea la intención del sacador. Esto será también debido a que para generar más potencia se necesitará un backswing rápido.



encuentre orientada hacia arriba y formando un ángulo de aproximadamente 90° con la red.

- Progresión técnico-táctica. Ejercicios. Servicio Largo.

Es importante que al principio se reduzcan las dimensiones de la pista para que los jugadores no pretendan enviar el volante a la segunda línea (en caso del individual). Esto irá en detrimento de la calidad del aprendizaje técnico.

1. Realización de servicio largo sin receptor.
2. Realización de servicio largo sin receptor cercano al pasillo o al centro de la pista.
3. Realización de servicio largo con receptor. El receptor debe de situarse como si no supiera qué tipo de saque se va a realizar y responder al servicio largo para que el sacador vea si éste se tiene que desplazar lejos o puede interceptarlo en su vuelo.
4. Realización de servicio corto o largo. El sacador debe de analizar el efecto de su servicio (si ha engañado al contrario, si llega forzado, si lo intercepta en su durante el vuelo, etc.) para introducir las mejoras necesarias en los siguientes servicios.

2. DECEPTIVE DROP PARALELO (MÍNIMO CORTE) DESDE EL LADO DERECHO

Análisis de Desempeño	
Video 25	
Alto Nivel	
Video 37	Video 38

Objetivo del golpeo

Hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada cruzada, mientras que se realiza una dejada paralela.

Al ser un golpeo atacante se debe de utilizar cuando se esté en buena posición. Este golpeo provoca en el contrario la pérdida de un paso en su desplazamiento por lo que llegará forzado a la red. Si esto se cumple, lo más probable es que la devolución sea un lob alto y débil, o una dejada paralela en red, por lo que el jugador deberá desplazarse hacia delante en cualquiera de los casos.

Descripción técnica

- Posición inicial

Para la ejecución de este golpeo se utiliza la presa de derechas o ligeramente rotada en sentido contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para zurdos), es decir hacia la presa plana.

La raqueta se orienta hacia arriba y adelante de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma (lado derecho para zurdos). El codo se sitúa separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro. El brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación de antebrazo acompañada de una ligera flexión del codo de manera que la raqueta dibuje un círculo por encima de la cabeza y hacia atrás. Al mismo tiempo el codo se dirige hacia delante y arriba hasta que la raqueta alcanza la posición horizontal. A partir de esta posición se realiza una extensión del codo, mientras se mantiene la supinación, orientando la raqueta (que aún permanece detrás de la cabeza) hacia la línea lateral de la pista.

- Swing

Desde el final del backswing, la raqueta se desplaza hacia delante de derecha a izquierda (izquierda a derecha para zurdos), es decir, hacia el volante, al mismo tiempo que se realiza una pronación del antebrazo. Esto provoca que el golpeo del volante se efectúe ligeramente en el lado izquierdo del corcho (derecho en el caso de los zurdos), y dada la trayectoria de la raqueta el volante será levemente cortado. Asimismo, el golpeo se realiza por delante del cuerpo para favorecer una trayectoria descendente.

El movimiento de la raqueta de derecha a izquierda (de izquierda a derecha en el caso de los zurdos), cruzando la trayectoria del vuelo del volante, es lo que hace pensar al contrario que se va a realizar un drop cruzado.

Es importante que el pie derecho (izquierdo en el caso de los zurdos) contacte con el suelo en el mismo momento o inmediatamente después del impacto. Así favorecemos la reactividad muscular y facilitamos una posición óptima para corregir distancias, si fuera necesario.

OJO

Cuanto más retrasemos la pronación del antebrazo, el efecto de simulación de un drop cruzado será mayor, aumentando, por tanto, el engaño.



- Continuación

Tras el golpeo, la pronación se prolonga ligeramente para posteriormente devolver la raqueta en una curva, gracias a una supinación, delante del cuerpo.

ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes durante el backswing es que el jugador no realice la extensión del codo orientando la raqueta hacia la línea lateral, por lo que el golpeo perderá la intención de engaño. Por otro lado, en lo que respecta al swing, otro error muy común es el excesivo corte al volante que provocará el impacto del mismo en la red o que directamente vaya fuera



- Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Deceptive drop paralelo desde el lado derecho.

1. Realización del golpeo colgando el volante de una canasta (por ejemplo).
2. Realización del golpeo con un globo.
3. Realización del golpeo con volante, un compañero lanza el volante con la mano.
4. Realización del golpeo y el compañero devuelve con lob.
5. Realización del deceptive drop paralelo y del drop cruzado cortado de manera libre. El jugador elegirá cuando realizar uno u otro. El objetivo de este ejercicio es que el jugador sea consciente de la importancia que tiene el hecho de que ambos golpes sean casi idénticos en su ejecución para lograr el objetivo de engaño.
6. El jugador hace drop cortado cruzado y el compañero hace lob cruzado. Cuando el jugador decide hacer un deceptive drop paralelo

el compañero puede bloquear en red o hacer un lob (si puede). El objetivo del jugador es evaluar si su deceptive drop ha obtenido el resultado de engañar al contrario y por lo tanto deberá de desplazarse hacia la red. Una vez en la red, y dependiendo de la altura a la que se devuelva el volante y de la anticipación del jugador, éste elegirá el tipo de golpeo a realizar (dejada cortada, lob atacante paralelo o cruzado o kill).

7. El jugador hace deceptive drop paralelo y el compañero hace lob paralelo. Cuando el jugador decide hacer un drop cruzado cortado el compañero puede bloquear en red o hacer un lob (si puede). El objetivo del jugador es evaluar si su drop cruzado cortado ha obtenido el resultado de engañar al contrario y por lo tanto deberá de desplazarse hacia la red. Una vez en la red, y dependiendo de la altura a la que se devuelva el volante y de la anticipación del jugador, éste elegirá el tipo de golpeo a realizar (dejada cortada, lob atacante paralelo o cruzado o kill).

