

Nivell 'Blau'

1. Cops a la xarxa de dreta i de revés, amb control.

Es van llançant volants des del mateix costat de la pista, a una distància de la xarxa d'un metre aproximadament. Es poden llençar per dalt o per baix. El treball dels cops de dreta i de revés ha de fer-se per separat.

- Àrea superior de la xarxa: alçada de l'espatlla
- Part mitjana de la xarxa: alçada de l'estómac
- Part inferior: alçada del turmell
- El o la jugadora comença més enrere, i es desplaça cap a la xarxa una vegada que es llança el volant. El colpeig s'ha de fer el més aviat possible, de manera que el contacte amb el volant ha de ser a la màxima alçada possible. Colze, canell i dits es bloquegen com si fossin una unitat.
- Des de l'espatlla fins el final de la raqueta, s'ha de dibuixar una línia el més recte possible. El braç i la raqueta actuen com a una unitat.
- A la posició de fons (*lunge*), el genoll ha d'estar alt.
- Postura estàtica, amb amplitud de braços i cames.
- El peu de davant, mira cap enfora.
- El volant ha de passar per sobre la xarxa, amb una trajectòria lleugerament alta, ajustada a la xarxa.



Cop a la xarxa de dreta.



Cop a la xarxa de revés.

2. Cops creuats a la xarxa de dreta.

El jugador o jugadora ha d'aplicar una tècnica correcta i ser capaç d'executar 5 cops ben fets.

- Fent només un pas, cal colpejar els volants que es van llançant amb la mà.
- Assegureu-vos que la posició de partida és la de l'atac endavant (és a dir, amb el peu de la raqueta al davant).

- En fer el pas endavant, es colpeja en recolzar el peu al terra. Cal posar primer el taló.
- Per tornar a la posició de base, es fa un petit chassé cap enrere.
- El colpeig es fa amb la mà, amb un cop sec, amb rebot. No s'ha d'acompanyar ni fer servir l'espatlla.



3. Cops creuats a la xarxa de revés.



El o la jugadora ha d'aplicar una tècnica correcta i ser capaç d'executar 5 cops ben fets.

- Fent només un pas, cal colpejar els volants que es van llançant amb la mà.
- Assegureu-vos que la posició de partida és la de l'atac endavant (és a dir, amb el peu de la raqueta al davant).
- En fer el pas endavant, es colpeja en recolzar el peu al terra. Cal posar-ne el taló.
- Per tornar a la posició de base, es fa un petit chassé cap enrere.
- És important insistir en la presa de revés amb suport del polze.
- El colpeig es fa amb la mà, amb un cop sec, amb rebot. No s'ha d'acompanyar ni fer servir l'espatlla.

4. Variació de la defensa de dreta.

Bloqueig als dos costats, tot combinant el colpeig amb bons desplaçaments. Llançar volants amb la mà. El o la jugadora ha d'aplicar una tècnica correcta i ser capaç de fer 5 bons bloqueigs.

- Tots els moviments comencen amb un presalt abans de sortir amb la cama de la raqueta.
- Canvieu la pressa de la raqueta per tal de presentar la cara de la raqueta i que el volant surti cap amunt.
- És molt important fer una preparació del cop tan aviat com sigui possible – petit balanceig previ.
- El contacte és esmorteït.
- Petit acompanyament del volant en línia amb la seva direcció.
- L'acció s'assembla a dibuixar un plàtan amb el marc de la raqueta.

5. Variació de la defensa de revés.

Bloqueig als dos costats, tot combinant el colpeig amb bons desplaçaments. Llanceu volants amb la mà cap avall, des de la línia de servei. El o la jugadora ha d'aplicar una tècnica correcta i ser capaç de fer 5 bons bloqueigs. En aquest cop, s'han de combinar dues tècniques:

- Fons amb la cama contrària a la raqueta si el volant s'acosta al cos.
- Pas amb la cama contrària a la raqueta primer, i pas a continuació amb la cama de la raqueta, per a volants allunyats del cos.



Bloqueigs:

- Tots els moviments comencen amb un presalt, abans de sortir amb la cama **contrària** a la raqueta.
- Canvieu la pressa de la raqueta per tal de presentar la cara de la raqueta i que el volant surti cap amunt. Moveu el polze al voltant del mànec (tal com s'observa a la fotografia).
- És molt important fer una preparació del cop tant aviat com sigui possible – petit balanceig previ.
- El contacte és esmorteït.

- Petit acompanyament del volant en línia amb la seva direcció.
- L'acció s'assembla a dibuixar una J amb el marc de la raqueta.

