

Nivell 'Verd'

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. En posició de fons ("lunge"), fer un lob de dreta i moure's per al proper cop.



Descripció: el jugador es troba davant d'una paret, en posició de fons de dreta estàtica, mirant de fer un lob de dreta al fons de la pista del contrari. La mà contrària a la raqueta sosté el volant. Del jugador s'espera una bona tècnica a l'executar el lob i ser capaç de retornar els següents dos cops de rebot de la paret també amb bona tècnica.

Consideracions tècniques:

- Posició de partida: fons estàtic del costat dret. Postura àmplia. Raqueta estirada al davant.
- El peu dret al davant i el de darrere, girat.
- Angulació de 90º entre la cama i el genoll de davant. El genoll no pot superar el peu.
- Amplitud de braços: el braç esquerre, al darrere i el de la raqueta ben estès al davant.
- Presa de dreta en V, amb el cordatge mirant cap amunt.
- La rotació de l'avantbraç crea un angle de 90º entre aquest i la raqueta. Aquesta rotació comença empenyent la mà cap endavant.
- Continueu el moviment una mica, per tal de guanyar força, assenyalant cap on es vol dirigir el volant. Si és possible, amb la raqueta plana de principi a fi del moviment.
- El canell s'estira, i es continua el moviment al llarg de la línia, portant la raqueta sobre l'espatlla.
- Quan el volant rebot a la paret, manteniu una postura àmplia i feu tants lobs de dreta com us sigui possible. Es poden moure els peus, sempre que mantinguis la postura de fons baixa i ampla.

2. En posició de fons (“lunge”), fer un lob de revés i moure’s per al proper cop.



Descripció: el jugador es troba davant d’una paret, en posició de fons de revés estàtica, mirant de fer un lob de revés al fons de la pista del contrari. La mà contrària a la raqueta sosté el volant. Del jugador s’espera la bona realització del lob de revés i ser capaç de retornar els següents dos cops de rebot de la paret també amb bona tècnica.

Consideracions tècniques:

- Posició de partida: fons estàtic de revés. Postura àmplia mirant una paret.
- El peu dret al davant i el de darrere, girat.
- Angulació de 90º entre la cama i el genoll de davant. El genoll no pot superar el peu.
- Amplitud de braços: el braç esquerre, al darrere i el de la raqueta ben estès al davant.
- Presa de revés, amb el cordatge i els artells mirant cap amunt.
- El gir es fa des del canell i el colze, no amb l’espatlla.
- Continueu el moviment, per tal de guanyar força, assenyalant cap on es vol dirigir el volant. Si és possible, amb la raqueta plana de principi a fi del moviment.
- Quan el volant reboti a la paret, manteniu una postura àmplia i feu tants lobs de revés com us sigui possible. Es poden moure els peus, sempre i quan mantinguis la postura de fons baixa i ampla.

3. Desplaçament cap endavant de dreta i tornada a la posició de base.

- Descripció: sense volant, moure’s des de la posició de base cap a la part de davant dreta de la pista. Fer un lob o un cop a la xarxa i recuperar la posició de base amb 3 passes. Del jugador o jugadora s’espera que es mogui correctament i que torni un cop ha fet la simulació de colpeig, amb bona tècnica de desplaçament.

Element Principal	Progressió petita (si fos necessària)	Distància (dependrà de mida del jugador/a_i de la força explosiva de les cames)
"Fons" d'una sola passa		Col·loqueu-vos a cavall sobre la línia de servei.
	"fons" amb salt llarg	Sempre que es pugui, fer un "fons" amb salt llarg.
<u>Chassé</u> : els peus no se sobrepassen		Uns 50 cm per darrere de la línia de servei.
	<u>Chassé</u> per darrere	Just davant del mig de la pista
Passes corrents		Darrere del centre de la pista

Consideracions tècniques:

- Presa bàsica de dreta.
- 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, tot i que seria bo que es demostrés fer tots tres tipus de desplaçament, 3 vegades cadascun.
- 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 fons 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.
- Després de simular haver colpejat el volant, recuperar la posició bàsica:
- **(1.)** petita passa amb la cama del fons ("lunge")
- **(2.)** chassé cap endarrere més gran, fent servir les dues cames, però mantenint la cama del fons a davant.
- **(3.)** chassé final cap endarrere, per recuperar la posició i aterrant amb les dues cames sobre la base.
- Els jugadors i jugadores més joves poden necessitar uns chassés extrems en recuperar la posició bàsica.

4. Desplaçament cap endavant de revés i tornada a la posició de base.

- Descripció: sense volant, moure's des de la posició de base cap a la part de davant esquerra de la pista. Fer el moviment de colpeig (sense volant) i recuperar la posició de base amb 3 passes. Del jugador o jugadora s'espera que es mogui correctament cap al volant i que torni un cop ha fet la simulació del colpeig, amb bona tècnica de desplaçament.

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

Consideracions tècniques:

- 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, el peu de darrere girat cap enfora i colpejar en contacte amb el terra.
- Després de simular haver colpejat el volant, s'ha de recuperar la posició bàsica:
- **(1.)** petita passa amb la cama del fons ("lunge")
- **(2.)** chassé cap endarrere més gran, fent servir les dues cames, però mantenint la cama del fons a davant.
- **(3.)** chassé final cap endarrere, per recuperar la posició i aterrant amb les dues cames sobre la base.
- Els jugadors i jugadores més joves poden necessitar uns chassés extrems en recuperar la posició bàsica.