8. El jugador hace drop cortado cruzado, deceptive drop paralelo y delayed clear paralelo de manera libre. El compañero devuelve hacia el golpeo de derechas del jugador o en red paralelo, por lo que el objetivo del jugador será ejecutar los golpes de manera tan similar que sea capaz de generar un alto grado de incertidumbre y ser capaz de evaluarlo rápidamente para aprovechar la iniciativa. Si esto se cumple, el jugador deberá desplazarse hacia la red, dónde elegirá el tipo de golpeo a realizar (dejada cortada, lob atacante paralelo o cruzado o kill).

3. DECEPTIVE DROP CRUZADO (MÍNIMO CORTE) DESDE EL RECTIFICADO

Análisis de Desempeño

Video 26

Alto Nivel

Video 39

Video 40

Video 41

Video 42

Objetivo del golpeo

Hacer creer al contrario que se va a realizar un drop paralelo, mientras que se realiza un drop cruzado.

Al ser un golpeo atacante se debe de utilizar cuando se esté en buena posición si el contrario intercepta el volante en una posición ventajosa, puede forzarnos a recorrer una distancia muy grande en un espacio de tiempo muy pequeño. Este golpeo provoca en el contrario la pérdida de un paso en su desplazamiento, por lo que llegará forzado a la red. En principio no es un golpeo ganador, si bien es una herramienta para ganar la iniciativa. Si esto se cumple, el jugador deberá desplazarse hacia delante y detrás del volante (es decir hacia la dejada en red paralela) ya que lo más probable es que la devolución se haga en esa zona.

Descripción técnica

- Posición inicial

Para la ejecución de este golpeo utiliza la presa de derechas o ligeramente rotada en sentido contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para zurdos), es decir hacia la presa plana.

La raqueta se orienta hacia arriba y adelante de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma (lado derecho para zurdos). El codo se sitúa separado del cuerpo y casi a la misma altura del el hombro. El brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación de antebrazo acompañada de una ligera flexión del codo de manera que la raqueta dibuje un círculo por encima de la cabeza y hacia atrás. Al mismo tiempo el codo se dirige hacia delante y arriba hasta que la raqueta alcanza la posición horizontal.

- Swing

El swing es un movimiento rápido debido a que la extensión del codo se acompaña de una rápida pronación que hace que la raqueta impacte el volante en su lado izquierdo (derecho en el caso de los zurdos). Asimismo, el volante se golpeará un poco por delante del cuerpo para favorecer su trayectoria descendente.

En el caso del desplazamiento de tijera el apoyo del pie izquierdo (derecho en el caso de los zurdos) se hará inmediatamente después del impacto con el volante.

- Continuación

Tras el golpeo, la pronación se prolonga ligeramente para posteriormente devolver la raqueta en una curva, gracias a una supinación, delante del cuerpo.

OJO

Cuanto más retrasemos la pronación del antebrazo más parecerá que se va a ejecutar un drop paralelo



ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes es el excesivo corte al volante que hará que o bien toque la red, o que vaya fuera. Esto es debido a que la pronación no se hace en el momento adecuado, debemos de procurar que se ejecute al mismo tiempo que la raqueta se acerca al volante.



- Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Deceptive drop cruzado de rectificado.

- 1-3. Ejercicios del 1 al 3 descritos en el golpeo anterior.
4. Realización del golpeo con multivolantes. Es importante dejar tiempo entre volantes para evaluar la calidad del golpeo y la trayectoria del vuelo del volante al mismo tiempo que se vuelve al centro para poder realizar un desplazamiento al rectificado.
5. Realización de drop paralelo o deceptive drop cruzado. El compañero deberá de devolver al rectificado y la calidad de su devolución deberá de ser evaluada por el jugador y entendida como resultado de la calidad de sus golpeos.
6. Realización de deceptive clear paralelo o deceptive drop cruzado desde la esquina de rectificado. El compañero deberá devolver al rectificado y la calidad de su devolución deberá de ser evaluada por el jugador y entendida como resultado de la calidad de sus golpes.
7. Realización de deceptive clear o drop paralelo con devolución del compañero a la esquina de rectificado. El jugador utilizará el deceptive drop cruzado cuando vea que el compañero está bajo presión. El compañero devolverá el volante de forma libre y, por tanto, el jugador tendrá que evaluar si la calidad de su deceptive drop cruzado permite una devolución alta o en la red. En este último caso el jugador deberá de desplazarse hacia delante e intentar terminar la jugada en red.
8. Partido sin remate en el que se obtengan 3 puntos si se consigue ganar la jugada con un deceptive drop cruzado desde rectificado, 2 puntos si se consigue con la secuencia de drop cortado paralelo más un golpeo de red (kill, dejada en red topspin o lob atacante). Hay que tener en cuenta que este golpeo no suele ser ganador por lo que es muy importante que el jugador se desplace detrás del volante en cuanto sus pies contacten con el suelo.

4. DROP CORTADO PARALELO DESDE RECTIFICADO

Análisis de Desempeño

Video 27

Alto Nivel

Video 43

Video 44

Objetivo del golpeo

El objetivo de este golpeo es hacer creer al contrario que se va a realizar un remate o clear cruzado, mientras que se realiza un drop corto (lo más cercano a la red posible) paralelo. Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea paralela en red por lo que habrá que desplazarse hacia el lugar donde se envió el volante.

Al tratarse de un golpeo atacante se debe de utilizar cuando se esté en una posición buena, que permita el golpeo arriba. Además, la ejecución con potencia máxima servirá para alejar al contrario del volante al reforzar la idea de golpeo enérgico cruzado.

