



# DEPARTAMENTO DEPORTE Y RECREACIÓN

## CLUB HARRODS GATH & CHAVES

---

Cuadernillo X  
Tenis

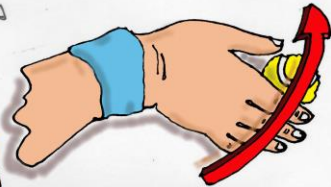
## COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 32

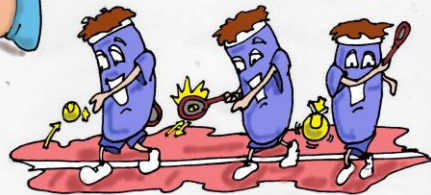


### EL DRIVE

TOME LA RAQUETA COMO SI ESTUVIERA SOBRE UNA MESA. LA PALMA DE SU MANO VA A ESTAR EN LA MISMA POSICION DEL ENCORDADO, ASI PODRA SENTIR CUANDO HAGA CONTACTO CON LA PELOTA COMO SI LA ESTUVIERA "CEPILLANDO" O ACARICIANDOLA CON LOS DEDOS.



PARA CARGAR LA PELOTA DE EFECTO (TOP SPIN) TENGA LA MUÑECA QUEBRADA Y LA CABEZA DE LA RAQUETA ABAJO Y CUANDO LA PELOTA ESTE EN SU PUNTO MAS ALTO (LUEGO DEL PIQUE Y COMIENZA A BAJAR) ACESTE LA MANO "CEPILLANDO" LA PELOTA LLEVANDO TODO EL PESO DEL CUERPO, Y TOMANDOLA ADELANTE, ACOMPANIE EL RECORRIDO DE LA PELOTA CONTROLANDO QUE ESTA PIQUE EN LA ZONA DE LA CANGILIA QUE QUIERE, TERMINE EL GOLPE POR ENCIMA DEL HOMBRO IZQUIERDO (JUNTA AL VUELTO)



## COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 33



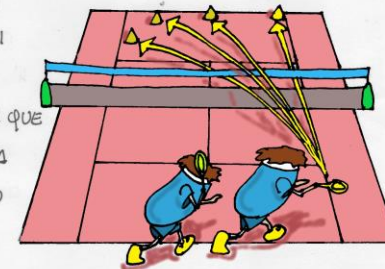
### EL DRIVE (CONTINUACION DE LA PAG 32.)

EL CONTROL QUE TENDRA EN SU TIRO VA A DEPENDER DE SU VELOCIDAD PARA PREPARARSE AL RECIBIR LA PELOTA. APENAS SALE LA BOLA DE LA RAQUETA DE SU RIVAL, GIRE LOS HOMBROS EN ESA DIRECCION (ESTE CASO A LA DERECHA) PARA GOLPEAR DE DRIVE. SEÑALE LA PELOTA CON SU MANO LIBRE (IZQUIERDA) PARA ESTAR BIEN UBICADO CON RESPECTO A LOS HOMBROS Y NO DEJE DE MIRARLA Y SOBRETUDO CUANDO LA ESTA GOLPEANDO. DE ESTA MANERA VA A ESTAR "ESCONDIENDO" LA DIRECCION QUE LE QUIERA DAR A SU TIRO Y ESTE DEPENDERA DE DONDE TOMA LA PELOTA.

SI LA TOMA DELANTE SUYO, PODRA CRUZARLA CON MAS FACILIDAD Y SI QUIEBRA BIEN LA MUÑECA Y LA CONTROLA EN ESA POSICION HASTA QUE SEA DESPEDIDA DE LA RAQUETA PODRA TAMBIEN HACER UN ENVIO PARALELO.



PERO SI LA DEJA "ENTRAR" (AL LADO DEL CUERPO) LE SERA MAS DIFICIL CRUZARLA Y NO LE QUEDA OTRA QUE JUGARLA PARALELO. UBIQUE OBJETIVOS EN LA CANGILIA PARA TENER UNA REFERENCIA DE DONDE QUIERE HACER PICAR LA PELOTA Y TAMBIEN SOBRE LA RED PARA VARIAR LAS ALTURAS, SI PRACTICA EN EL FRONTON, MARQUE PUNTOS EN LA PARED Y REPITA EL GOLPE Y VARIE LAS DIRECCIONES DURANTE UN LARGO TIEMPO.



