

Nivell 'Negre'

1. Deixada de revés



Observacions de les imatges:

- Presa de revés, lleugerament en bisell.
- Preparació de revés: colze baix i presa relaxada.
- Contacte de revés amb el braç estirat.

Aquesta deixada es juga amb ritme ràpid i ha d'aterrar cap a la línia de servei del camp contrari

- Ha de ser un cop ràpid, per fer difícil que el contrari ataquí el volant o colpegi per sota.
- La preparació és la mateixa que ja es va veure al nivell **vermell**.

Recordeu:

- Colze baix, amb el cap de la raqueta per damunt de la mà.
- Moure el polze al voltant de l'empunyadura de la raqueta, en bisell.
- El volant s'ha de colpejar al costat o lleugerament per darrere del cos.
- Acció ràpida, enviant el volant amb velocitat i pla.
- Cal girar el cos com a part del cop i en continuació del moviment.

Passi del volant:

- Amb la raqueta: cal situar-se a prop de la línia de servei, i enviar el volant en flic, amb velocitat, per sobre del jugador (tot i que no massa alt) al fons de la pista. Els passis han de fer-se tant en paral·lel com creuat al revés del jugador.
- Alternativa: el o la jugadora bloqueja el passi i el passador fa un flic ràpid i pla per sobre del jugador al seu revés.

Errades:

- Polze al dorsal del mànec, restringint la posició de la cara de la raqueta
- Colze massa alt a la preparació.
- No estirar el canell a la preparació.
- Colpeix caigut.
- Volant colpejat massa lentament o contra la xarxa.

Consells per als entrenadors o entrenadores:

- Varieu els passis del volant, assegurant-vos que **no** va massa alt, ja que això permetria fer un cop per sobre del cap
- Animeu els i les jugadores a colpejar pla i no cap amunt.
- Comproveu sempre la preparació del colze i la posició del canell.

Els i les jugadores han de fer 5 cops correctes de 10 intents, colpejant el volant de manera que aterri a prop de la línia de servei del camp contrari. S'han de fer 5 intents passant el volant creuat i 5 en paral·lel.

2. Deixada amb finta



- Preparació del cop amb el cordatge de la raqueta apuntant cap avall.
- Canvi del pes al peu de darrere, i ha de ser capaç de parar abans de fer contacte amb el volant.
- Cop tallat i revers.
- El o la jugadora ha de ser capaç de mostrar una tècnica correcta en l'execució de tot aquest cop, especialment en la preparació de la raqueta prèvia al contacte.

El cop necessita de canvis de presa, que s'han de treballar bé, tot mirant d'insistir en el moment de fer-los, per tal de no fer massa evident el cop que es farà.

Aquestes deixades des del fons s'han de fer colpejant amb força però tallant el volant, per tal d'aconseguir una trajectòria ràpida però amb angulació.

- Cal parar abans de colpejar.
- Ha de semblar que es farà una esmaixada.
- Cal buscar la precisió als cops.

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç d'executar 5 cops d'un total de 10 intents, situant el volant just davant de la línia de servei.

3. Cop d'empenta de dreta paral·lel a l'alçada de la xarxa



- Preparació amb la raqueta plana, com al cop paral·lel a la xarxa.
- S'ha de girar lleugerament la raqueta cap endavant, tocant el volant per sobre i empenyent-lo paral·lelament.

El o la jugadora ha de tenir l'habilitat de preparar tant aquest cop com el flic (finta) de manera que semblin el mateix. Tanmateix, ha de tenir l'habilitat d'amagar o retenir el cop per tal que el jugador o jugadora contrària iniciï la resposta al cop, abans d'hora.

El volant surt de manera ràpida i plana, sobrepasant el contrari i anant cap al fons de la pista.

Recordeu:

- Feu una preparació primerenca de la raqueta, com si s'anés a fer una deixada a la xarxa.
- Moveu-vos ràpidament i amb explosivitat cap al final del cop.
- Just abans del contacte, canvieu la preparació de la raqueta girant la mà per tal de "raspallar" el volant, colpejant-lo cap avall o pla cap a la pista.

- Aquest moviment és explosiu a tots dos peus i a la mà de la raqueta, mantenint una bona posició de fons (lunge) cap endavant i lleugerament cap amunt.

