

## 12. La tècnica en el bàdminton.

- 12.1. Aspectes generals.
- 12.2. Desplaçaments.
- 12.3. Tècnica de colpeig
- 12.4. Els gestos tècnics de base.

## 13. Tàctica i estratègia.

- 13.1. Base cognitiva de la tàctica.
- 13.2. Requeriments i principis tàctics generals.
- 13.3. Tàctica i estratègia en individuals.
- 13.4. Tàctica i estratègia en dobles.
- 13.5. Formes d'entrenament tàctic.

### 12. La tècnica en el bàdminton

- 12.1. Aspectes generals.
- 12.2. Desplaçaments.
- 12.3. Tècnica de colpeig
- 12.4. Els gestos tècnics de base.

#### 12.1. ASPECTES GENERALS

En aquest apartat parlarem dels fonaments generals de la tècnica. Tant a nivell teòric, com a través de la pràctica, aprofundirem una mica més, i amb les especificacions individuals que faci falta, per tal de millorar la nostra tècnica de base.

El bàdminton es juga amb les cames (tècniques de desplaçament), amb el braç (tècniques de colpeig) i amb el cap (tàctiques de joc).

Tradicionalment el tractament de la tècnica comença amb els desplaçaments. En el cas del bàdminton destaquem alguns aspectes bàsics:

- a) Desplaçaments sempre de cara a la xarxa.
- b) Avantsalt previ a qualsevol desplaçament.
- c) Fixació del desplaçament amb la cama del mateix costat que el braç de raqueta.
- d) Fixació en salt en els desplaçaments cap enrera.
- e) Recuperació de la posició central posteriorment al colpeig.

Per a abordar les tècniques de colpeig del volant, parlarem de tres aspectes fonamentals i comuns:

- a) Rotació de l'avantbraç.
- b) Presa de la raqueta.
- c) Rotació del cos.

Tots els cops s'acostumen a classificar en:

- a) Cops de servei.
- b) Cops des del fons de la pista.
- c) Cops de mitja pista.

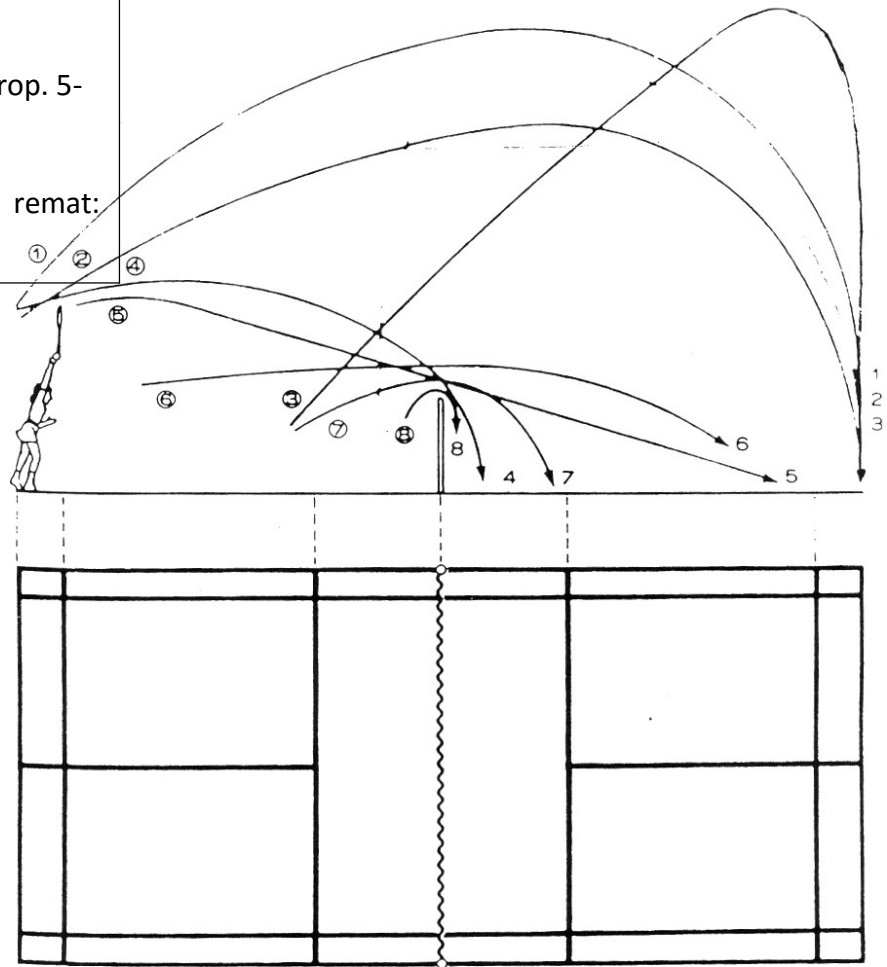
d) Cops de xarxa.