Descripción técnica

- Posición inicial

Para la ejecución de este golpeo se utiliza la presa de derechas ligeramente rotada en sentido de las agujas del reloj (sentido contrario de las agujas del reloj para zurdos; 15° aprox.), es decir hacia la presa de revés.

La raqueta se orienta hacia arriba y adelante de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma (derecho para zurdos). El codo se sitúa separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro. El brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar.

Es fundamental señalar que la posición de los hombros en este golpeo va a ser determinante para enmascarar el drop paralelo. En la ejecución de este golpeo, el hombro izquierdo (derecho en el caso de los zurdos) está orientado hacia la diagonal cruzada. Esta posición permite que el jugador golpee cortado sin enviar el volante fuera y mostrar al contrario una falsa intención de cruzar el volante.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación de antebrazo acompañada de una flexión de codo de manera que la raqueta pasa por encima de la cabeza y se dirige hacia abajo por detrás de la espalda mientras que el codo va hacia delante y arriba.

- Swing

Justo al finalizar el backswing se realiza una extensión del codo acompañada de una pronación del antebrazo. De esta forma la raqueta se dirige hacia el volante. Sin embargo, y a diferencia del drop cortado cruzado de derechas, la raqueta se dirige un poco más hacia delante y derecha (izquierda para zurdos) lo cual va a favorecer la intención del golpeo. En la última parte del swing, y lo más cercano posible al volante, se realiza una supinación de antebrazo acompañada de un aumento de la presión del grip. Esto hará que se golpee el volante en su lado derecho provocando la trayectoria paralela (izquierdo en el caso de los zurdos).

El desplazamiento utilizado será el de tijera por lo que el apoyo del pie izquierdo (derecho en el caso

OJO

Cuanto más retrasemos la supinación del antebrazo más parecerá que se va a ejecutar un golpeo cruzado. Es importante mantener la orientación de los hombros como se indica en la descripción técnica para no perder el efecto del engaño.



ATENCIÓN

-Uno de los errores más comunes es precisamente que la raqueta comienza el swing orientada hacia el golpeo cruzado por una acción de supinación prematura.
-Otro de los errores que se da a menudo es que los jugadores no golpean el volante hacia delante y a la derecha del cuerpo. Esto puede que haga que el volante no sobrepase la red.



de los zurdos) se hará inmediatamente después del impacto con el volante.

- Continuación

La raqueta continua su movimiento hacia abajo, paralela a la línea lateral, realizando un movimiento en curva que devuelve la raqueta a la posición inicial ayudado por una supinación del antebrazo.

- Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Drop cortado paralelo de rectificado.

1-2. Ejercicios 1-2 del golpeo número 2.

3. Realización del golpeo con volante (un compañero lanza el volante con la mano). Para empezar no se lanzará el volante hacia la esquina del rectificado sino más hacia el centro para facilitar el corte.

4. Realización del golpeo y el compañero devuelve con lob hacia el centro de la pista.

5. Realización del drop cortado paralelo o clear cruzado. El compañero deberá devolver al rectificado y la calidad de su devolución deberá de ser evaluada por el jugador y entendida como resultado de la calidad de sus golpes.

6. Realización del drop cortado paralelo o deceptive drop cruzado. El compañero deberá devolver al rectificado y la calidad de su devolución deberá

ser evaluada por el jugador y entendida como resultado de la calidad de sus golpes.

7. Realización de clear cruzado o deceptive drop cruzado a lo que el compañero deberá de devolver a la esquina de rectificado. El jugador utilizará el drop cortado paralelo cuando vea que el compañero está bajo presión. El compañero devolverá libre y por tanto el jugador deberá de evaluar si la calidad de su drop cortado paralelo permite una devolución alta o en la red. En este último caso, el jugador deberá de desplazarse hacia delante.

8. Partido sin remate en el que se obtengan 3 puntos si se consigue ganar la jugada con un drop cortado paralelo desde rectificado, 2 puntos si se consigue con la secuencia de drop cortado paralelo más un golpeo de red (kill, dejada en red topspin o lob atacante).

5. DELAYED DROP

Análisis de Desempeño

Video 28

Alto Nivel

Video 45

Video 46

Objetivo del golpeo

Este es un golpeo atacante por lo que se deberá estar en buena posición para ejecutarlo. Su objetivo es hacer creer al contrario que se va a ejecutar un remate potente para justo antes del impacto frenar la raqueta y empujar el volante cerca de la red gracias a un drop. En algunos casos la correcta ejecución de este golpeo termina en un punto ganador.

Descripción técnica

- Posición inicial

Para la ejecución de este golpeo se va a utilizar la presa de derechas o ligeramente rotada en sentido

contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para zurdos), es decir hacia la presa plana.

La raqueta se orienta hacia arriba y adelante de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma (lado derecho para zurdos). El codo se sitúa separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro. El brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar. La parte izquierda del cuerpo estará orientada hacia la red.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación del antebrazo y una ligera flexión del codo haciendo que la raqueta dibuje un círculo alrededor de la cabeza y hacia abajo por detrás de la espalda hasta que la raqueta esté casi perpendicular al suelo. Al mismo tiempo el codo se mueve hacia delante y arriba. Por otro lado, se flexiona la pierna derecha mostrando la preparación de un remate potente.

- Swing

Justo al finalizar el backswing se realiza una rápida extensión del codo acompañada de una rápida pronación de antebrazo. De esta forma la raqueta se dirige hacia el volante a gran velocidad. A ello contribuye la extensión de la pierna derecha

OJO

En individual se utiliza principalmente desde el rectificado, y más en individual femenino que en masculino. La razón es sencilla: a los jugadores con más fuerza les resulta más sencillo interceptar el volante cerca de la red. Esto haría que perdiéramos la iniciativa y por lo tanto se tendría que utilizar en contadas ocasiones para conservar su efectividad.