Passi del volant:

- S'ha de passar volants amb la raqueta, tant en paral·lel com creuat, cap a la zona de dreta del o de la jugadora a la xarxa.
- Cal donar profunditat al passi i fer-ho més o menys alt per tal que el o la jugadora tingui l'oportunitat de "matar" el volant o empènyer-lo cap avall.

Errades:

- Mostrar al jugador o jugadora contrària el cop triat massa d'hora (el mat, per exemple)
- Canviar la cara de la raqueta massa tard.
- Tocar la xarxa per no haver estat capaç de "pentinar" el volant amb la raqueta.

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç de fer 5 cops correctes d'un total de 10 intents, col·locant el volant en una àrea determinada. I ha de ser capaç de fer una deixada a la xarxa en la mateixa posició.

4. Cop d'empenta de revés paral·lel a l'alçada de la xarxa



- Preparació com a la deixada a la xarxa.
- Com en el cop de dreta, fer servir els dits per "pentinar" el volant i empènyer-lo en paral·lel.

Recordeu:

- Feu una reparació primerenca de la raqueta, com si s'anéssiu a fer una deixada a la xarxa.

- Moveu-vos ràpidament i amb explosivitat cap al final del cop.
- Aguanteu el cop i enganyeu.
- Si fos necessari, feu servir el polze per augmentar la força.
- El cos s'ha de moure una mica cap endavant, entrant al volant, just abans de colpejar. Això provocarà que el o la contrària retardi la preparació de la seva resposta. Es pot mostrar un cop a la xarxa i finalment fer un flic ràpid sobrepasant-lo!
- Canvieu la cara de la raqueta per permetre un cop d'empenta pla cap a la línia.
- Just abans del contacte, canvieu la raqueta. Es prepara com si s'anés a fer un cop a la xarxa, però al darrer moment, es gira la mà per colpejar el volant cap avall o pla cap a la pista.

Passi del volant:

- S'han de passar els volants amb la raqueta, tant en paral·lel com creuat, cap a la zona de revés del o de la jugadora a la xarxa.
- Cal donar profunditat al passi i fer-ho més o menys alt per tal que el jugador tingui l'oportunitat de "matar" el volant o empènyer-lo cap avall.

Errades :

- No aguanteu i amagueu el cop.
- Mostra al contrari el cop triat massa d'hora (el mat, per exemple)
- Canviar la cara de la raqueta massa tard.
- Tocar la xarxa per no haver estat capaç de fer el rebot de la raqueta al contactar el volant.

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç de fer 5 cops correctes d'un total de 10 intents, col·locant el volant en una àrea determinada. I ha de ser capaç de fer una deixada a la xarxa en la mateixa posició.

5. Esmaixada/clear profund de dreta



- S'ha de preparar el cop situant-se al mig de la pista amb una bona base (base ampla).

- Pas creuat cap a la cantonada posterior.
- Pas llarg de fons (lunge) cap a la cantonada i colpejar.
- En el moment del contacte, el cap de la raqueta mira cap endavant, impulsant el volant amb força i pla cap a la línia. Recuperar el centre.

A l'anar a buscar el volant, el desplaçament es pot fer en chassé o amb pas creuat. Cal aturar-se just abans del colpeig.

Passi de volant:

Multivolants des del mig de la línia frontal de servei. El passi és lleugerament en diagonal cap a la cantonada.

Errades:

- Cap de la raqueta que no mira al volant.
- Balanceig (swing) massa gran, fent servir l'espatlla.

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç de fer 5 cops correctes d'un total de 10 intents, col·locant el volant en una àrea determinada. I ha de ser capaç de fer una deixada creuada des del fons de la pista, en la mateixa posició.

6. Flic creuat de dreta a l'alçada de la xarxa



- Es molt important tenir una bona presa de la raqueta que permeti girar-la i fer el flic amb el volant.
- S'ha d'aguantar el gest com si s'anés a fer un cop paral·lel i executar un flic creuat en el darrer moment, amb una acció curta, fent servir els dits i l'avantbraç.
- La continuació del moviment ha de ser molt curta i lleugerament creuada en direcció cap al volant.

Passi del volant:

Multivolants passant-los per sota, des d'una posició paral·lela.

Errades:

- Gest de preparació massa gran.
- Massa continuació del moviment.
- Aterratge del volant massa baix.

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç de fer 5 cops correctes d'un total de 10 intents, col·locant el volant en una àrea determinada. I ha de ser capaç de fer una deixada creuada des del fons de la pista, en la mateixa posició.