En l'entrenament/pràctica d'exercicis de tècnica podrem treballar per l'objectiu a aconseguir (valorant menys la tècnica que el resultat) o valorant més la gestoforma que l'eficàcia del colpeig. Si treballem donant més importància al rendiment, el jugador pot valorar més la seva acció concreta.

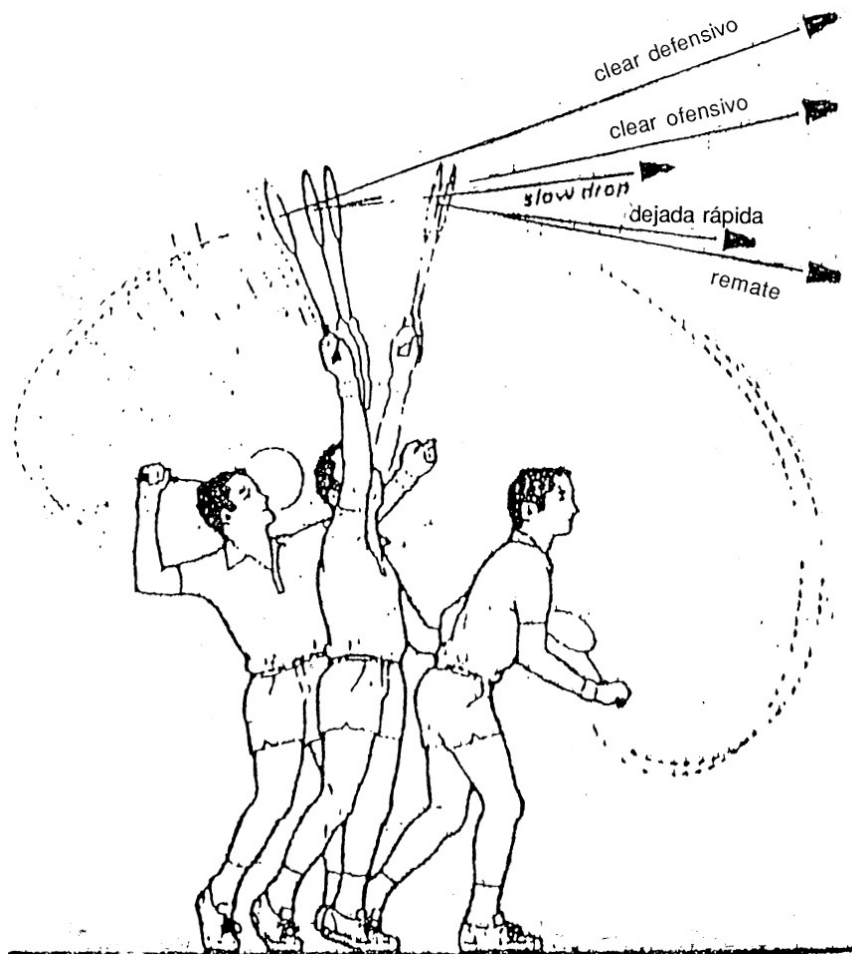
A continuació podreu veure les principals trajectòries dels diferents cops, així com el lloc d'impacte al volant amb la raqueta en referència a la verticalitat del cos.