5. Desplaçament defensiu lateral de dreta cap al volant i desplaçament de retorn.



Descripció: moviment de defensa de dreta lateral, simular de colpeig (sense volant) i recuperar la posició de base amb 3 passes. Del jugador s'espera que faci tota la seqüència del moviment amb bona tècnica.

Consideracions tècniques:

- Postura de partida amb els peus paral·lels.
- 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.
- Després de simular haver colpejat el volant:
 - (1.) s’ha de recuperar la posició bàsica,
 - (2.) pas de chassé curt de retorn, amb la cama de la raqueta i
 - (3.) chassé lateral més gran de retorn.

6. Desplaçament defensiu lateral de revés cap al volant i desplaçament de retorn.



Descripció: moviment de defensa de revés lateral, simular de colpeig (sense volant) i recuperar la posició de base amb 3 passes. Del jugador s’espera que faci tota la seqüència del moviment amb bona tècnica.

Consideracions tècniques:

- Posició de partida: defensiva lateral.
- **1 “Fons” defensiu amb la cama esquerra:** chassé lateral. S’acaba el moviment amb un “fons” 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 “fons” amb la cama dreta.
- El braç esquerre, al darrere, per equilibrar; raqueta i colpeig al davant.
- En tots dos casos, després de simular haver colpejat el volant:
 - (1.) s’ha de recuperar la posició bàsica,
 - (2.) pas de chassé curt de retorn, amb la cama de la raqueta i
 - (3.) chassé lateral més gran de retorn.

7. Servei alt de dreta.



Descripció: la seqüència correcta de moviments ja va ser descrita al nivell groc. Ara es tracta de que el o la jugadora ha d'aconseguir fer 5 serveis correctament, que aterrin a la línia de fons, d'un total de 7 intents.

- Situeu-vos a la pista com si s'anéssiu a iniciar un rally.
- Fomenteu un ritual de preparació que inclogui:
 - Recollir el volant.
 - Pensar/visualitzar l'intercanvi de cops (molt important).
 - Preparar-se bé en la postura d'inici.
- Emfatitzar
 - Posició lateral.
 - Dits del peu de davant, aixecats, al temps que es flexiona la cama del darrere.
 - Preparació de la raqueta (tal, i com s'observa a la fotografia).
 - Anar desenvolupant l'acció en *crescendo*, és a dir, augmentant la velocitat.
 - Continuar el moviment per sobre l'espatlla.
 - Girar el maluc i el peu del darrere.
 - El volant es dirigeix cap amunt

8. Servei curt de dreta amb diana.



Descripció: la seqüència correcta de moviments ja va ser descrita al nivell groc. Ara es tracta de situar-se uns 2 o 3 metres davant d'una paret i fer serveis curts, mirant de tocar una diana rectangular. La diana també es pot situar a la pista, col·locant una corda uns 20 cm. per sobre de la xarxa. El servei es farà entre la xarxa i la corda. El jugador ha de ser capaç de fer-ne 2 de 10 intents.

Consideracions tècniques

- Presa bàsica de dreta.
- Pes a la cama del darrere.
- Raqueta al darrere.
- Transferiu el pes endavant (empenyeu el maluc del costat de la raqueta cap endavant).
- El grau d'angulació del colze és una qüestió personal.
- Mantingueu el canell flexionat.
- Deixeu caure el volant en una àrea de 45º (de costat i davant).
- Acompanyeu el volant.
- Colpegeu en la línia de la trajectòria desitjada.

9. Cop pla alternatiu contra la paret.



Descripció: el jugador es situa a uns 2 metres d'una paret. Es fa un servei alt contra ella i es continua amb cops plans, alternant de dreta i de revés. S'han de fer un mínim de 8 seguits.

Consideracions tècniques

- Per començar, el jugador o jugadora pot fer un servei alt contra una paret, pot llançar el volant amb la mà lliure o bé l'entrenador/a pot passar-li volants.
- És important que la posició sigui la correcta segons es faci el cop de dreta o de revés (tal com es mostra a les fotografies).
- Cal tocar el volant el més aviat possible.
- Presa de revés de polze en el cop de revés i presa de dreta en V en el cop de dreta.
- El braç de la raqueta davant del cos, amb la mà per sobre del colze.
- La força ve de la flexió del canell i l'ús del polze. Limiteu l'acompanyament del volant, per tal d'estar preparat per al proper cop.
- És fonamental mantenir la presa i els dits relaxats, per tal de canviar eficaçment d'una a l'altra.

10. Dos passos de chassé lateral i esmaixada saltant.



Descripció: el jugador es col·loca en posició chassé lateral, tal i com es va explicar al nivell blanc. El moviment combina dos passos de chassé i una esmaixada saltant alt, fent servir els quàdriceps. S'atterra en chassé i es torna a iniciar la seqüència durant una distància de 3 pistes. És important mantenir aquest desplaçament amb una bona postura i una tècnica correcta.

Consideracions tècniques

- Tota l'estona els dos peus estan separats una distància major que la de les espatlles.
- Mirant de costat.
- Fent servir els dos peus pràcticament a l'hora, useu la cama esquerra per a moure-us, transferint a continuació el pes a la cama dreta, que serà la que empenyi, i així successivament.
- Feu dos passos de chassé lateral, salteu el més alt possible fent servir els quàdriceps, sense flexionar massa els genolls. Aterreu amb els peus separats, preparats per als chassés un altre cop.
- Manteniu-vos ben flexionats durant tot el moviment.