



DEPARTAMENTO DEPORTE Y RECREACIÓN

CLUB HARRODS GATH & CHAVES

Cuadernillo XIII

Tenis

Quédate en casa



#EquipoHarrods

PAG 47

COMO ENTRENAR LOS GOLPES

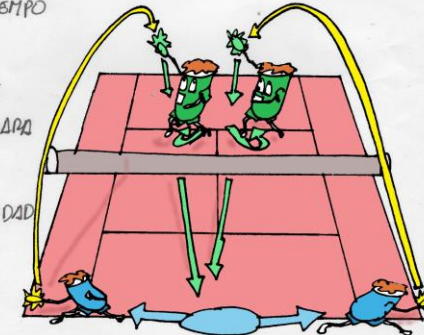
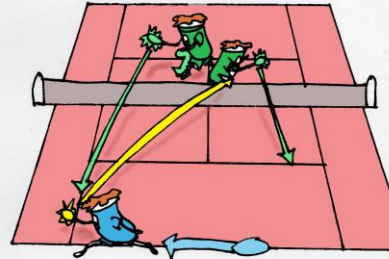
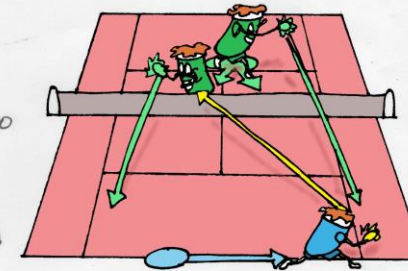


DRIVE Y REVES CON SLICE EN ATAQUE

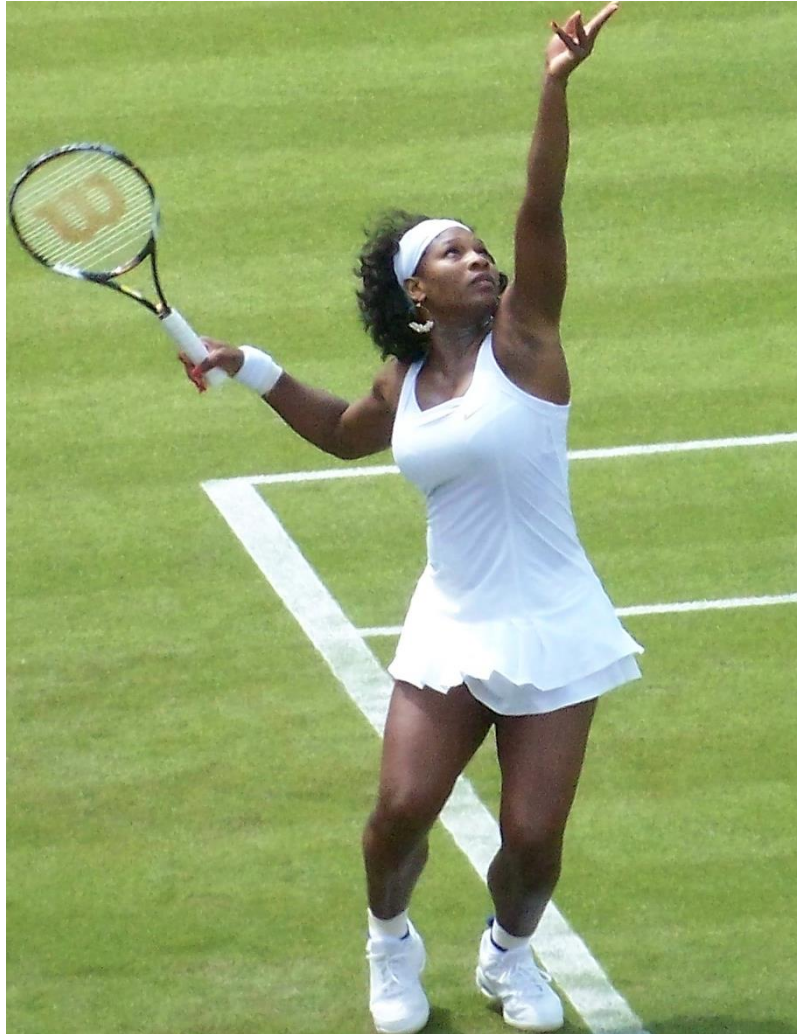
CUANDO DECIDA ATACAR CON "SLICE" TANTO DE DRIVE COMO DE REVES, TIENE QUE TENER EN CUENTA DONDE ESTA UBICADO EN LA CANCHA.

