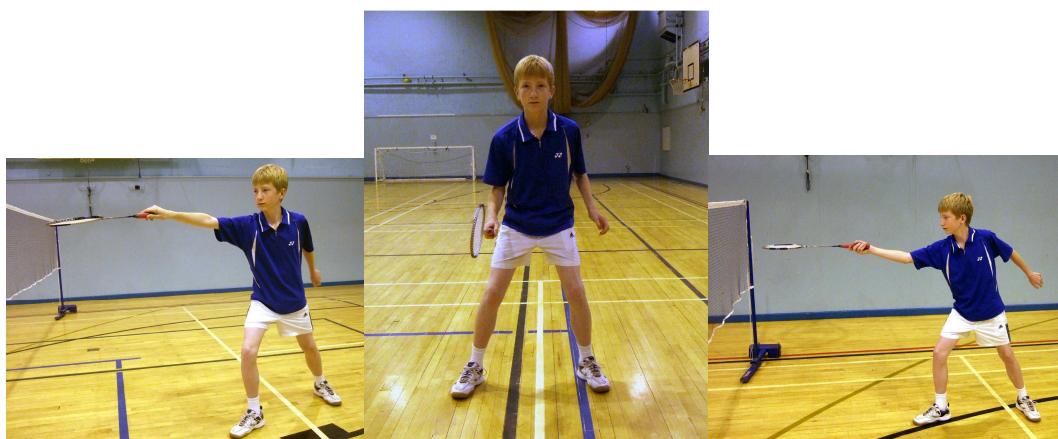


Nivell 'Vermell'

1. Desplaçament cap a la xarxa de dreta, recuperar el centre, i desplaçament cap a la xarxa de revés.

L'entrenador o entrenadora pot llançar volants per sota.

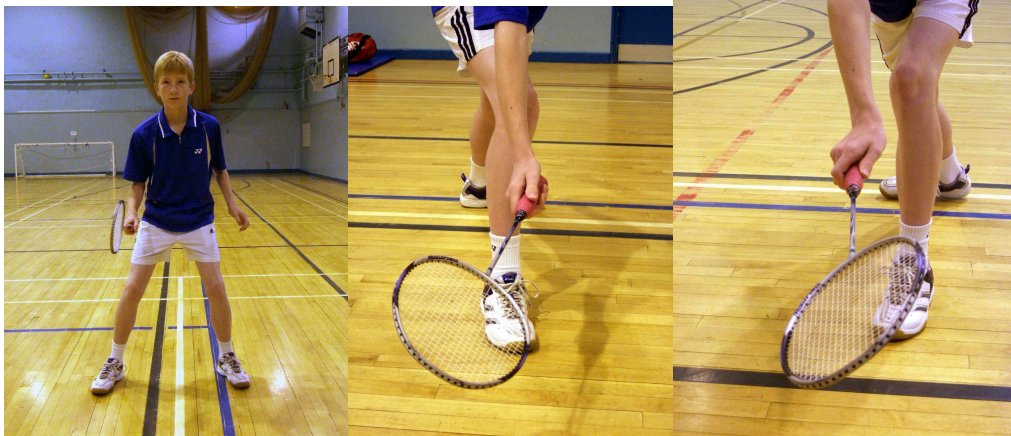
- Posició de partida: cames separades i flexionades.
- La cama de la raqueta ha d'estar al davant, com en totes les posicions de fons de dreta que hem vist anteriorment.
- Desplaceu-vos amb passos de chassé o corrents (aquest darrer cas per a distàncies més grans).
- Raqueta al davant, preparant el cop el més aviat possible, com si s'anés a fer una deixada a la xarxa.
- Feu servir els tres passos de recuperació (1-2-3) en tornar al centre des de la dreta, amb el cos en posició lateral, i continuar el desplaçament cap a la xarxa de revés.
- La rotació de l'avantbraç crea un angle de 90º entre aquest i la raqueta. Aquesta rotació comença empenyent la mà cap endavant.
- Arribeu amb la raqueta plana. Colpegeu el volant per sota, amb el braç a l'alçada del pit.
- El canell s'estira, i es continua el moviment al llarg de la línia, portant la raqueta sobre l'espatlla.
- Cames i braços ben estirats en el moment del cop: màxima longitud del cos.