#EquipoHarrods

Quédate en casa



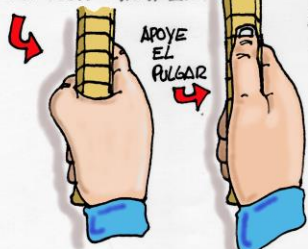
## COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 34



### EL REVES

EL REVES TIENE LA PARTICULARIDAD QUE ALGUNOS LO EJECUTAN CON UNA MANO Y OTROS CON DOS MANOS. SI LO HACE CON UNA MANO, UNA GUIA IMPORTANTE PARA TENER UNA BUENA EMPUÑADURA Y GOLPEAR LA PELOTA CON EFECTO (TOP SPIN) ES UBICAR LA LLEMA DE SU PULGAR DERECHO SOBRE EL GRIP, COMO SI ESTUVIERA SOSTENIENDO UN ESPEJO DE MANO. LUEGO CIERRE EL PULGAR TOMANDO EL GRIP CON FIRMEZA



UNA BUENA PRACTICA DEPENDE DE ORDENAR VARIOS DETALLES

APENAS VIENE LA PELOTA, GIRE LOS HOMBROS AYUDANDOSE CON LA MANO IZQUIERDA (JUGADOR DERECHO) QUE SOSTIENE LA RAQUETA POR EL "CORAZON" PARA LLEVARLA HACIA ATRAS, UBICANDO EL ARO A LA ALTURA DEL HOMBRO DE ATRAS (IZQUIERDO) ANTES QUE LA PELOTA PIQUE. SIGA EL TRAYECTO DE LA PELOTA CON SU HOMBRO QUE ESTA ADELANTE (DERECHO) Y LUEGO QUE LA PELOTA TOCA EL SUELO, BAJE EL ARO DE LA RAQUETA FORMANDO UN CIRCULO.



## COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 35



### EL REVES (CONTINUACION DE LA PAG 34)

MIENTRAS LA PELOTA SUBE, LA RAQUETA BAJA y CUANDO LA PELOTA LLEGA A SU PUNTO MAS ALTO DE LA CURVA y COMIENZA A BAJAR, LA RAQUETA SUBE MANTENIENDO EL BRAZO BIEN EXTENDIDO SIN DOBLAR EL CODO (DERECHO) PARA TOMAR LA PELOTA DELANTE SUYO y SIEMPRE A LA MISMA DISTANCIA ENTRE EL CUERPO y LA PELOTA.



SI EL CODO ESTA FLEXIONADO NO SOLO DEJARA ENTRAR LA PELOTA CERCA DEL CUERPO, SI NO QUE TENDRA QUE FORZAR EL GOLPE, CORRIENDO EL

RIESGO DE LESIONARSE TANTO EL CODO COMO LA MUÑECA



LUEGO DEL CONTACTO, CONTINUE EL RECORRIDO DE LA PELOTA CON EL BRAZO DERECHO HASTA LA ALTURA DE SUS HOMBROS y BALANCEE LA POSICION DEL CUERPO LLEVANDO EL BRAZO IZQUIERDO HACIA ATRAS PARA NO GIRAR EL CUERPO y QUEDAR DE FRENTE A LA CASCILLA y PERDER EL CONTROL DEL ENVIO CRUZANDO LA BOLA y HIRIENDOLA AFUERA. TERMINACION



Quédate en casa



#EquipoHarrods





#EquipoHarrods

PAG 36

## COMO ENTRENAR LOS GOLPES

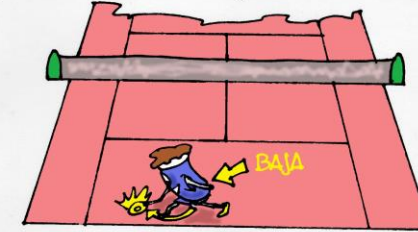
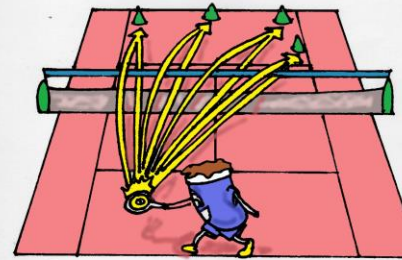


### EL REVES (CONTINUACION DE LA PAG 35)

IGUAL QUE EN EL DRIVE, COLOQUE OBJETIVOS EN LA CANCHA Y TAMBIEN SOBRE LA RED, PARA VARIAR LAS ALTURAS Y LA PROFUNDIDAD CON LA DIRECCION DE SUS TIROS.

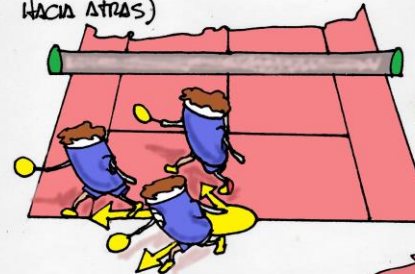
TAMBIEN GOLPEAR LA PELOTA EN DIFERENTES ALTURAS (BAJA - CINTURA - ALTA)

▲ ← OBJETIVOS



MUEVASE EN DIFERENTES DIRECCIONES (LATERAL - HACIA ADELANTE EN DIAGONAL y HACIA ATRAS)

SEA PREGUROSO CON LA TECNICA y TENDRÁ MAYOR CONTROL DE SUS TIROS.



Quédate en casa