Por otro lado, en dobles se utiliza como una alternativa al remate potente, siendo especialmente eficaz cuando se realiza en salto.



y la rotación del tronco, que hará que ambos hombros queden orientados hacia la red.

En los instantes previos al contacto con el volante, la raqueta se frena casi completamente, al mismo tiempo que se para la rotación del antebrazo. Esto causará que se golpee el volante de forma suave, ejecutándose finalmente el delayed drop.

- Continuación

La raqueta continúa su movimiento hacia abajo de derecha a izquierda hasta que se devuelve a la posición inicial ayudado por una supinación del antebrazo.

ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes es la amplitud de la acción de frenado de la raqueta. Si ésta es muy amplia, el golpeo dejará de parecerse a un remate demasiado pronto y perderá el efecto de engaño. Si por el contrario la frenada es muy corta, es posible que se imprima demasiada potencia al volante por lo que caerá lejos de la red y también perderá su intención inicial. Asimismo, la presión en la empuñadura se deberá de disminuir.



6. REMATE

Análisis de Desempeño

Video 29

Alto Nivel

Video 47

Video 48

Objetivo del golpeo

El objetivo de este golpeo es finalizar la jugada o generar una debilidad en la devolución, es decir

cercana a la red, tal que se defina en el siguiente golpeo.

Al ser un golpeo atacante se tendrá que estar en buena posición para su ejecución. Tras un buen remate el jugador se tendrá que desplazar rápidamente hacia la red ya que la mayoría de las defensas son cortas y paralelas.

OJO

-Las posibilidades de defensa cruzada y alta por parte del contrario se reducen a medida que la calidad del remate aumenta.

-Será muy importante no realizar el remate desde la línea de fondo ya que el volante se desacelerará mucho durante su vuelo, facilitando la defensa y además el jugador tendrá que desplazarse una gran distancia. Es por eso que, en principio, también es recomendable realizar los remates paralelos.



Descripción técnica

- Posición inicial

Para la ejecución de este golpeo se va a utilizar la presa de derechas o ligeramente rotada en sentido contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para zurdos), es decir hacia la presa plana.

La raqueta se orienta hacia arriba y adelante de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma (lado derecho para zurdos). El codo se sitúa separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro. El brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar. La parte izquierda del cuerpo estará orientada hacia la red.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación del antebrazo y una ligera flexión del codo haciendo que la raqueta dibuje un círculo

alrededor de la cabeza y hacia abajo por detrás de la espalda hasta que la raqueta esté casi perpendicular al suelo. Al mismo tiempo el codo se mueve hacia delante y arriba. Por otro lado, durante el último apoyo se flexiona la pierna derecha (izquierda para los zurdos) y así se genera una mayor potencia en la torsión del tronco en el desplazamiento de tijera.

- Swing

Justo al finalizar el backswing, se realiza una rápida extensión del codo acompañada de una rápida pronación del antebrazo. De esta forma la raqueta se dirige hacia el volante a gran velocidad. Para favorecer la velocidad, al mismo tiempo que la extensión del codo y la pronación del antebrazo se realiza la extensión de la pierna derecha (izquierda en el caso de los zurdos) y la rotación del tronco.

El volante se golpea ligeramente hacia la derecha y delante del cuerpo haciendo que su trayectoria sea descendente.

- Continuación

La raqueta continúa su movimiento hacia abajo, paralela a la línea lateral, realizando un movimiento en curva que la devuelve a su posición inicial mediante una supinación final del antebrazo.

ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes es la excesiva amplitud de la acción de continuación de la raqueta. Teniendo en cuenta que en el caso del desplazamiento en tijera en cuanto el pie izquierdo (derecho para zurdos) toque el suelo el jugador debe de desplazarse hacia delante para una posible devolución en red, una excesiva amplitud en la continuación hará que la raqueta tarde mucho en volver a su posición inicial y, por tanto, no estará preparada para el siguiente golpeo.



- Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Delayed Drop y Remate.

1-2. Ejercicios 1-2 descritos en el golpeo 2.

3. Realización del golpeo con volante: un compañero lanza el volante con la mano hacia la zona de rectificado y el jugador realiza remate o delayed drop.

4. El jugador realiza delayed drop y remate libres con multivolantes. Es importante que el jugador evalúe la trayectoria de los golpes una vez realizados, por lo que habrá que dejar un poco de tiempo entre volantes.

5. Con multivolantes, el jugador realiza remate hasta que el entrenador dice “drop”, en este caso el jugador deberá de realizar un delayed drop.

6. El jugador realiza remate o clear paralelo desde rectificado y el compañero devuelve a la esquina de rectificado, el jugador decidirá cuándo hacer un delayed drop. El jugador evaluará la calidad de su delayed drop para desplazarse hacia la red o no.

7. El jugador realiza remate cruzado desde rectificado, delayed drop o drop cortado paralelo. El compañero devolverá libre y, por tanto, el jugador deberá de generar mucha presión y evaluar si la calidad de sus golpes van a forzar una devolución en red. En este caso el jugador deberá desplazarse hacia delante y elegir el golpeo de red más

apropiado (kill, dejada en red o lob atacante).

8. Partido en el que se obtengan 3 puntos si se consigue ganar la jugada con un delayed drop, 2 puntos si se consigue con la secuencia de delayed drop más un golpeo de red (kill, dejada en red topspin o lob atacante).

9. Partido en el que se obtengan 3 puntos si se consigue ganar el punto gracias a la obtención de la iniciativa en la red mediante una dejada en red y la finalización de la jugada con un remate. Es decir el encadenamiento de dejada en red y remate. Es importante que no se premie la ejecución del remate aisladamente, sino su vínculo táctico a situaciones en las que se ha ganado la iniciativa o se ha provocado una devolución muy débil por parte del adversario. Esto último va a permitir que, desde la iniciación, los jugadores desarrollen su juego en conceptos tácticos en lugar de en su potencial físico.