2. Defensa de dreta, recuperar el centre, i defensa de revés.

L'entrenador o entrenadora pot llançar volants per sota.

- Posició de partida: cames separades i flexionades.
- Feu un únic pas o desplaceu-vos amb passos de chassé per aconseguir més amplitud.
- Raqueta a punt, cap enfora, preparada per al bloqueig de l'esmaixada del contrari.
- Canvieu la presa de la raqueta i assegureu-vos de colpejar de manera que el volant surti cap amunt. Això és especialment important a la defensa de revés.
- Feu servir els tres passos de recuperació (1-2-3) en tornar al centre.
- A la defensa de revés, feu el primer pas amb la cama contrària a la raqueta per tal de guanyar amplitud en el moviment. A continuació, feu un pas o aterreu amb la cama de la raqueta.

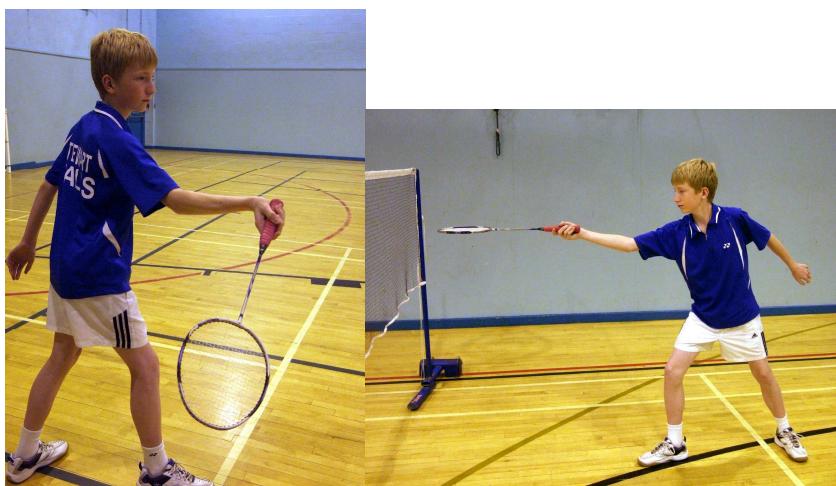


3. En posició de fons, fer una deixada a la xarxa paral·lela de dreta, seguida d'un lob paral·lel de dreta.

L'entrenador o entrenadora pot llançar volants amb la mà.

- La cama de la raqueta ha d'estar al davant, com en totes les posicions de fons de dreta que hem vist anteriorment.
- Desplaceu-vos amb passos de chassé o corrents (aquest darrer cas per a distàncies més grans).
- Raqueta "en alerta" a l'inici, és a dir, al davant i una mica cap enfora, amb el braç relaxat.
- La preparació de la deixada a la xarxa és amb la raqueta al davant i una mica cap enfora, amb el cordatge mirant amunt abans del contacte. D'aquesta manera la deixada i el flic semblen el mateix.
- El cop ha de ser una lleugera empenta cap amunt, colpejant abans o just quan el peu de la raqueta aterra.

- Tot i que el més recomanable és colpejar el volant amb el braç a l'alçada del pit, s'ha d'anar amb cura a l'hora d'insistir en aquest aspecte, ja que pot provocar l'adquisició d'una tècnica incorrecta.
- Les deixades poden anar cap amunt, no necessàriament han de ser tenses.
- Mantingueu la postura en tornar cap enrere i recupereu el centre: raqueta amunt i cap enfora, amb el peu de la raqueta al davant.
- La preparació del lob és similar a la de la deixada, però fent més atenció a la flexió del canell. Vigileu de no fer moviments amples.
- Els lobs han d'anar per sobre i lateralment al jugador o jugador contrària.
- Recupereu la postura de defensa: frontalment i amb les cames separades.



4. En posició de fons, fer una deixada a la xarxa paral·lela de revés, seguida d'un lob a la xarxa de revés.

L'entrenador o entrenadora pot llançar volants amb la mà.