LO IDEAL ES CUANDO PUEDA EJECUTAR UN GOLPE CERCA DE LA LINEA DE SAQUE, ASI PUEDE CERRAR RAPIDO LOS ANGULOS DE ENVIO QUE PUEDE TENER SU RIVAL.

EL SLICE TIENE QUE SER SUAVE Y PROFUNDO, LEJOS DE SU RIVAL ACOMPAÑANDO EL RECORRIDO DE LA PELOTA, NO SOLO PARA TENER TIEMPO DE UBICARSE EN LA ZONA DE DEFINICION; SINO QUE LE QUEDA INCOMODA LA BOLA A SU RIVAL PARA HACER UN TIRO LIMPIO, ASI AL TOMAR LA RED TIENE LA OPORTUNIDAD DE CERRAR EL PUNTO CON UNA VOLEA O UN SMASH.



Quédate en casa



#EquipoHarrods

PAG 48

COMO ENTRENAR LOS GOLFES



DRIVE Y REVES CON SLICE EN ATAQUE

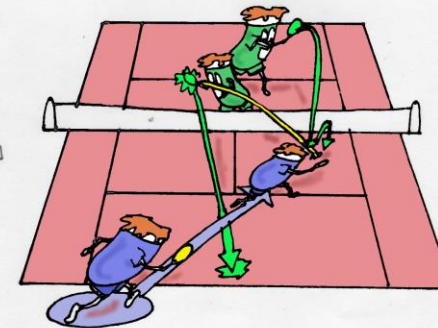
OTRA FORMA DE ATACAR CON "SLICE" ES EJECUTANDO UN "DEEP SHOT". PARA ESCONDER ESTE GOLPE MUESTRELE A SU RIVAL QUE VA A EJECUTAR UN TIRO CON SLICE PROFUNDO Y CUANDO ESTE POR CONECTAR LA PELOTA, DESACELERE EL SWING ABRRIENDO UN POCO LA CARA DE LA RAQUETA Y ABSORBA LA FUERZA QUE TRAE LA PELOTA PARA QUE SALGA DESPEDIDA DE LA RAQUETA MUY SUAVEMENTE.

EL OBJETIVO DE ESTE GOLPE ES LA "SORPRESA" Y EL CAMBIO DE RITMO, DEBE SER UN TIRO QUE APENAS CRUCE LA RED, COMIENZE A CAER Y POR EL EFECTO QUE LLEVA LA PELOTA LUEGO DEL PIQUE NO AVANCE MUCHO, NO SE QUEDA PARADO EN EL LUGAR QUE HIZO EL GOLPE, SINO QUE DEBE

ACOMPANAR LA PELOTA PARA CERRAR LOS ANGULOS POR SI SU RIVAL LLEGA Y PUEDE DEVOLVER EL TIRO, ESTE ATENTO Y HAGA UNA VOLTA AL ESPACIO QUE DEJO LIBRE SU RIVAL.

NO UTILICE ESTE GOLPE PARA GANAR EL PUNTO SIEMPRE, USALO PARA MOSTRAR VARIEDAD EN SUS RECURSOS Y PARA CAUSAR A SU Oponente.

