

Nivell 'Groc'

Pautes generals per a tot el nivell:

- Estireu-vos en els cops: màxima longitud del cos.
- Presa de dreta en V o presa lateral.
- Prepareu-vos bé, tant en la posició com tenint la raqueta a punt.
- Extensió del canell en la preparació de la raqueta des del principi.
- Per anar a colpejar, avanceu amb la cama del costat de la raqueta.

1. Defensa alternativa contra la paret (de revés/de dreta)



A les fotografies, diferents moments de l'execució del cop.

- És important usar les preses bàsiques: en V de dreta i de polze al revés.
- El cantell de la raqueta ha de mirar cap amunt.
- La raqueta ha d'apuntar cap endavant.
- Amb el braç/colze al davant, es fa el gir flexionant el canell.

2. Cop pla de revés contra la paret

- Chassé cap endavant: postura d'atac. Es fa servir quan l'oponent no pot colpejar el volant cap avall. Aquesta postura d'atac s'ha d'adoptar el més aviat possible.
- Presa de revés de polze.
- El braç de la raqueta cap amunt i davant del cos, amb la mà per sobre del colze.
- La força ve de la flexió del canell i de la utilització del polze.
- Mireu de no continuar el moviment, ja que heu de tornar endarrere per tal d'estar a punt per al proper cop.
- Per començar, s'ha de llançar el volant davant de la raqueta amb la mà esquerra, agafant el volant per les plomes. Aquest exercici també és pot fer amb multivolants amb l'entrenador/a.



Posició a l'inici del cop pla de revés

3. Cop pla de dreta contra la paret

- Atac cap endavant o cap endarrere: quan el volant està per sota de la xarxa i l'oponent no el pot colpejar cap avall. Com abans, la postura d'atac s'ha d'adoptar quan abans millor.
- Presa de dreta en V.
- El braç de la raqueta cap amunt i davant del cos, amb la mà per sobre del colze.
- La força ve de la flexió del canell i de l'avantbraç.
- Mireu de no continuar el moviment, ja que s'ha d'estar a punt per al proper cop.
- Per començar, cal llançar el volant davant de la raqueta amb la mà esquerra, agafant el volant per les plomes. Aquest exercici també es pot fer amb multivolants amb l'entrenador/a.



Posició a l'inici del cop pla de dreta

4. "Lunge" de dreta cap endavant, des de la posició bàsica (sense volant)

- Presa bàsica.
- Presalt, tot aterrant just després del colpeig del contrari o contrària.
- El desplaçament es pot fer corrent, creuant les cames per darrere o en chassé.
- Al fer el gest d'aixecar el volant, la rotació de l'avantbraç crea un angle de 90º entre aquest i la raqueta.
- Fer el "lunge" amb el cos erecte, sobre tot en els cops a la xarxa.
- La cama de davant ha d'estar ben estesa, amb el peu de darrere girat.



Posició del lob de dreta

5. “Lunge” de revés cap endavant, des de la posició bàsica (sense volant)



Lob de revés amb desplaçament de chassé



Posició de revés a la xarxa desplaçant-se corrents

Element principal	Progressió petita (si fos necessària)	Distància (dependrà de la mida del jugador/a i de la força explosiva de les cames)
“Lunge” d’una sola passa		Col·loqueu-vos a cavall sobre la línia de servei
	“lunge” amb salt llarg	Sempre que es pugui fer un “lunge” amb salt llarg
Chassé: els peus no se sobrepassen		Uns 50 cm per darrere de la línia de servei
	Chassé per darrere	Just davant del mig de la pista
Passes corrents		Darrere del centre de la pista

- Presalt, tot aterrant just després del colpeig del contrari o contrària.
- Gireu sobre el peu contrari al costat de la raqueta i continueu amb un encreuament de cames per darrere, chassé o córrer.
- Comenceu a canviar a la presa de polze i a estendre la raqueta.

