

Nivell 'Blanc'

1. Cop de dreta amunt - 20 repeticions

- Presa sempre relaxada, per permetre el canvi, aplicar més força i estalviar energia.
- Presa de dreta en V /presa lateral
- Raqueta plana, amb el cordatge mirant amunt.
- S'agafa més fort la raqueta quan es fa el moviment cap endavant a l'executar el cop. Amb això s'aconsegueix més força i l'estabilitat del cap de la raqueta. La quantitat de tensió dependrà de la força necessària
- Petita continuació del moviment, cal mantenint la raqueta plana preparada per al proper cop.

Presa en "V" bàsica



Aquest tipus de presa bàsic és el primer que s'ensenyarà als jugadors i jugadores més petites. És el que es farà servir als clears, deixades, lobs i cops a la xarxa de dreta. Si ens hi fixem, aquest tipus de presa crea la forma d'una V entre el polze i el dit índex. El vèrtex de la V no està sobre el mànec de la raqueta, sinó lleugerament per sobre, al bisell del mànec.

Presa en V: línia blanca al mig de la V. Amb jugadors novells, convé marcar la raqueta, per tal que l'efecte sigui més visual.

2. Cop de revés amunt - 20 repeticions

- Presa de revés amb recolzament del polze.
- Presa relaxada.
- Raqueta plana, amb els artells (nudillos) mirant cap amunt i el cordatge cap avall.
- Cop sec.
- Petita continuació del moviment, mantenint la raqueta plana preparada per al proper cop.

La presa de polze



Aquesta presa serà, probablement, la segona que ensenyis als jugadors i jugadores. Es fa servir als cops a la xarxa i al lob de revés ja que a tots dos cops colpegem quan el volant està davant i al revés. El polze es recolza sobre la part del darrere del mànec de la raqueta, deixant un petit espai entre aquest i la mà.

Presa de revés: molt important que l'artell miri cap amunt.

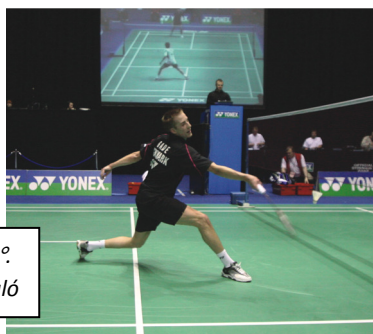
3. Cop amunt alternatiu (dreta i revés) - 10 repeticions

- Presa relaxada.
- Presa de dreta en V /presa lateral.
- Raqueta plana, amb el cordatge mirant amunt.
- Cop sec.
- No acompanyeu el volant, i mantingueu la raqueta alta i al davant, en posició neutra.
- Posició neutra: presa en V/presa lateral, amb el cantell de la raqueta assenyalant cap amunt.
- Presa de revés amb recolzament del polze.
- Raqueta plana, amb els artells (nudillos) i el cordatge mirant cap amunt.
- Cop sec.
- No acompanyeu el volant i mantingueu la raqueta alta en posició neutra.

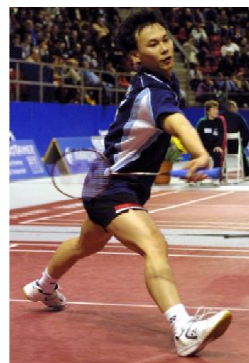
4. En posició de fons correcta, fer un lob de dreta

- Cal col·locar-se en posició de fons ("lunge") estàtica al costat dret. Postura ampla, còmoda i correcta.
- El gest correcte del canell s'aconsegueix empenyent la mà cap endavant.
- El peu dret endavant, el peu de darrere girat.
- Cama de davant amb angulació del genoll de 90°. El genoll mai no supera el peu.
- Braços separats: el de la raqueta estirat endavant i el contrari, estirat a endarrere.
- Presa en V, amb el cordatge mirant amunt.
- Cop de canell. El canell és molt important.
- La rotació de l'avantbraç crea un angle de 90° entre aquest i la raqueta.

Acompanyeu el volant una mica per tal d'aconseguir força, apuntant cap on es vol dirigir el volant. Si és possible, amb la raqueta plana des del principi fins al final del moviment. Els canells han d'estar estirats fent l'acompanyament del volant en la mateixa línia.



