

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



Técnica avanzada: El golpe de derecha

Al final de esta clase podrá:



- Comprender los fundamentos de las distintas variantes de la derecha utilizadas por jugadores avanzados
- Comprender la ventajas y desventajas de utilizar cada golpe
- Explicar y enseñar estos golpes a los jugadores



Es crucial relacionar la
técnica de los golpes con las
situaciones de juego y con
las intenciones tácticas del
jugador



Derecha

¿DÓNDE? Situación de juego: Peloteo de fondo



¿QUÉ? Intención táctica 1: Atacar / dominar



¿CÓMO? Arma técnica: Golpe de derecha



Variante técnica: Liftada/Plana



Derecha

¿DÓNDE? Situación de juego: Peloteo de fondo



¿QUÉ? Intención táctica 2: Pasar la red / meterla



¿CÓMO? Arma técnica: Golpe de derecha



Variante técnica: Liftada



Derecha

¿DÓNDE? Situación de juego: Peloteo de fondo



¿QUÉ? Intención táctica 3: Jugar bajo



¿CÓMO? Arma técnica: Golpe de derecha



Variante técnica: Cortada



Derecha

¿DÓNDE? Situación de juego: Peloteo de fondo



¿QUÉ? Intención táctica 4: Jugar profundo y recto



¿CÓMO? Arma técnica: Golpe de derecha



Variante técnica: Plana

Derecha



	PLANA	LIFTADA	CORTADA
Balance			
Inercia			
Oposición de fuerzas			
Momentum			
Energía elástica			
Cadena de coordinac.			



Derecha

	Este	Semi Oeste	Oeste	Cortada
Agarre				
Preparación				
Contacto				
Acompañamiento				

Características del golpe de derecha moderno



- Posición abierta
- Agarre semi-oeste
- Cabeza de la raqueta baja
- Movimiento de la raqueta atrás retrasado
- Rotación de hombros
- Pre-estiramiento del tren superior

Golpe de derecha moderno

Razones para la posición abierta

- Presión de tiempo
- Golpes angulados
- Golpes profundos
- ¿Más potencia?

Golpe de derecha moderno

Agarre semi-oeste



- Mejor para pelotas altas
- Más movilidad de la muñeca
- Problemas con pelotas cortas
- Problemas en la red

Golpe de derecha moderno

Diferentes trayectorias hacia atrás

- Compacta:
 - Jugadores más musculados
 - Ej. Roddick, Moya
- Amplia y larga:
 - Jugadores más “relajados”
 - Ej. Federer

Golpe de derecha moderno

Diferentes trayectorias hacia atrás

- Impulsándose con el codo
- Impulsándose con la punta de la raqueta
- Bucle “invertido”

Golpe de derecha moderno

Distancia de la trayectoria atrás



- Los hombros rotan más que las caderas
- Hiper-extensión de la muñeca
- ¡La raqueta está paralela a la valla trasera de la cancha!!

Golpe de derecha

Agarres

Variaciones



- Este
- Semi-oeste
- Oeste
- A dos manos
- Continental

- Plana/Liftada
- Liftada/Plana
- Liftado excesivo
- Plana/Liftada
- Cortada



GOLPE DE DERECHA CON AGARRE ESTE

Golpe de derecha – agarre Este

Preparación y mov. atrás

- El codo inicia el movimiento atrás de la raqueta
- Movimiento atrás en forma de bucle
- La raqueta dibuja la forma del movimiento
- El peso del cuerpo se transfiere al pie trasero

Golpe de derecha – agarre Este

Mov. Adelante y contacto

- Movimiento de atrás hacia adelante
- El peso del cuerpo se transfiere al pie delantero
- La zona de contacto se sitúa al lado del cuerpo y sobre el pie adelantado en una posición semi-abierta
- La pelota se impacta hacia delante en una trayectoria algo plana y baja

Golpe de derecha – agarre Este Acompañamiento

- El jugador se coloca de lado a la red
- La cabeza de la raqueta sigue la dirección de la pelota
- La cabeza de la raqueta finaliza alta alrededor del hombro contralateral



GOLPE DE DERECHA – AGARRE SEMI-OESTE

Derecha – agarre Semi-Oeste: Preparación y mov. atrás

- Sincronizado: Pivotar, elevación del codo y giro de hombros (impulso de la mano libre)
- Varios tipos de movimiento atrás (ej.):
 - La raqueta hace un bucle
 - La raqueta pasa debajo de la cintura antes de elevarse
- Final del movimiento atrás: Flexión de rodillas y cabeza de la raqueta más alta que el codo

Derecha – agarre Semi-Oeste: Movimiento adelante

- Extensión de las rodillas --> Movimiento de abajo hacia arriba
- Elevación y rotación de la cadera--> Elevación del hombro
- Rotación del tronco
- Extensión y posterior flexión del codo
- Muñeca: primero cerca del cuerpo para conseguir control y luego aumenta su velocidad
- La cabeza de la raqueta está cerrada

Derecha – agarre Semi-Oeste: Contacto

- Muñeca hacia atrás
- Cabeza fija y ojos centrados
- Posición abierta (90% del tiempo)
- El peso del cuerpo se transfiere adelante
- La raqueta está alineada con la pelota y aumenta la trayectoria hacia arriba
- La cabeza de la raqueta puede estar ligeramente por debajo del codo

Derecha – agarre Semi-Oeste: Acompañamiento

- Hacia arriba y a través de la pelota
- El tronco rota
- El pie derecho avanza y se alinea con el izquierdo
- El codo se eleva hasta situarse a la altura del hombro (acaba arriba)
- La cabeza de la raqueta se alinea en la dirección de la pelota golpeada



GOLPE DE DERECHA – AGARRE OESTE

Golpe de derecha – Agarre Oeste:



- Movimiento de la raqueta atrás más pronunciado
- La cara de la raqueta apunta hacia abajo
- El movimiento hacia delante es más abrupto de abajo hacia arriba
- El punto de contacto es más alto y más cerca del cuerpo, con más liftado, golpeado con posición abierta
- Hay una mayor flexión del codo y de la muñeca en el acompañamiento



GOLPE DE DERECHA – AGARRE CONTINENTAL:

Golpe de derecha – Agarre Continental - Cortada



- Movimiento atrás en bucle – cara de la raqueta abierta
- Movimiento delante de arriba hacia abajo, cara de la raqueta abierta y lejos del cuerpo
- Cara de la raqueta ligeramente cerrada en el impacto, posición semi-cerrada
- El jugador acaba de lado a la red
- La cabeza de la raqueta se mueve hacia fuera siguiendo la dirección de la pelota golpeada y con la cara abierta