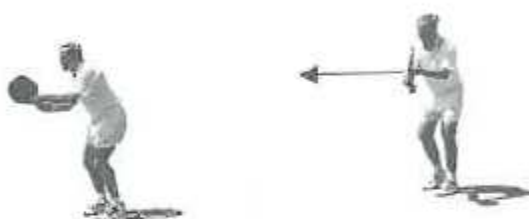


# LA VOLEA DE REVES



- 1) Armado: Partiendo de la posición de espera, el jugador debe ir girando los hombros hasta que la cara de la pala con la que va a efectuar el golpeo quede de frente a la trayectoria de bola. El peso del cuerpo se cargará sobre el pie izquierdo.



- 2) Impacto: El jugador debe dar un paso hacia delante con el pie derecho, pasando todo el peso del cuerpo; el golpe debe efectuarse aproximadamente a la altura del plano de la punta del pie derecho. La punta del pie izquierdo nos sirve de apoyo y el talón se levanta como consecuencia de la transferencia del peso.



- 3) Terminación: El jugador debe seguir, con la pala hacia delante la trayectoria de la bola y simultáneamente debe ir sacando el brazo izquierdo hacia atrás para equilibrar el balanceo del cuerpo, por ultimo, con la mano derecha efectúa una pequeña circunferencia para retomar la posición de espera.



## PROGRESIÓN DE LA VOLEA DE REVÉS

1) Forma de empuñar, CONTINENTAL

2) El monitor colocará al jugador cerca de la red en la posición de armado y le lanzará la bola, a baja velocidad con la mano o con la pala para que el jugador ejecute solo el impacto, sin el paso hacia delante.



3) A continuación, el jugador practicará simultáneamente el impacto con el paso hacia delante mientras el monitor le lanza la bola a baja velocidad.



4) Antes de practicar la secuencia completa, el jugador tendrá que ejecutar el impacto y la terminación.



El monitor tendrá que tener en cuenta:

- A) Giro de hombros.
- B) Giro de cadera.
- C) Que la mano derecha quede a la altura del pecho.
- D) Que la punta del pie de recho esté apoyada y el talón levantado.
- E) Por ultimo, el jugador tendrá que ejecutar el golpe en su totalidad.

#### PROGRESIÓN DE LA VOLEA DE REVÉS

