



DEPARTAMENTO DEPORTE Y RECREACIÓN

CLUB HARRODS GATH & CHAVES

Cuadernillo – XI

Tenis



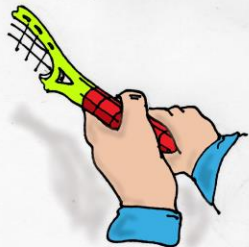
COMO ENTRENAR LOS GOLPES



EL REVES CON 2 MANOS

UNA FORMA DE PRACHTCAR EL REVES CON DOS MANOS, ES TRABAJAR Y DOMINAR EL GOLPE CON LA MANO "IZQUIERDA" (JUGADOR DERECHO)

PORQUE ES LA QUE DOMINA. TOME LA RAQUETA CON LA MANO DERECHA USANDO LA EMPUÑADORA "CONTINGENTAL" Y LUEGO UBIQUE LA MANO IZQUIERDA APOYANDO LA PALMA EN LA MISMA UBICACION QUE EL ENCORCADO, APENAS TOCANDO LA MANO DERECHA.



PRACHTQUE SOLO CON LA MANO "IZQUIERDA" MANTENIENDO EN SU POSICION. COMIENZE HACIENDO SOLAMENTE CONTACTO

CON LA PELOTA DELANTE SUYO, SIN MOVER LA "MUÑECA" HACIA ADELANTE



CONTINUE HACIENDO EL ARRASTRO HACIA ATRAS, ANTES QUE PIQUE LA PELOTA Y CONTINUE CON EL CONTACTO CON LA PELOTA

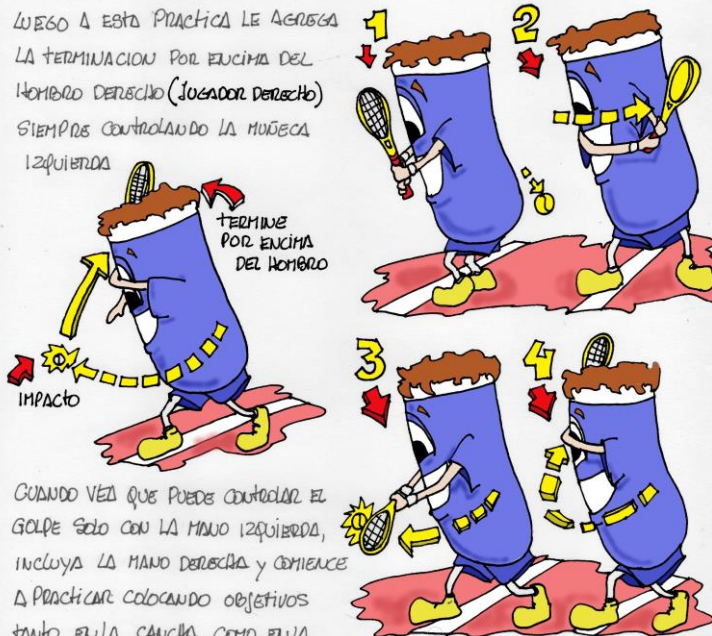


COMO ENTRENAR LOS GOLPES



EL REVES CON 2 MANOS (CONTINUACION DE LA PAG 37)

LUEGO A ESTA PRACHTCA LE AGREGA LA TERMINACION POR ENCIMA DEL HOMBRO DERECHO (JUGADOR DERECHO) SIEMPRE CONTROLANDO LA MUÑECA IZQUIERDA



CUANDO VEZ QUE PUEDE CONTROLAR EL GOLPE SOLO CON LA MANO IZQUIERDA, INCLUYA LA MANO DERECHA Y COMIENZE A PRACHTCAR COLOCANDO OBJETIVOS TANTO EN LA CANCHA COMO EN LA RED, PARA VARIAR LAS ALTURAS. SI LO HACE EN EL FRONTON, MARQUE LA PARED CON TIZA Y A DIFERENTES ALTURAS.

1: POSICION DE ESPERA. 2: ARRASTRO ANTES QUE PIQUE LA PELOTA. 3: CONTACTO ADELANTE CONTROLANDO EL BRAZO IZQUIERDO. 4: TERMINA EN CIMA DEL HOMBRO.



Quédate en casa



COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 39

EL REVES CON 2 MANOS (CONTINUACION DE LA PAG 38)

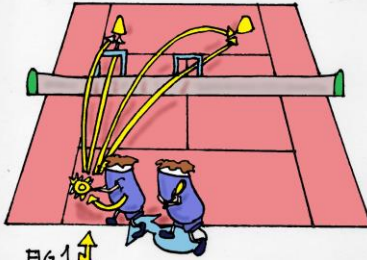


FIG 1

TOQUE LA PELOTA ADELANTE CARGANDO TODO EL PESO DEL CUERPO ENCIMA. CONTROLE LAS DIRECCIONES Y LAS ALTURAS CON LA MANO IZQUIERDA

MANTENGA UN PECHO FLOJO DE REVES A REVES CON UNA MARCA DONDE HACER PICAR LA PELOTA PARA TENER MAS CONTROL DE LA PROFUNDIDAD. FIG 2