*Angulació del canell de 90°.
Primer, contacte amb el taló*



"Lunge" ampli. Mà Esquerra a darrere (distància gran entre les mans dreta i esquerra).

5. En posició de fons correcta, fer un lob de revés

- Cal col·locar-se en posició de fons ("lunge") estàtica al costat de revés. Postura ampla, còmoda i correcta.
- El peu dret endavant, el peu de darrere girat.
- Cama de davant amb una angulació del genoll de 90°. El genoll mai no supera el peu.
- Braços separats: el de la raqueta estirat endavant i el contrari, estirat a endarrere.
- Presa de revés, amb el cordatge i els artells mirant cap amunt.
- Cop de canell i de colze, no d'espatlla. El canell és molt important.
- Acompanyeu el volant una mica per tal d'aconseguir força, apuntant cap on es vol dirigir el volant (al llarg de la línia lateral). Si és possible, amb la raqueta plana des del principi fins al final del moviment.

Dirigiu el cordatge cap al volant, amb el cap de la raqueta per sobre de la mà. Cal centrar-se a mantenir el cos vertical. El peu de darrere girat cap enfora.



"Lunge" ampli, canell alt, per sobre de la raqueta.



Incorrecte: posició de la mà esquerra i "lunge" petit..



Moviment ampli.

Agafeu fort la raqueta, fent servir el canell per guanyar força. Colpegeu en la línia on es vol dirigir el volant.

6. Cops defensius de dreta contra la paret - 20 repeticions

- Posició defensiva paral·lela amb la raqueta al centre (posició neutra).
- En la posició neutra, presa en V, amb el cantell de la raqueta mirant amunt, el colze a davant, i la raqueta assenyalant cap endavant.
- Des de la posició neutra, flexionar el canell i estirar-lo en el moment del cop, fent servir el grip de dreta.
- Cal seguir el moviment fins a tornar a la posició neutra, no més gran.
- Si es necessita més força, cal augmentar la flexió del canell prèviament al cop.



Correcta posició de raqueta i de separació de peus.



Peus ben oberts, colpeix a davant i angulació del canell de 90°.

7. Cops defensius de dreta contra la paret - 20 repeticions

- Posició defensiva paral·lela amb la raqueta al centre (posició neutra).
- En la posició neutra, presa en V, amb el cantell de la raqueta mirant amunt, el colze davant, i la raqueta assenyalant cap endavant.
- Des de la posició neutra, canviar a la presa de revés amb polze. Els artells (nudillos) i cordatge mirant amunt. Cop de canell, estirant-lo en el moment de contacte amb el volant.
- Cal seguir el moviment fins a tornar a la posició neutra, no més gran.
- Si es necessita més força, cal augmentar la flexió del canell prèviament al cop.



Colpeix a davant, amb bona presa i posició de la mà esquerra..



Moviment ampli, bona presa i posició de la mà esquerra. Peu esquerre girat..

8. Moviment chassé lateral

- Tota l'estona els dos peus estan separats una distància major que la de les espatlles.
- Mirant de costat.
- Desplaçar-se de costat a través de tres pistes i tornar a la posició d'inici (també 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.



1 metre entre els peus. Mantenir la distància en el moviment.

9. Chassé cap endavant

- Tota l'estona, els dos peus estan separats una distància major que la de les espatlles.
- Postura avançada, amb la cama dreta al davant.
- Feu servir la cama de darrere per a moure-us, transferint tot seguit el pes a la cama de davant, que serà la que empenyi a continuació, i així successivament.
- Dues passes de chassé en diagonal abans de canviar i posar la cama esquerra al davant i feu dues passes més en l'altra diagonal. Aneu canviant de cama.
- S'ha d'aconseguir fer el moviment correctament en una distància de tres pistes.



1 metre distància entre els peus.

10. Chassé cap endarrere

- Tota l'estona, els dos peus estan separats una distància major que la de les espatlles.
- Postura endarrerida, amb la cama dreta al darrere.
- Feu servir la cama de davant per a moure-us, transferint tot seguit el pes a la cama de darrere, que serà la que empenyi a continuació, i així successivament.
- Dues passes de chassé en diagonal abans de canviar i posar la cama esquerra a darrere i fer dues passes més en l'altra diagonal. Anar canviant de cama.
- S'ha d'aconseguir fer el moviment correctament en una distància de tres pistes.