

# EL GOLPE DE REVÉS

## EL GOLPE DE REVÉS



- 1) Partiendo de la posición de espera, el jugador debe girar adelantando el pie derecho y llevar al mismo tiempo la pala hacia atrás.



- 2) Armado: El jugador debe llevar la pala hacia atrás, hasta que el eje longitudinal de la misma este paralelo al suelo. La unión de la punta de los pies forman una línea semejante al eje de la pala.



- 3) Impacto: El jugador debe impactar la bola por delante de la cadera derecha, en el plano de la punta del pie derecho, tener en cuenta el giro de hombros y cadera, mientras el talón del pie izquierdo se levanta como consecuencia del traspaso de peso hacia delante.



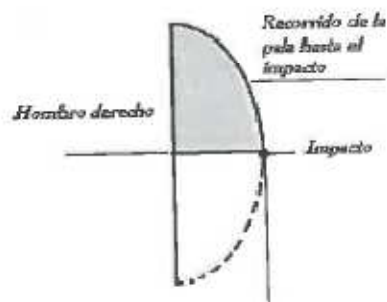
- 4) Terminación: luego de golpear la bola, el jugador comienza a llevar el brazo izquierdo hacia atrás para mantener el equilibrio y la mano derecha comienza a elevarse hasta llegar a la altura del pecho.



## PROGRESIÓN DEL GOLPE DE REVÉS

1) Forma de empuñar: CONTINENTAL

2) El monitor colocará al jugador cerca de él, en la posición de preparados, y le lanzará la bola a baja velocidad con bote en el suelo. El jugador adelantará la pala, con un movimiento semicircular, hasta llegar al punto de impacto.



POSICIÓN DE PREPARADO

3) EL PUNTO DE IMPACTO:

El punto de golpeo se realizará, en el plano que corresponde a la punta del pie derecho, y a la altura de la cintura, con el brazo semiflexionado.

El monitor debe controlar el giro de hombros, cadera y despegue del brazo izquierdo.



#### 4) TERMINACIÓN:

El monitor colocará al jugador cerca de él, desde la posición de golpeo y le lanzará la bola, a baja velocidad, con un bote en el suelo, el jugador tocará la bola y continuará el movimiento hasta la terminación.

El monitor tendrá que tener en cuenta:

- Giro de hombros.
- Giro de cadera.
- Que la mano derecha quede a la altura del pecho.
- Que el brazo izquierdo se abra simultáneamente hacia atrás cuando el derecho va hacia delante.
- Punta del izquierdo apoyada y el talón del mismo pie levantado.



#### 5) Desde la posición de espera:

El monitor colocará al jugador en posición de espera a una distancia que él considere buena, para que, cuando el jugador ejecute el movimiento completo, la bola pase por encima de la red sin dificultad alguna.

Dependiendo del nivel del jugador, el monitor le lanzará bolas con la mano o con la pala, desde el otro lado de la red.