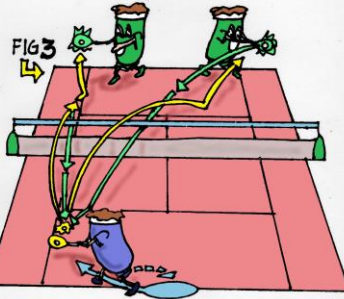


FIG 3

LA PRACTICA DE 3 PERSONAS ES MUCHO MAS DINAMICA, PORQUE PUEDEN COMBINAR DRIVE Y REVES, EL QUE ESTA SOLO SE DESPLAZA PARA GOLPEAR Y LUEGO VUELVE AL CENTRO, LOS OTROS DOS SE MANTIENEN EN SU LUGAR, PRACTICANDO UN GOLPE CADA UNO Y LUEGO DE UN TIEMPO CAMBIAN DE LUGAR LOS 3 FIG 3

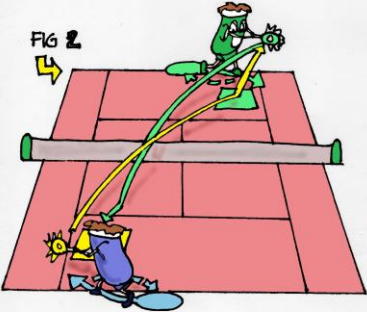


FIG 2

COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PAG 40

LA VOLEA



LA EMPUÑADURA PARA LA "VOLEA" ES "CONTINENTAL".

PARA SENTIRSE SEGURO CON LA VOLEA TIENE QUE SER MUY ESTRUCTO CON LA TECNICA, MANTENGA LA RAQUETA DELANTE DE SUS OJOS, CON LOS CODO DELANTE SUYO, LAS RODILLAS FLEXIONADAS Y EL CUERPO LIGERAMENTE HACIA ADELANTE A 2mts APROXIMADAMENTE DE LA RED.

IMAGINE TENER LA RAQUETA ATADA A LA RED, PARA QUE NO PUEDA LLEVAR LOS CODO HACIA ATRAS Y NO PERDER DE VISTA LA PELOTA PARA IMPACTARLA ADELANTE (FIG 1y2)

TAMBIEN PUEDE USAR UN PALO PARA NO LLEVAR LOS BRAZOS HACIA ATRAS



MANTENGA EL PALO CONTRA EL PECHO AL VOLEAR

MANTENGA EL PALO APRETADO CONTRA EL PECHO Y EVITE QUE SE CASIGA CUANDO IMPACTA LA PELOTA (FIG 3)

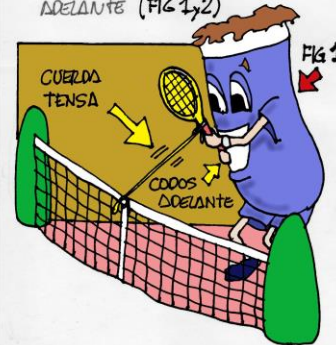


FIG 1



FIG 2

#EquipoHarrods



Quédate en casa



#EquipoHarrods

PAG 41

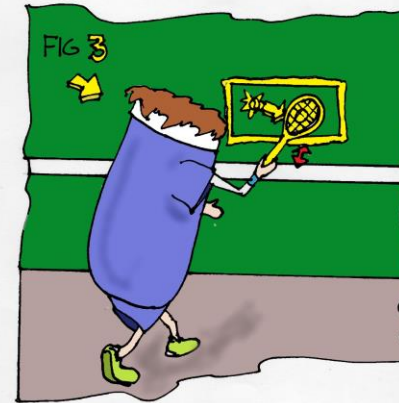
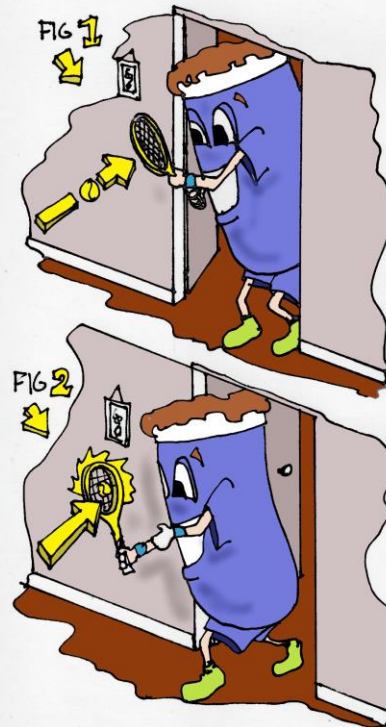
COMO ENTRENAR LOS GOLPES



LA VOLEA (CONTINUACION DE LA PAG 40)

OTRA MANERA ES PENSAR QUE ESTA PARADO DEBAJO DEL "MARCO" DE UNA PUERTA, CON LA PARED A AMBOS LADOS DEL CUERPO Y CUANDO VIENE LA PELOTA, ADEZANTAR LA RAQUETA POR DELANTE DE LA PARED FIG 1,2

SI PRACTICA EN EL FRONTON, PARASE A 1/2 mts DE LA PARED y PETAJASO CON LA RAQUETA ADELANTE y LA MUÑECA QUEBRADA PARA QUE EL ELUCORDADO ESTE PARALELO A LA PARED, GOLPEE LA PELOTA y MANTENGALA EN JUEGO TODO EL TIEMPO QUE PUEDA, DE ESTA MANERA VA A FORTALECER EL ANTEBRAZO y LOGRARA UNA VOLTA FIRME y COMPACTA



HAGA ESTE TRABAJO VARIANDO LA ALTURA DE DONDE RECIBE LA PELOTA (ABAJO-MEDIO-ALTA) FIG 3