7. Flic creuat de revés a l'alçada de la xarxa



- És molt important tenir una bona presa de la raqueta, amb polze i dits, que permeti aplicar força.
- S'ha d'aguantar el gest com si s'anés a fer un cop paral·lel i executar un flic creuat en el darrer moment, amb una acció curta, fent servir els dits i l'avantbraç.
- La continuació del moviment ha de ser molt curta i lleugerament creuada en direcció cap al volant.

Passi del volant:

Multivolants passant-los per sota, des d'una posició paral·lela.

Errades:

- Gest de preparació massa gran.
- Massa continuació del moviment.
- Aterratge del volant massa baix.

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de ser capaç de fer 5 cops correctes d'un total de 10 intents, col·locant el volant en una àrea determinada. I ha de ser capaç de fer una deixada creuada des del fons de la pista, en la mateixa posició.

8. Desplaçaments per tota la pista



- Bona posició d'inici, amb els peus separats, genolls flexionats i la raqueta davant amb el colze relaxat.
- Moviments correctes cap a les cantonades, sent capaç de cobrir tota la pista. El desplaçament ha de ser tan real com sigui possible.

Cal observar els i les jugadores en les situacions següents:

1. Exercicis de desplaçament i colpeig sense volant (shadow)

El o la jugadora ha de simular un intercanvi de punts (rally) durant 15 segons, mostrant varietat de moviments. Fer tres repeticions.

2. Multivolants

El o l'entrenadora passa volants a totes les àrees de la pista, en grups de 15 volants, per tal que el jugador o jugadora s'hagi de desplaçar a totes les zones. Cal fer tres repeticions.

3. Joc a tota la pista

Un joc a 11 punts contra un o una contrària de nivell semblant.

Consideracions per als i a les entrenadores:

- Tècnica de desplaçament basada en els nivells anteriors: 80%
- Vinculació dels desplaçament amb el mínim de passes de transició possibles: 15%
- Velocitat de moviment: 5%

9. Deixada des del fons de la pista i deixada a la xarxa amb efecte



- La preparació de la deixada a la xarxa amb efecte és la mateixa que la deixada a la xarxa paral·lela.
- La tècnica de l'efecte a les deixades ja es va veure al nivell rosa.
- La seqüència completa de l'exercici és: fer la deixada des del fons de la pista tal com s'ha treballat als nivells anteriors, seguit del desplaçament cap a la xarxa, fer una deixada amb efecte.

Consideracions per a entrenadors i entrenadores:

- Tècnica correcta de la deixada des del fons: 20%
- Moviment cap a la xarxa: 20%
- Tècnica correcta de la deixada a la xarxa: 25%
- Moviment cap enrere: 20%
- Qualitat dels cops i índex d'error: 5%

Passi del volant:

Es pot fer amb un únic volant que el o l'entrenadora enviarà tant al fons de la pista com a la xarxa, deixant temps suficient pel desplaçament, o amb multivolants.

Errades:

- No aplicar l'efecte a la deixada a la xarxa.
- Pobra qualitat en l'execució de la deixada des del fons.
- Desplaçament incorrecte, només corrents.

Per passar aquest nivell, el o la jugadora ha de poder fer la seqüència d'aquests cops, amb efecte tant de dreta com de revés, 10 vegades.



10. Desplaçament amb un pas

Aquest desplaçament permet al jugador o jugadora un canvi de ritme quan no hi ha temps per fer un desplaçament normal i no s'ha de cobrir una distància massa llarg. És més explosiu i es perd més energia, però permet injectar ritme.

Seria molt avantatjós, ser dinàmic i donar velocitat al moviment fent només un pas. De tota manera, és important que no n'abusi, ja que aquest tipus de desplaçament pot suposar una pèrdua innecessària d'energia i, a més, no es pot cobrir tota la pista al complet.

- És important tenir una bona base, ampla, i moure's fent servir les dues cames.
- Les dues cames ajuden a anar cap al volant, fent servir el rastre de l'esquerra per empènyer.
- S'ha de recuperar la base també amb un sol pas, cobrint la mateixa distància.
- Moviment ràpid i enèrgic.

Consideracions per a entrenadors i entrenadores:

- Tècnica correcta del desplaçament: 80%
- Ritme, sense parar: 10%
- Velocitat: 10%