

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



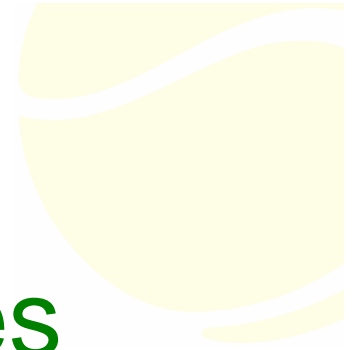
Técnica avanzada: El golpe de revés

Al final de esta clase podrá:



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

Revés



Agarres

- Este
- Extremo
- Continental
- A dos manos

Variaciones

- Plano/Cortado/Liftado
- Liftado
- Cortado/Plano
- Liftado/Plano/Cortado



REVÉS A UNA MANO LIFTADO

Revés a 1 mano liftado

Preparación y mov. atrás



- Sincronizado: Pivotar, mano y hombro giran al unísono
- Varios tipos de movimiento atrás:
 - Bucle en media U
 - Bucle normal
- Final del movimiento atrás: flexión de la rodilla y cabeza de la raqueta a la altura del hombro
- Transferencia del peso hacia el pie trasero
- La raqueta desciende por debajo de la altura de la pelota

Revés a 1 mano liftado

Mov. Adelante y contacto



- Paso hacia la pelota
- Extensión de la rodilla--> mov. De abajo hacia arriba
- Cadera se eleva y rota --> hombros se elevan
- Rotación del tronco
- El codo se flexiona y luego se extiende
- El impacto se produce delante del pie adelantado con la cara de la raqueta vertical y paralela al suelo

Revés a 1 mano liftado

Acompañamiento



- Trayectoria ascendente hacia la izquierda del brazo que golpea
- La cabeza de la raqueta acaba por encima de la muñeca
- El pie trasero avanza y se alinea con el delantero (deceleración)



REVÉS A DOS MANOS

Revés a dos manos

Preparación y mov. atrás



- Movimiento atrás y giro de hombros automático
- Rotación hacia atrás de las caderas y tronco
- Paso adelante---> momento lineal
- Bucle de la raqueta por detrás del cuerpo

Revés a dos manos

Mov. Adelante y contacto



- Las caderas hacen que el tronco rote
- Ambos brazos rotan con el tronco
- Poco movimiento de los codos y las muñecas antes del impacto
- El impacto se da delante del pie adelantado, posición abierta
- La cabeza de la raqueta está vertical y paralela al suelo

Revés a dos manos

Acompañamiento



- Individual
- El brazo y la raqueta acaban alrededor del hombro



REVÉS CORTADO

Revés cortado

Preparación y mov. atrás



- Rotación del tren superior, movimiento hacia atrás y hacia arriba
- El peso del cuerpo se transfiere hacia atrás y hacia arriba
- La mano libre lleva la raqueta hacia atrás
- El codo se flexiona al final
- La cabeza de la raqueta se coloca paralela al suelo y a la altura del hombro

Revés cortado

Mov. adelante y contacto



- Movimiento desde arriba hacia abajo
- La mano libre suelta la raqueta y va hacia atrás
- El peso del cuerpo se transfiere hacia abajo y adelante
- El codo se extiende, la muñeca está firme y la cara de la raqueta ligeramente abierta

Revés cortado

Acompañamiento



- Individual
- Continua hacia abajo y adelante
- Finaliza con la raqueta y el brazo a la altura del hombro