10. Partido en el que se obtengan 4 puntos si se consigue un golpe ganador con un delayed drop, 3 puntos si se consigue ganar el punto gracias a la obtención de la iniciativa en la red mediante una dejada en red y la finalización de la jugada con un remate, 2 puntos si se consigue con la secuencia de delayed drop o remate más un golpeo de red (kill, dejada en red topspin o lob atacante). El resto de las jugadas puntuarán 1 punto excepto las jugadas de remate directo que no puntuarán. 

7. DEFENSA CORTA CRUZADA

Objetivo del golpeo

El objetivo de este golpeo es ganar la iniciativa a través de la defensa, gracias al envío del volante lejos del desplazamiento recto del atacante, es decir, devolviendo el volante al punto más lejano posible del contrario.

Defensa corta cruzada de derechas.
Descripción técnica

Análisis de Desempeño

Video 30

Alto Nivel

Video 49 | Video 50 | Video 51 | Video 52 | Video 53

- Posición inicial

El grip utilizado en este golpeo es el grip de revés debido a que, al ser un golpeo bajo presión, la orientación de la raqueta debe de facilitar que el volante pase por encima de la red.

Los pies se sitúan paralelos a una distancia ligeramente mayor que la anchura de los hombros creando así una amplia base de sustentación, necesaria para realizar movimientos laterales. Las rodillas están ligeramente flexionadas al igual que la cadera, haciendo que el centro del cuerpo caiga

OJO

Dependerá del gusto del jugador si la empuñadura se coge totalmente de revés, es decir con el pulgar apoyado, o simplemente rotada como si de una presa de revés se tratase pero sin apoyar el pulgar (el pulgar rodearía la empuñadura).

quedará orientada por detrás del cuerpo y en su lado derecho (izquierdo para zurdos).

En el momento en el que comienza la supinación se inicia el movimiento del pie derecho hacia la zona de impacto. Éste contacta con el suelo en el mismo momento en el que termina el backswing.

- Swing

Al final del backswing el antebrazo comienza una pronación hacia el volante. En el momento del impacto la muñeca se dobla hacia el pulgar de manera que el volante se arrastra por encima de la red en lugar de hacer un golpeo seco.

- Continuación

Después del impacto con el volante, la pronación del antebrazo continúa hasta que la raqueta este en posición horizontal y paralela a la red desde dónde volverá a la posición inicial.

Defensa corta cruzada de revés.
Descripción técnica

Análisis de Desempeño

Video 31

Alto Nivel

Video 54 | Video 55 | Video 56 | Video 57

- Posición inicial

Desde el grip de derechas, se rota la empuñadura unos 45° en sentido contrario de las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para zurdos), es decir hacia la presa plana. Esto se debe a que, al ser un golpeo bajo presión, la orientación de la raqueta debe facilitar que el volante pase por encima de la red.

Los pies se sitúan paralelos a una distancia ligeramente mayor que la anchura de los hombros creando así una amplia base de sustentación, necesaria para realizar movimientos laterales. Las

rodillas están ligeramente flexionadas al igual que la cadera, haciendo que el centro del cuerpo caiga en el centro de la base de sustentación. La raqueta se orienta hacia delante y ligeramente hacia el revés.

- Backswing

Desde la posición inicial, se realiza una pronación del antebrazo haciendo que la raqueta dibuje un semicírculo, primero hacia arriba y posteriormente hacia abajo y atrás. La raqueta quedará orientada por detrás del cuerpo y en su lado izquierdo (derecho para zurdos). Al mismo tiempo se realiza una rotación del tronco haciendo que el hombro del brazo ejecutor se oriente hacia la red.

Si el remate es cercano, será el pie izquierdo (derecho para zurdos) el que se desplace tras realizar el movimiento de precarga. Dicho pie contactará con el suelo al mismo tiempo que el final del backswing. Sin embargo, si el volante quedara más lejos, la pierna derecha (izquierda para zurdos) cruzaría por delante de la izquierda provocando al mismo tiempo una rotación mayor del tronco.

- Swing

Al final del backswing la raqueta se dirige hacia el volante gracias a una supinación del antebrazo al mismo tiempo que la muñeca se dobla hacia atrás, dirigiendo el volante hacia una trayectoria cruzada. El movimiento completo del brazo debe favorecer que el volante se arrastre por encima de la red en lugar de hacer un golpeo seco.

OJO

Tanto en la defensa cruzada de derechas como en la de revés, los movimientos de muñeca descritos van a favorecer el arrastre del volante y por tanto facilitarán reducción de la velocidad del mismo de manera que caiga cerca de la red.

- Continuación

Después del impacto con el volante, la supinación del antebrazo continúa hasta que el antebrazo no pueda rotar más, llevando la raqueta hacia la posición inicial.

OJO

Aunque éste es un golpeo defensivo en el que se está bajo presión, la defensa cruzada suele ser difícil de efectuar. Por lo tanto, es importante que el jugador desarrolle la capacidad de evaluar la calidad del remate del contrario para poder realizar una defensa cruzada. Si la calidad del ataque es elevada, la mejor opción sería un golpeo de más seguridad, una defensa paralela, teniendo en cuenta que tras dicho ataque el contrario se desplazará al mismo punto de la red.



- Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Defensa cruzada.

1. Realizar el golpeo con un globo.
2. Sentado en una silla realizar el golpeo con volantes lanzados por el compañero. Estos volantes deberán de ser lanzados a baja velocidad y al alcance de la raqueta.
3. Realizar el golpeo con volantes lanzados por el compañero a baja velocidad y a una distancia que haga que el jugador realice un paso con la pierna del mismo lado hacia donde se desplaza.
4. Realizar la defensa cruzada tras el remate de un compañero. La potencia del remate deberá incrementarse progresivamente, así como la cercanía a la línea lateral de individual.
5. Realizar defensa cruzada ante remate de un compañero. En la defensa de revés habrá una premisa, los remates deberán de ser variables

en cuanto a su distancia a la línea lateral de manera que el jugador tenga que decidir si se desplaza con la pierna izquierda (derecha para zurdos) o si cruza la derecha (izquierda para zurdos; como se indicó en la descripción técnica).

