

## Cómo ejecutar el golpe de derecha

**a)** Posición de espera - pies paralelos en línea con los hombros, pala apoyada en la mano izquierda, alineada con el pecho (evita bajar la pala), piernas levemente flexionadas.

OBS.: mantén siempre esta posición antes de ejecutar cualquier golpe (foto 1).



**b)** Partiendo de la posición de espera, giramos los hombros, apuntando el hombro izquierdo hacia la bola, elevando la pala hacia atrás sin cambiar la posición de la misma, apoyar la pierna izquierda al frente (foto 2).



**c)** Golpear la bola, transfiriendo el peso del cuerpo de la pierna derecha a la izquierda, terminando el movimiento con la pala a la altura del hombro contrario (foto 3).



**d)** El punto de contacto con la bola será cuando esté más o menos alineada con el hombro izquierdo.

OBS.: para los zurdos, invertir el movimiento

### Errores más frecuentes:

- No flexionar las piernas
- Levantar el codo antes de golpear.
- Impactar muy adelante o atrás del cuerpo.
- Preparar con el brazo muy encogido.
- Preparar con el brazo muy estirado.
- Entrarle a la bola por abajo o por arriba.
- Terminar hacia abajo o muy hacia arriba.
- Tener la muñeca floja.
- No acompañar el movimiento con el cuerpo.

## Cómo ejecutar el golpe de revés

a) Posición de espera - pies paralelos en línea con los hombros, pala apoyada en la mano izquierda, alineada con el pecho (evita bajar la pala), piernas levemente flexionadas.

OBS.: mantén siempre esta posición antes de ejecutar cualquier golpe (foto 1).



b) Partiendo de la posición de espera, giramos los hombros, apuntando el hombro derecho hacia la bola, elevando la pala hacia atrás empujando con la mano izquierda. Apoyar la pierna derecha al frente (foto 2).



c) Soltar la mano izquierda, que se abre hacia atrás para dejarnos equilibrados, transferimos el peso del cuerpo de la pierna izquierda a la derecha golpeando la bola terminando el movimiento con la pala a la altura del hombro derecho (foto 3).



d) El punto de contacto con la bola será cuando esté más o menos alineada con el hombro derecho.

BS.: Para los zurdos, invertir el movimiento.

### Errores más frecuentes:

- Golpear de frente.
- Tener el hombro derecho levantado.
- No flexionar las piernas.
- Golpear adelante o muy atrasado.
- Acercarse demasiado a la bola.
- Golpear con la muñeca floja.
- Terminar corto hacia abajo o con la raqueta muy arriba.
- No acompañar el movimiento con el cuerpo.