TRAJECTÒRIES DELS PRINCIPALS COPS:

- 1- Clear defensiu.
- 2- Clear ofensiu.
- 3- Lob defensiu.
- 4- Deixada des del fons: drop. 5- Remat.
- 6- Drive.
- 7- Defensa curta del remat: block (o drop).
- 8- Deixada en xarxa.



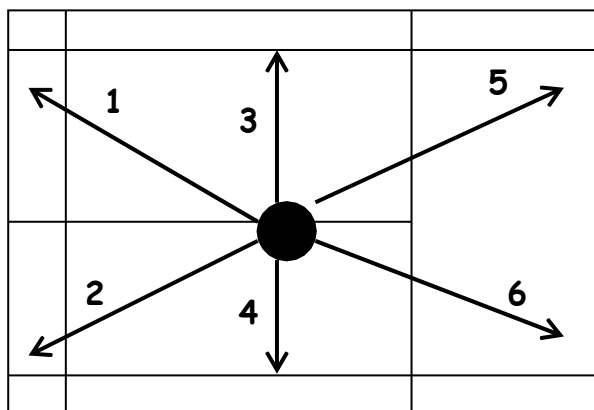
## TRAJECTÒRIA DEL VOLANT SEGONS EL LLOC D'IMPACTE DE LA RAQUETA.



### 12.2.- DESPLAÇAMENTS

Segons la direcció en la pista, podem distingir tres tipus de desplaçament bàsics:

- Al fons de la pista (1 i 2)
- Cap a la xarxa (5 i 6)
- Laterals (3 i 4)



La posició corporal bàsica és semiflexionada, amb cames obertes, just darrera la T, centre de gravetat lleugerament desplaçat endavant, recolzament "dinàmic" sobre les puntes dels peus, raqueta davant del cos i lleugerament aixecada. La nostra orientació serà per cobrir els cops paral·lels (més ràpids).

Pre-salt: just en el moment que l'adversari colpeja el volant, hem d'efectuar un pre-salt per tal de millorar la nostra capacitat de reacció i tenir control sobre el nostre centre de gravetat.

Primers passos molt curts, ràpids i sense creuar les cames.

Tipus de desplaçaments: carrera, pas creuat, pas afegit, salt.

Fixació del desplaçament: amb el peu dret (els dretans), amb un pas ben ampli, entrant de taló, i amb la màxima anticipació possible (en salt si és possible).

Recuperació al centre de la pista en més ràpidament possible, sense perdre la vista del camp contrari.

Video dels desplaçaments.

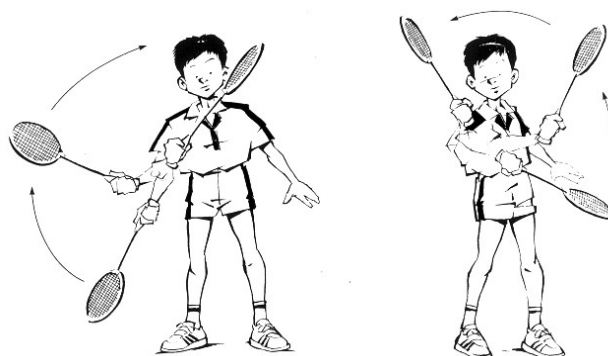
<https://www.youtube.com/watch?v=BQXOjpT0lj4>

### 12.3.- TÈCNICA DE COLPEIG.

#### **Rotació de l'avantbraç.**

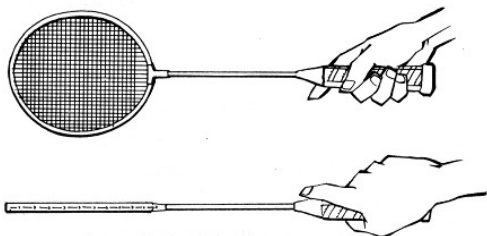
La tècnica bàsica del colpeig es fonamenta en la rotació de l'avantbraç, i no en la flexió del canell. El canell ha de girar sobre l'eix longitudinal de l'avantbraç (rotació).