6. Un compañero ejecuta un drop cruzado (deceptive desde rectificado y cortado cruzado desde derechas) a lo que el jugador devuelve con lob cruzado, el compañero hace un remate paralelo al que el jugador responde con una defensa cruzada.
7. Un compañero realiza deceptive drop paralelo desde la derecha y drop cruzado cortado más remate paralelo. El jugador devuelve con lob a la zona de derecha los drops y con defensa cruzada los remates paralelos. El compañero deberá de variar la potencia del remate y la distancia del mismo a la línea lateral de individual para que el jugador elija un desplazamiento a su defensa de revés. Después del remate, el compañero deberá de desplazarse hacia delante y el jugador deberá analizar la presión con la que el compañero llega a la red y por tanto las opciones que le quedan de continuar el ataque.
8. Desde el rectificado, un compañero realiza deceptive drop cruzado y drop cortado paralelo cortado más remate paralelo. El jugador devuelve con lob a la zona de rectificado los drops y con defensa cruzada los remates paralelos. El compañero deberá de variar la potencia del remate tras el cuál, el compañero deberá de desplazarse hacia delante y el jugador deberá de analizar la presión con la que el compañero llega a la red y por tanto las opciones que le quedan de continuar el ataque.
9. Un compañero realiza drops libres y remates paralelos. El jugador devuelve con lob libre los drops y con defensa cruzada los remates paralelos (de potencia moderada). El compañero deberá de desplazarse a la red tras el remate y el jugador deberá de analizar la presión con la que el compañero llega a la red y por tanto las opciones que le quedan de continuar el ataque.

10. Partido en el que cuando el jugador realiza lobs cortos (a la línea de servicio largo de dobles) el compañero tiene que hacer remate paralelo para que el jugador realice una defensa cruzada ante un remate paralelo. El compañero deberá de desplazarse a la red tras el remate y el jugador deberá de analizar la presión con la que el compañero llega a la red y por tanto las opciones que le quedan de continuar el ataque.

8. DEJADA CRUZADA EN RED DE DERECHAS/REVÉS

Objetivo del golpeo

Este golpeo tiene como objetivo hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada topspin para posteriormente enviar el volante cruzado en red. Este golpeo se ejecuta cuando se está en buena posición y el volante se golpea cerca de la cinta blanca de la red.

Si se cumple el objetivo de engaño la devolución será débil y por tanto se deberá cubrir la zona cercana a la red.

Este golpeo se divide en 3 fases ya que intenta marcar una dejada topspin paralela para posteriormente enviar el volante cruzado en red. Estas fases son:

- Swing
- Backswing
- Swing

Dejada cruzada en red de derechas. Descripción técnica

Análisis de Desempeño

Video 32

Alto Nivel

Video 58

Video 59

Video 60

- Posición inicial

La raqueta está orientada hacia arriba y adelante mediante la flexión de 90° aproximadamente del codo y la separación del brazo con respecto al cuerpo.

La presa utilizada es la presa de derechas con agarre alto.
- Swing.

Desde la posición inicial se realiza una supinación del antebrazo al mismo tiempo que una extensión del codo y de la muñeca, haciendo que la raqueta dibuje un círculo de izquierda a derecha (derecha a izquierda para zurdos) al mismo tiempo que se acerca a la red. Dado el movimiento del brazo, la raqueta desciende ligeramente por debajo de la horizontal gracias también a la inclinación de la muñeca hacia atrás. A medida que la raqueta se aproxima al volante por el lado izquierdo (derecho para zurdos) se hace una progresiva y ligera pronación hasta el punto de impacto donde se realiza una ligera pausa para hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada topspin en red. Es en este momento cuando se realiza el último apoyo, con el pie derecho (izquierdo para zurdos).

OJO

La pausa se incluirá en la ejecución cuando los jugadores hayan dominado el golpeo sin ella.



- Backswing

A partir de la pausa se realiza una pequeña pero rápida pronación, manteniendo la inclinación de

OJO

La pequeña y rápida pronación deberá de realizarse muy cercana al volante.



la muñeca hacia atrás, de manera que la raqueta se sitúe en el lado derecho del volante (izquierdo para zurdos).

- *Swing*

Desde el final del backswing la raqueta se dirige hacia el volante, para golpearlo en su lado derecho (izquierdo para zurdos) gracias a una pronación extra del antebrazo unida a una ligera acción de la muñeca (hasta ahora inclinada hacia atrás) y a la acción de dedos. Asimismo, el codo se tendrá que flexionar al mismo tiempo que el brazo se aproxima al cuerpo a consecuencia de la aproximación del volante en su trayectoria.

ATENCIÓN

Un error muy común es realizar esta dejada cruzada con una acción excesiva de la muñeca. La acción de muñeca que acompaña a la pronación del antebrazo no debería de hacer que la mano pase por delante del antebrazo ya que se perdería mucha precisión en el golpeo.



- *Continuación*

El brazo continúa su movimiento tras el golpeo gracias a una pronación del antebrazo, devolviendo la raqueta a la posición inicial.

Dejada cruzada en red de revés.
Descripción técnica

Análisis de Desempeño

Video 33

Alto Nivel

Video 61

Video 62

- *Posición inicial*

La raqueta está orientada hacia arriba y delante gracias a una flexión del codo de

aproximadamente 90° y la separación del brazo del cuerpo.

La presa utilizada en este golpeo es la presa multifunción.

