

SALIDA PARED

FONDO REVES

LA SALIDA DE PARED DE FONDO

- 1) Esta situación es una derivación del golpe de revés, la única diferencia es que la bola en vez de venir de frente para el golpeo, viene de atrás hacia delante.

El jugador saldrá desde la posición de armado y el monitor le lanzará la bola con la fuerza y la altura suficiente para que el jugador impacte a la misma distancia y altura que en el golpe de revés.



ARMADO

- 2) El punto de impacto debe realizarse 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 eleva como consecuencia del traspaso de peso hacia delante.



IMPACTO

- 3) 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.



TERMINACION

- 4) 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.