HAGALO SIEMPRE DESDE ADENTRO DE LA CAUCHA Y QUE SU RIVAL SE ENCONTRE LO MAS LEJOS DE LA RED POSIBLE (DETRAS DE LA LINEA DE BASE)



Quédate en casa



#EquipoHarrods

PAG 49

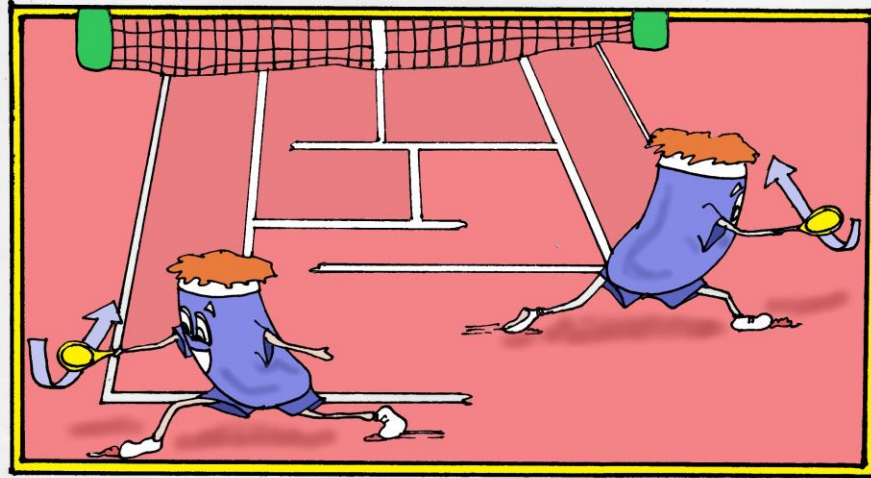
COMO ENTRENAR LOS GOLPES



DRIVE Y REVES CON SLICE EN DEFENSA

CUANDO LO ATAQUEN SOBRE UN COSTADO DE LA CANCHITA y VE QUE UD. LLEGARA con lo justo PARA DEVOLVER LA PISTA y NO PODRA EJECUTAR UN GOLPE FIRME LO IDEAL ES SALIR DE ESA SITUACION CON UNA POSICION ABIERTA (OPEN STANCE) y UTILIZAR LA FUERZA Y VELOCIDAD DE LA PISTA golpeando con "SLICE"

PARA QUE EL GOLPE SEA EFICAZ DEBE IMAGINAR QUE HACE UN SWING DE PREPARACION CORTO COMO LA VOLTA, PERO EN ESTE CASO CON PUEQUE O FUERZA TODA LA SUPERFICIE DE LA RAQUETA A LA PISTA y cuando haga contacto MANTENGA FIRME LA MUÑECA E IMPRIMA EL EFECTO y controle LA DIRECCION QUE LE QUIERE DAR A SU TIRO, SEGUN LA POSICION DEL RIVAL.



Quédate en casa



#EquipoHarrods

COMO ENTRENAR LOS GOLPES

PASSING SHOT

PAG 50



CUANDO SU RIVAL LO ATACA SOBRIENDO A LA RED, LA MANERA DE PASARLO (PASSING SHOT) ES EN DOS (2) TIEMPOS. DEBE IMAGINAR QUE SU OPONENTE TIENE QUE COBRIR TRES (3) ARCOS O PUERTAS y NO SABE HACIA CUAL DE ESTOS VA A IR SU TIRO. DECIDA A QUE ARCO O PUERTA UD. VA A DIRIGIR SU GOLPE y VAYA A BUSCAR LA RESPUESTA DE SU RIVAL. ASI GENERO QUE SU OPONENTE SE DESPLACE HACIA UNO DE LOS LADOS y DEJAR LIBRE EL OTRO PARA QUE UD. PUEDA HACER SU GOLPE HACIA AHI O TAMBIEN PUEDE HACER UN GLOBO y PASARLO POR ENCIMA. RECUERDE ESTE DATO y NO SE APURE PARA PASAR A SU RIVAL CUANDO SE PRODUZCA ESTA SITUACION EN EL PARTIDO.