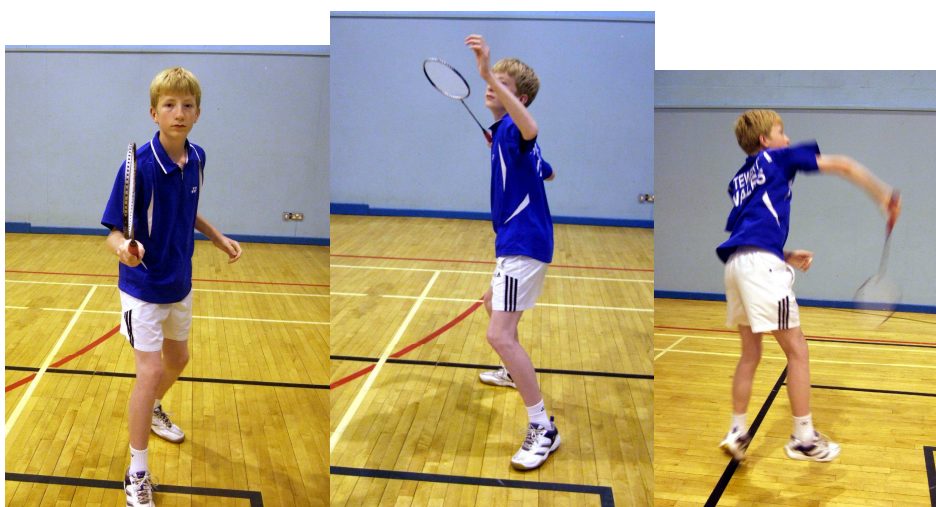
- La cama de la raqueta ha d'estar al davant, com en totes les posicions de fons que hem vist anteriorment.
- Desplaceu-vos o amb passos de chassé o corrents (aquest darrer cas per a distàncies més grans).
- Encara no és moment de començar posant el peu contrari a la raqueta al davant, ja que precisa de molta força de cames.
- Raqueta "en alerta" a l'inici, és a dir, al davant, amb el braç relaxat.
- La preparació de la deixada a la xarxa és amb la raqueta al davant i una mica cap enfora.
- El cop ha de ser una lleugera empenta cap amunt, colpejant abans o just quan el peu de la raqueta aterra, i posant més èmfasi en el polze per tenir més control de moviment.
- Tot i que el més recomanable és colpejar el volant amb el braç a l'alçada del pit, s'ha d'anar amb cura a l'hora d'insistir en aquest aspecte, ja que pot provocar l'adquisició d'una tècnica incorrecta.
- Les deixades poden anar cap amunt, no necessàriament han de ser tenses.
- Mantingueu la postura en tornar cap enrere i recupereu el centre: raqueta amunt i cap enfora, amb el peu de la raqueta al davant. No pivoteu el cos!

- La preparació del lob és similar a la de la deixada, però fent més atenció a la flexió del canell. Vigileu de no fer moviments amples.
- Els lobs han d'anar per sobre i lateralment al jugador o jugadora contrària.
- Recupereu la posició de defensa: frontalment i amb les cames separades.



5. Chassé cap enrere, salt, rotació del cos i canvi de peus (puntada de tisora).

- La posició de partida pot ser com a la recepció d'un servei, o la posició d'atac en els cops explicats anteriorment. Les dues són acceptables.
- Cal posar èmfasi en:
- Fer una rotació del maluc (gir de costat),
- Mirar per sobre del braç contrari a la raqueta,
- Assenyalar amunt, cap el volant (no cal estirar el braç del tot) i
- Tirar el colze cap endarrere en començar a preparar el cop.
- La cama de darrere es flexiona i empeny cap amunt, al temps que es gira el maluc a l'aire.
- Desplaçar el braç en la recuperació al centre.





6. Cop pla amb bona presa de raqueta i movent-se cap al volant.

- Posició frontal, dirigint-se a continuació cap al volant i colpejar.
- Flexió del canell.
- Recuperació de la posició inicial amb els tres passos (1-2-3).



7. Moviment entre cons amb chassé lateral.

- Feu desplaçaments en ziga-zaga, amb passos de chassé, entre 10 cons col·locats amb una separació d'un metre.