- *Swing*

Desde la posición inicial se realiza una pronación del antebrazo y una extensión del codo, haciendo que la raqueta dibuje un círculo de derecha a izquierda (izquierda a derecha para zurdos) al mismo tiempo que se acerca a la red. Este movimiento de pronación va a provocar que la raqueta descienda por debajo de la horizontal y que el codo ascienda. A medida que la raqueta se aproxima al volante por el lado derecho (izquierdo para zurdos) se realiza una ligera supinación hasta el punto de impacto donde se realiza una pequeña pausa para hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada topspin en red. Es en este momento cuando se realiza el último apoyo, con el pie derecho (izquierdo para zurdos).

OJO

La pequeña y rápida supinación deberá de realizarse muy cercana al volante.



- *Backswing.*

A partir de la pausa se realiza una pequeña pero rápida supinación de manera que la raqueta se sitúe en el lado izquierdo del volante (derecho para zurdos).

- *Swing*

Desde el final del backswing la raqueta se dirige hacia el volante, para golpearlo en su lado izquierdo (derecho para zurdos) gracias a una supinación extra del antebrazo unida a un movimiento de muñeca en dirección al volante. En esta ocasión el codo no se flexionará para acompañar el movimiento sino que es el brazo el que descende al completo para golpear el volante, que ya ha avanzado en su trayectoria.

- *Continuación*

El brazo continúa su movimiento tras el golpeo gracias a una supinación del antebrazo y flexión del codo devolviendo la raqueta a la posición inicial.

OJO

-Es importante que si la calidad del golpeo ha sido buena, tanto de derechas como de revés, el cuerpo se oriente hacia donde ha sido dirigido el volante.
-Para facilitar la ejecución del golpeo el jugador deberá de colocarse ligeramente en diagonal a la red, como si fuese a realizar una dejada topspin.



- *Progresión técnico-táctica-Ejercicios. Dejada cruzada en red.*

1. Realización del golpeo con un globo.
2. Realización del golpeo con volante, un compañero lanza el volante con la mano.
3. El jugador realiza dejadas topspin o cruzadas libremente. El objetivo del ejercicio es que el movimiento de la raqueta sea el mismo para los dos golpes hasta el momento de cambiar.
4. Igual que el anterior pero cuando el jugador realiza una dejada cruzada se orienta y se desplaza hacia el otro lado de la red donde otro compañero le lanza otro volante con la suficiente altura para que realice un kill.
5. Igual que el anterior, pero si tras la dejada topspin el compañero también lanzara un volante al mismo sitio de la dejada, el jugador deberá de responder con un kill.
6. El jugador realiza dejadas topspin, lobs atacantes o dejadas cruzadas libremente. El objetivo del ejercicio es que el movimiento de la

raqueta sea el mismo para los dos golpes hasta el momento de cambiar.

7. Igual que el anterior pero cuando el jugador realiza una dejada cruzada se orienta y se desplaza hacia el otro lado de la red donde otro compañero le lanza otro volante con la suficiente altura para que realice un kill.
8. Igual que el anterior pero variando la altura del segundo volante en red de manera que el jugador deba elegir en función de las posibilidades que la altura del volante le permita.
9. El jugador realiza un servicio corto, el compañero devuelve en red paralelo y el jugador elige entre realizar una dejada topspin o una dejada cruzada. Cuando el jugador realiza la dejada cruzada deberá de ser capaz de analizar la calidad de la misma y las posibilidades de acción que le permite al compañero ya que éste deberá de intentar devolver el volante libre. El jugador deberá intentar terminar la jugada en el siguiente golpe.
10. Partido en el que ganar la jugada con una dejada cruzada vale 4 puntos, dejada cruzada más un golpeo en red 3 puntos (kill, lob atacante), dejada en red más golpeo de fondo de pista (remate, delayed drop...) 2 puntos. El resto de jugadas puntúan con normalidad.

9. DROP BARRIDO

Objetivo del golpeo

Este es un golpeo defensivo que se realiza cuando se está bajo una presión moderada en el fondo de la pista que tiene como objetivo fundamental evitar que el contrario termine la jugada en red con un kill o una dejada. Para ello, el volante se golpea tenso y largo, es decir, lejos de la red. Además, la velocidad a la que se golpee deberá, en muchas ocasiones, ser moderada para dotar al jugador del tiempo necesario para la recuperación de la posición en la pista.

Drop barrido de derechas.

Descripción técnica

Análisis de Desempeño	Alto Nivel
Video 34	Video 63

- Posición inicial

Para la ejecución de este golpeo se va a utilizar la presa de derechas ligeramente rotada en sentido de las agujas del reloj (sentido contrario de las agujas del reloj para zurdos), es decir hacia la presa de revés, ya que el golpeo se realiza por detrás del cuerpo. La presa se gira más cuanto más bajo presión se realiza este golpeo.

La raqueta se orienta hacia arriba y adelante de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma (lado derecho para zurdos). El codo se sitúa separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro. El brazo contrario al ejecutor, inclinado hacia delante y arriba para equilibrar.

- Backswing

Desde la posición inicial se realiza una supinación del antebrazo y una ligera extensión del codo haciendo que la raqueta se dirija hacia atrás y abajo. El backswing termina cuando la raqueta está orientada hacia atrás y horizontal.

- Swing

Al finalizar el backswing se realiza una rápida pronación del antebrazo acompañada de una flexión del codo. Esto hará que la raqueta se oriente verticalmente, todavía detrás del cuerpo desde dónde se “arrastra” hacia el volante sin continuar la rotación del antebrazo. El volante se golpea por detrás del cuerpo.

El último apoyo del desplazamiento se realiza al mismo tiempo que la raqueta se arrastra hacia el volante.

- Continuación

El movimiento se continúa cerrando por completo la articulación del hombro y posteriormente

llevando la raqueta delante del cuerpo gracias a una supinación del antebrazo.