- Dirigiu les cordes cap al volant, amb el cap de la raqueta per sobre de la mà.
- L'objectiu és fer un fons ("lunge") amb el cos ben recte, la cama de davant estesa i el peu de darrere girat cap enfora.

6. "Lunge" defensiu lateral de dreta, des de la posició bàsica

- Postura de partida lateral.
- Moviment de chassé cap al costat.
- Acabeu el moviment amb un fons ("lunge") al costat.
- Raqueta al davant, amb el cap apuntant cap endavant.
- És important mantenir una postura ben flexionada durant tot el moviment.



Posició defensiva de dreta

7. "Lunge" defensiu lateral de revés, des de la posició bàsica ("lunge" amb les cames dreta i esquerra)

- Posició de partida: defensiva lateral.
- **1 "Lunge" defensiu amb la cama esquerra:** chassé lateral s'acaba el moviment amb un "lunge" amb la cama esquerra.
- Raqueta al davant, amb el cap apuntant cap endavant.
- **2 "Lunge" defensiu amb la cama dreta:** des de la posició bàsica, gireu sobre la cama esquerra, de manera similar al desplaçament cap a la xarxa de revés. Al final del gir, cal fer un "lunge" amb la cama dreta.
- El braç esquerre, al darrere, per equilibrar; raqueta i colpeig al davant.



Posició del "lunge" defensiu de revés amb la cama esquerra.



Posició defensiu de revés amb les cames creuades.

8. Servei alt i llarg de dreta contra la paret

Amb la seqüència de fotografies, es desglossa el moviment:



Posició d'inici del servei alt

- Presa bàsica.
- Raqueta alta.
- Volant aguantat alt.
- Pes sobre el peu de darrere.
- Comenceu a transferir el pes cap el peu de davant. En aquesta transferència de pes, és fonamental portar cap endavant el maluc del costat del cop.
- La raqueta baixa per tal de guanyar força amb el seu cap.



La figura mostra la caiguda de la raqueta

- El pes continua transferint-se al peu de davant.
- La raqueta continua baixant per guanyar força.
- S'allibera el volant (es deixa caure, no es llança).



Mentre el volant cau, el canell es bloqueja a darrere.

- L'avantbraç rota cap enfora.
- El canell en hiper-extensió.
- El volant es colpeja en una àrea de 45° (de costat i davant).



La figura mostra com el braç es desplaça cap endavant amb flexió del canell i la transferència de pes des del peu del darrere al del davant.

- Gireu el braç de la raqueta cap endavant.
- Angulació de 90° entre la raqueta i l'avantbraç.
- Avantbraç girat cap enfora, amb el canell flexionat.
- Colpegeu en la línia de la trajectòria desitjada.
- El canell es comença a estirar en el moment de l'impacte. La raqueta continua en la direcció del volant, després es creua, mentre el braç es relaxa. No s'ha de forçar.

9. Servei curt de dreta contra la paret



Postura d'inici en el servei cur

- Presa bàsica.
- Pes a la cama del darrere.
- Raqueta al darrere.
- Transferiu el pes endavant (empenyeu el maluc del costat de la raqueta cap endavant).
- Canell flexionat.
- El grau d'angulació del colze és una qüestió personal.



La figura mostra com es bloqueja el canell a mida que avança el braç així com la transferència de pes al peu de davant.

- Mantingueu el canell flexionat.
- Deixeu caure el volant en una àrea de 45º (de costat i davant).
- Acompanyeu el volant.



La figura mostra com s'acompanya el volant en el servei curt.

- Colpegeu en la línia de la trajectòria desitjada.



10. Desplaçament creuant cames (passes llargues i ràpides)



Moviment de creuament de cames.

- Les cames es creuen alternativament per darrere i per davant.
- **Moviment 1:** gambades llargues, per aconseguir força i amplada.
- **Moviment 2:** moviments curts i ràpids, amb la distància mínima, concentrant-se en la velocitat i la rotació dels malucs.