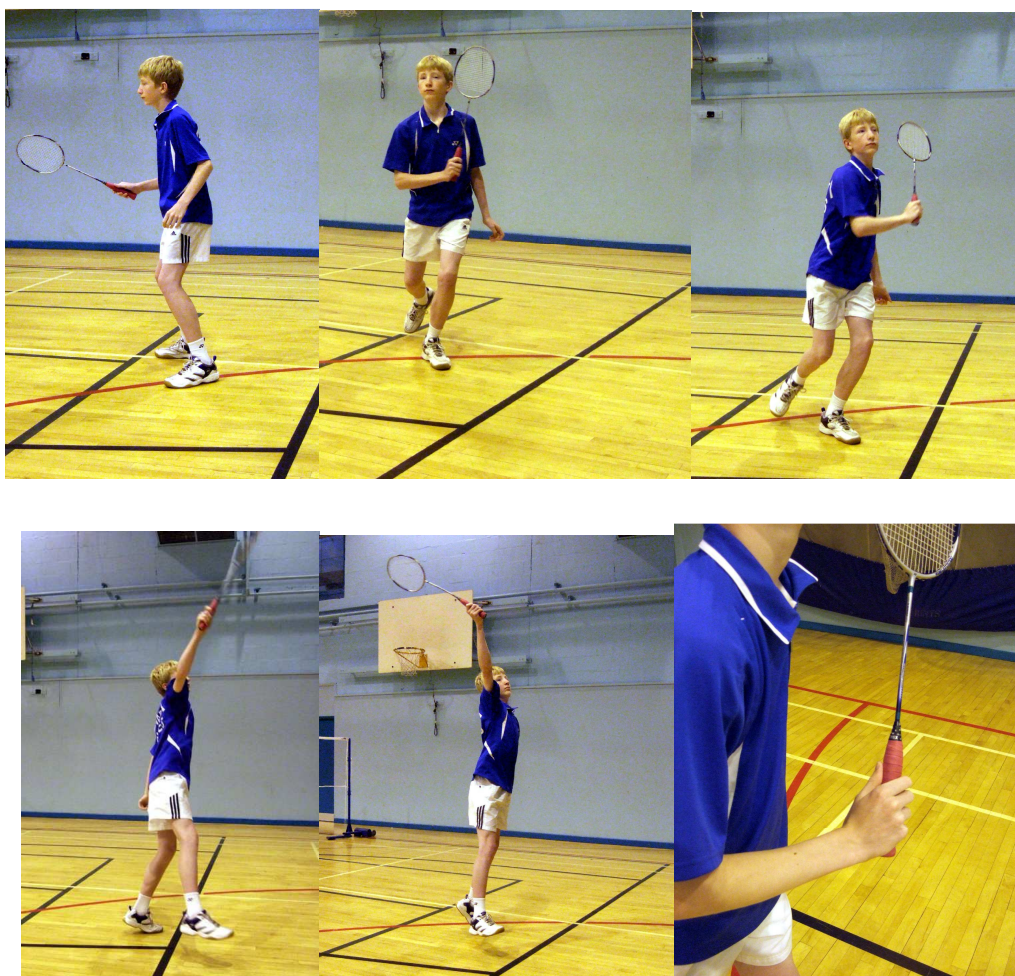
8. Demostrar com fer correctament l'acció dels cops amb mà alta (sense volant).

- Preparació "tir amb arc".
- Cordatge mirant avall.
- Colze alt abans de colpejar (en l'armat).
- Cos girat (perpendicular a la xarxa).
- Cal posar èmfasi en:
- Aguantar abans de colpejar .
- Empènyer amb la cama del darrere en fer la rotació.



9. Demostrar com fer correctament l'acció dels cops de revés (sense volant).

- Cos girat.
- Peu de la raqueta mirant cap a la cantonada.
- Raqueta apuntant cap avall.
- Rotació de l'avantbraç.
- Èmfasi en el rebot quan es colpeja.



10. Desplaçament entre cons corrent amb passos petits.

- Desplaçament en ziga-zaga, amb passos petits entre cons separats un metre.
- És important fer ús dels dos peus simètricament. No s'ha de permetre que la cama de la raqueta sigui la dominant.