Bloqueigs propers:

- Assegureu-vos que es fa un pas amb la cama contrària a la raqueta.
- Esquiveu el volant movent el cos.

Bloqueigs llunyans:

- Com al bloqueig anterior, feu un pas amb la cama contrària a la raqueta.
- A continuació, arribeu al bloqueig fent un pas o aterrant amb la cama de la raqueta, just després del cop.

6. Servei alt de dreta



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.

7. Cop profund de dreta des del fons de la pista.

Cop que es fa servir quan el volant s'ha enviat al fons dret de la pista i no té l'alçada suficient com per fer un cop de dreta normal per sobre el cap. El volant s'haurà de colpejar al costat del cos a l'alçada del cap o més amunt.

Pel que fa al llançament de volants, cal començar la pràctica amb llançaments flic cap avall i cap al costat de la pista. La persona que llança se situa just darrere de la línia de servei a un costat de la pista. Es tracta de tirar el volant pla, no com si fos un servei alt.

- Comenceu en la posició d'atac endavant, és a dir, amb la cama de la raqueta avançada.
- El desplaçament és un chassé cap endarrere.
- Feu un pas de costat i cap amunt abans de colpejar (uns 45° amunt i de costat)
- El peu aterra tot assenyalant el fons de la pista.
- Recuperació de la posició bàsica amb els passos 1-2-3: cop, petit pas de recuperació i pas més llarg de retorn a la base, depenent de la qualitat del cop.
- Cal emfatitzar
 - Treballar la preparació primerenca de la raqueta. Es tracta de fer un bíceps tan aviat possible, de manera que la mà quedi flexionada.
 - Colpejar a l'aterrar.
 - En colpejar, el peu va més enllà del punt de contacte.



Nota: aquest cop no és un salt cap amunt i de costat. El contacte amb el volant es fa just quan el peu de la raqueta aterra (el tema del salt d'intercepció de volants es tractarà en nivells posteriors).



8. Colpeig des del fons de dreta.

Desplaçament des de la base, amb chassé, salt amb canvi de peu (puntada de tisora) i chassé de retorn a la base (passos 1-2-3). El o la jugadora ha de ser capaç de fer clears, esmaixades i drops paral·lels i creuats

- En tornar a la posició de base, primer s'ha de fer un gir de costat (rotació de maluc), i a continuació chassé per preparar-se pel cop.
- La raqueta ha d'estar de manera que es vegi en tot moment, a l'alçada del cap, i tocant-la lleugerament amb la mà contrària a la raqueta. El cordatge ha de mirar cap avall.
 - La mà contrària a la raqueta amunt, senyalant el volant.
 - El colze empeny cap enrere, per afegir-hi força.
 - Empènyer cap amunt amb la cama del darrere, per enlairar-se.
 - Els braços es flexionen en el colpeig.

9. Colpeig de dreta al voltant del cap, des del fons de revés.

Començar la pràctica passant volants en flic una mica alts, cap el lateral de la pista.

- El o la jugadora es col·loca a dintre de l'àrea al voltant del cap en posició d'atac, és a dir, amb la cama de la raqueta a davant.
- La cama contrària a la raqueta es mou cap enrere.
- Empenyeu cap amunt amb la cama de la raqueta per començar el salt i girar sobre ella.
- El braç contrari a la raqueta es desplaça per ajudar en la recuperació del cos.
- Les cames aterren amb una base ampla.
- Èmfasi, doncs a:
 - Preparar la raqueta quan abans millor, per tal que vagi per sobre del cap o de la jugador.
 - Elevar la mà contrària a la raqueta durant el moviment i abans de colpejar.
 - Feu correctament les tres fases del moviment:
 1. Pas cap enrere i enfora amb la cama contrària a la raqueta.
 2. Empènyer amb aquesta cama i girar amb la de la raqueta.
 3. Empènyer cap amunt amb la cama de la raqueta per elevar-se.

10. Servei de revés.

Es tracta de fer el servei correctament amb 5 dianes, 3 al davant i 2 al darrere. El o la jugadora ha de ser capaç de fer-ne 2 de 10 intents a cada diana.



- Presa bàsica de revés, amb la cama de la raqueta lleugerament avançada.
- Posició de partida amb el suro del volant tocant el cordatge, agafant-lo per les plomes.
- Si es fa un servei baix: cal empènyer lleugerament fent servir el polze (presa de revés)
- Si es fa un servei flic: s'ha d'aplicar més força, i per tant el moviment és una mica més ample.
- Continueu el moviment amb la raqueta en la direcció on es vol dirigir el volant.