

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Técnica avanzada: Agarres

Al final de esta clase podrá:



- Comprender los agarres utilizados por jugadores avanzados
- Comprender la ventajas y desventajas de utilizar cada agarre
- Explicar y enseñar los agarres a los jugadores
- Demostrar los efectos de los cambios de agarres en la ejecución de los golpes

Agarres de derecha



- Este
- Semi-Oeste
- Oeste
- Dos manos
- Continental

Agarre Este de derecha



- El agarre de derecha más clásico
- La derecha puede jugarse en cualquier posición entre semi-cerrada y totalmente abierta
- El punto de contacto es más bajo y más alejado del cuerpo que con los agarres Semi-Oeste u Oeste
- Facilita los golpes planos o ligeramente liftados

Agarre Semi-Oeste de derecha

- Este agarre produce dos aspectos importantes:
 - 1. Retraso de la muñeca, y
 - 2. Cierre de la cara de la raqueta tanto en el movimiento atrás como en el movimiento adelante.
- Generalmente se juega con una posición de semi-abierta a completamente abierta

Agarre Oeste de derecha



- La derecha se golpea con posición totalmente abierta
- El punto de impacto es más alto y más cerca del cuerpo que con el Este o Semi-Oeste
- Produce mucho efecto liftado
- Ideal para pelotas altas (por encima del hombro)
- Es difícil jugar pelotas bajas
- Es más aconsejable para canchas lentas

Agarre de derecha a dos manos

- Aceptado debido al éxito de jugadores famosos (Seles, Black, Mayer)
- Los jugadores necesitan ser lo suficientemente rápidos para compensar la falta de alcance
- La mano dominante se coloca abajo con un agarre Este o Semi-Oeste de derecha

Agarre Continental



- Más utilizado para sacar, volear y rematar
- No es necesario cambiar agarres de derecha a revés (voleas)
- Permite una flexión de muñeca máxima y produce efecto cortado en la pelota (servicio y remate)
- Utilizada en todos aquellos golpes que son variaciones de los golpes básicos ej. dejadas, dejadas de volea, voleas bajas, etc.

Agarre Continental (II)



- No muy común para la derecha porque es difícil de devolver pelotas altas
- La pelota se golpea ligeramente “tarde” lo que produce una falta de potencia
- Puede utilizarse para la derecha cortada, generalmente se utiliza en hierba y para el resto bloqueado de derecha

Agarres de revés



- Este
- Extremo de revés
- Continental
- A dos manos

Agarre Este de revés



- El agarre más popular para los jugadores que juegan el revés a una mano
- El nudillo del índice se coloca en la parte superior del mango
- Asegura que la cara de la raqueta está vertical en el impacto al tiempo que coloca la muñeca en una posición cómoda y firme

Agarre Extremo de revés



- Las ventajas de tener la muñeca tras el agarre son:
 - Golpear una pelota a la altura del pecho o más alta
 - Golpear la pelota cuando sube, y
 - Golpear la pelota que bota a una altura normal
- Las desventajas son:
 - Jugar pelotas cortas
 - Restar en canchas rápidas

Revés con Continental



- Utilizado en el pasado por algunos buenos jugadores
- La muñeca dirige la raqueta para colocar la cara de la raqueta vertical en el impacto y permitir el movimiento recomendado
- Para golpear plano o liftado el jugador necesita una muñeca fuerte y un buen “timing”
- No es muy habitual en el revés a dos manos actual



Revés a dos manos

- Dos agarres Este de derecha (mano dominante la izquierda)
- Agarre convencional de revés en la mano inferior y Este de derecha para la superior (mano dominante la derecha)

Agarres para el servicio, voleas, y remates

- Continental
- Entre el Este de derecha y el continental (servicio)
- Este de derecha o de revés (voleas)