

Aurora

volea derecha: posición d espera y empuñadura continental o australiana.2-movimiento d la raqueta hacia atrás y hacia adelante:-unidad d giro.-cabeza d la raqueta se sitúa a la altura d los ojos y no va + atrás del hombro atrasado.-codo adelantado apuntando al suelo.-peso situado sobre el pie trasero.3-fase d impacto:-el peso se trasvasa hacia adelante.-el impacto delante del cuerpo a la altura del pexo.-cuerdas ligeramente abiertas y muñeca firme.-raqueta va d arriba hacia abajo y d atrás hacia adelante.-mirar fijamente la pelota durante todo el golpe.4-acompañamiento y terminación:-el brazo d la raqueta continúa adelatne sigiendo la dirección d la pelota.-se mantiene el equilibrio con el otro brazo.-transferencia del peso hacia adelante.**volea revés:**1-posición d espera y empuñadura continental.2-movimiento d la raqueta hacia atrás y hacia adelante:-unidad d giro.-cabeza d la raqueta se situa a la altura d los ojos y no va + atrás del hombro atrasado.-codo adelantado apuntando al suelo.-peso situado sobre el pie trasero.3-fase d impacto:-el peso se transfiere hacia adelante.-el impacto delante del cuerpo a la altura del pexo.-cuerdas ligeramente abiertas y muñeca firme.- la raqueta va d arriba hacia abajo y d atrás hacia adelante.-mirar fijamente la pelota durante todo el golpeo.4-acompñamiento y terminación:-el brazo d la raqueta continúa adelante siguiendo la dirección d la pelota.-se mantiene el equilibrio con el otro brazo.-transferencia del peso hacia adelante.**remate:**ej. Previos:cubrir la bola jugando contra el frontón. La pelota debe botar antes en el suelo y luego en la pared. Con empuñadura continental.2-ejercicios de golpeo:-posicion d espera y empuñadura continental.-movimiento d la raqueta hacia atrás:-movimiento recortado.-paso atrás o adelante.-brazo libre señala la pelota.-peso del cuerpo sobre el pie trasero.-flexión de piernas.-bucle x detrás d la raqueta.3-movimiento d la raqueta hacia arriba: elevación del hombro trasero.-elevación d rodillas y extensión d la espalda.4-impacto:en el punto + alto sobre el hombro del brazo-raqueta.-brazo-raqueta totalmente extendido.5-acompañamiento y terminación:-la raqueta sigue la dirección d la pelota.-brazo libre hacia el pexo.-mantenimiento del equilibrio.**problemas técnicos para inciantes:**problema:distancia cuerpo-pelota; velocidad y bote d la pelota; fuerza del golpe y tamaño d la pista.**solución**:utilizar raquetas + cortas;cambio a pelotas + lentas;reducción d las dimensiones y altura.**progresiones**:1-con la mano.-con manopla.pala d ping-pong.-raeta mini-raqueta junior.-raqueta normal:1-globos;oeckitas d espuma;pelotas ST; pelota normal;1- sin red ni líneas.-con línea como red.-pista y red d mini-tenis.-cuadros d saque.-media pista.-pista normal.