Drop barrido de revés.

Descripción técnica

Análisis de Desempeño
Video 35
Alto Nivel
Video 64
Video 65
Video 66
Video 67

- Posición inicial

Para la ejecución de este golpeo se rota la presa de derechas unos 30° en sentido contrario a las agujas del reloj (sentido de las agujas del reloj para zurdos), es decir hacia la presa multifunción. No obstante, esta rotación puede ser mayor (presa plana) cuanto mayor sea la presión de nuestro golpeo, y por tanto el volante se golpee muy por detrás del cuerpo. La raqueta está orientada hacia arriba, la cabeza de la misma situada a la altura de los ojos y a la derecha del cuerpo (izquierda para zurdos) a la vez que el codo está flexionado y el brazo ligeramente separado del cuerpo.

- Backswing

Desde la posición inicial, la raqueta se desplaza hacia el centro del cuerpo desde donde inicia un movimiento en semicírculo hacia abajo al mismo tiempo que el codo asciende gracias a una pronación del antebrazo a la vez que una ligera flexión del codo. Este movimiento hará que el brazo se sitúe en la horizontal, que el codo se oriente hacia la línea de fondo y que la raqueta se dirija hacia atrás.

- Swing

Al finalizar el backswing se realiza una extensión casi completa del codo y una supinación del antebrazo, haciendo que la raqueta se mueva hacia arriba y se oriente hacia la vertical. Es importante que la muñeca esté inclinada hacia

atrás, generando un ángulo con el antebrazo, para permitir el golpeo plano y paralelo al suelo. A partir de ese momento se dirige la raqueta hacia el volante sin realizar una mayor supinación del antebrazo facilitando así el golpeo de arrastre. Cuando la raqueta está orientada hacia arriba se realiza el apoyo del pie derecho (izquierdo para zurdos). Este apoyo ayudará a recuperar la posición en la pista al mismo tiempo que se realiza el arrastre del brazo hacia el volante.

ATENCIÓN

Uno de los errores más comunes es la excesiva flexión del codo o rean el momento de supinar el antebrazo. Esto provocará que la raqueta no se oriente completamente hacia la red haciendo que el volante no se arrastre. Asimismo puede provocar lesiones en el hombro.



OJO

-La inclinación hacia atrás de la muñeca hará que el volante vuele en una trayectoria descendente. Por tanto, cuanto más alto se golpee el volante, más se tiene que inclinar la muñeca para que el volante pase la red en una trayectoria tensa y no parabólica.
-Este golpeo (al igual que de derechas) arrastra el volante para dar una mayor precisión al golpeo.

-Dado que la devolución del contrario será a menudo corta y cruzada, después de la ejecución de este golpeo se debe entrenar el desplazamiento hacia delante y el centro



- Continuación

Después de golpear el volante por detrás del cuerpo, el brazo continúa el movimiento haciendo que la raqueta describa una curva hacia fuera. Posteriormente la raqueta se lleva a la posición inicial.

- Progresión técnico-táctica-Ejercicios. drop barrido.

1. Realización del gesto técnico. El jugador debe de golpear suavemente un globo sujeto por el compañero simulando la altura a la que se golpeará el volante.
2. Realización del golpeo con volante. Un compañero lanza el volante, relativamente tenso, con la mano hacia la línea de servicio largo de dobles. El jugador deberá realizar el último paso con especial atención al momento de realizar el último apoyo.
3. Igual que el anterior pero el volante deberá de pasar por debajo de una cuerda situada de poste a poste a unos 30cm de altura. Dicha altura deberá de ser menor a medida que la calidad del golpeo aumente.
4. Igual que el anterior pero además el volante tendrá que aterrizar en una diana (caja) situada cerca de la línea lateral y a un metro por detrás de la línea de servicio corto.
5. El jugador realiza un servicio corto, el compañero devuelve en red paralelo, el jugador bloquea en el mismo sitio y el compañero realizará un lob atacante cruzado al que el jugador responderá con un drop barrido.
6. Igual que el anterior pero el compañero varía la altura del lob de manera que el jugador elija el golpeo que deberá de realizar. Si el lob es atacante y ejerce presión en el jugador, el golpeo a realizar será un drop barrido.
7. Igual que el anterior pero el compañero puede elegir entre el lob atacante y volver a bloquear en red. Si el compañero vuelve a bloquear en red el jugador debe de analizar la calidad del

bloqueo y las posibilidades de golpeo en red que le permite (dejada en red cruzada, kill, lob atacante).

8. El jugador realiza un servicio corto, el compañero devuelve en red paralelo, el jugador elige entre bloquear en el mismo sitio a lo que el compañero realizará un lob atacante cruzado a lo que el jugador responderá con un drop barrido o bien con un lob atacante. Si la elección del jugador es ésta última será el compañero el que realice el drop barrido.
9. El compañero mueve libremente al jugador desde el cuarto delantero derecho de su pista. Es importante que el golpeo del compañero no infrinja presión en el jugador para que éste devuelva fácilmente el volante hacia la posición

del compañero. No obstante si el compañero realiza un lob atacante cruzado, el jugador realizará un drop barrido paralelo y el compañero habrá tenido que desplazarse al cuarto delantero de izquierdo desde donde continuará el ejercicio. Es muy importante que el jugador sea capaz de percibir las oportunidades de golpes que le permiten los golpes del compañero.

10. Partido en el que el objetivo del contrario es ganar la jugada después de que el jugador realice un drop barrido: esto hará que el contrario gane 2 puntos. Por otro lado el jugador deberá de evitar que esto ocurra y por tanto conseguirá 2 puntos cuando realice un drop barrido sin que el contrario sea capaz de terminar la jugada en el siguiente golpeo. 



www.badminton.es

[MENÚ](#)
[PRINCIPAL](#)

