

# La Volea

## Preparación

La volea es un golpe con una preparación muy corta ya que de lo contrario estaríamos golpeando la bola detrás del cuerpo, lo que haría que descontroláramos el golpe y no tuviéramos ni precisión, ni profundidad, ni control... es fundamental que la preparación sea **CORTA** para después poder tener el punto de golpeo delante del cuerpo (como en todos los golpes). Cuando vemos que nos viene la bola hacia la volea de derecha:

Giramos los hombros y pie derecho, la dirección de los hombros apuntan a la bola que nos viene y a la vez echamos la pala "ligeramente" atrás y arriba, directamente de delante hacia la oreja en diagonal, teniendo siempre la cara de la pala más alta que el puño.

## Errores

-Un error muy común es llevar la pala atrás porque tardamos más en preparar y golpeamos tarde.

-Otro error importante es que a la hora de golpear tenemos el puño y la cara de la pala a la misma altura.

-Tenemos que tener la cara de la pala bien alta y no echarla más atrás del hombro atrasado, ya que si no después estaremos propensos a golpear a la bola tarde, y la tapa del puño (la base del puño) apunta al pie que vamos a adelantar, ó sea el izquierdo...

## Punto de impacto

Cuando estamos bien colocados, con la cara de la pala alta y detrás sin que rebase el hombro atrasado, a la vez que pasamos el pie izquierdo hacia delante golpeamos la bola.

Echamos el pie adelante, para echar el peso del cuerpo sobre la bola, lo que le imprimirá más velocidad y profundidad a la bola con menos esfuerzo y a la vez golpeamos la bola...

un error muy común es que se le pegue a la bola sólo con el brazo y no echemos el peso del cuerpo sobre la bola, algo también fundamental en todos los golpes. No hay que darle fuerza al golpe sólo de brazo. Lo que debemos hacer es echar el peso del cuerpo sobre la bola a la vez que golpeamos.

El punto de impacto, lo realizaremos bien delante del cuerpo y a la altura de la cabeza, con la cara de la pala alta (más alta que el puño) y tratando para lograr esto mirar mucho la bola en todo momento.

## Terminación

La terminación es acompañando la bola y finaliza apuntando con la pala hacia donde quiero tirar la bola. La terminación es hacia delante y apuntando al objetivo.

# El globo

## -Cómo ejecutarlo

- El armado del golpe debe ser corto.
- La paleta deberá iniciar su recorrido por debajo de la pelota.
- Impactar con un golpe plano de abajo hacia arriba.
- Darle mucha terminación al golpe acompañando la trayectoria de la pelota.
- Darle a la paleta un recorrido recto desde el armado hasta el impacto con la pelota.

## Deben evitar

- Ejecutar los globos con efecto.
- Tampoco es aconsejable el excesivo uso de muñeca (podremos usarla solo para pelotas muy bajas donde no tengamos otra opción).

## Dónde dirigirlo

**Sobre la altura:** Lo ideal es tirar los globos bien altos para que descendan lo mas vertical posible (llovidos) con lo que lograremos menor rebote de la pared (en el caso que logre pasar a mis rivales); y una mayor dificultad en la ejecución del smash por parte de mi rival (en el caso de globos no tan pasados).

**Sobre la dirección:** En general que sean cruzados para aprovechar que la cancha es mas larga en la diagonal por lo que tendrán la posibilidad de tener mas cancha y menor cantidad de errores.