Per al cop de dreta l'avantbraç realitza un gir cap a l'interior (pronació). Per al cop de revés, l'avantbraç gira cap a l'exterior (supinació).



#### **La presa de la raqueta.**

L'objectiu de la presa és doble: d'una banda permet controlar el cap de la raqueta de manera que es pugui dirigir el volant cap al camp contrari; i d'altra banda ha de permetre la rotació de l'avantbraç.



Per norma general s'utilitza l'anomenada presa universal. Amb el marc de la raqueta perpendicular al terra, s'agafa com si s'encaixés la mà a una persona.

També existeixen altres tipus de preses en funció de les preferències específiques de cada jugador, de la posició del cos (més o menys rotació), del cop a realitzar, del lloc de la pista on es fa el colpeig (fons, xarxa, dreta, esquerra) i de la posició del cos en relació al volant. Cal acostumar al jugador, ja des de la iniciació, a provocar variacions en la seva manera d'agafar la raqueta.

El que resulta molt important és que en el moment d'efectuar un cop, cal tensionar la subjecció de la presa (prèviament hi ha d'haver un grau de relaxació en la subjecció

de la raqueta).

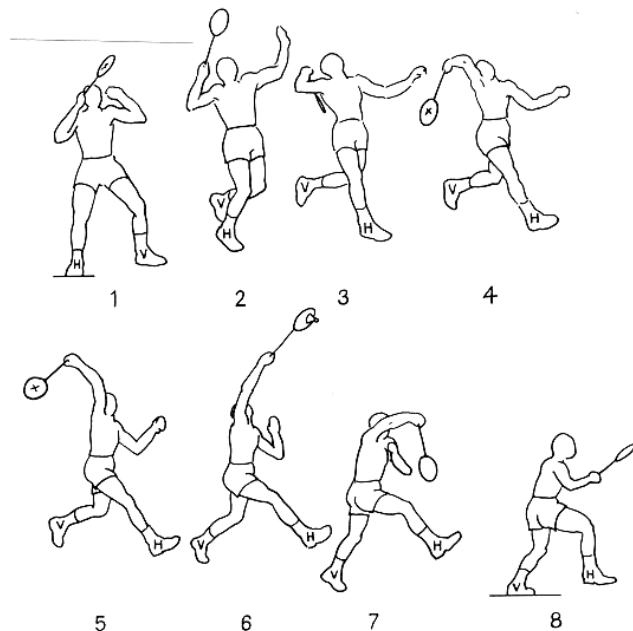
### Rotació del cos.

Pels cops des del fons de la pista, una bona rotació del cos és determinant perquè:

- Es crea una bona cadena cinemàtica: en passar el canvi de pes del cos del darrera al davant es poden sumar les forces dels diferents segments corporals per transmetre més velocitat i força al colpeig.
- Es proporciona equilibri tant pel moment de colpejar com per poder recuperar la posició central a la pista amb rapidesa.
- Se li dona més amplitud al moviment.
- Ajuda a "amagar" el cop, doncs la rotació és la mateixa per tots els cops del fons de la pista (clear, drop, remat).
- Ajuda a colpejar el volant el més amunt possible.

El següent gràfic ens mostra les seqüències de la realització de la rotació del cos en el colpeig de dreta des del fons de la pista:

- Fase 1: el peu dret paral·lel a la línia de fons de servei, el cos perpendicular a la xarxa i la cama dreta flexionada.
- Fase 2: impuls sobre la cama dreta, abducció de l'espatlla, flexió del colze, rotació externa de l'avantbraç i del braç (pre-estirament), el braç esquerre busca i assenjala el volant i equilibra el cos.
- Fase 3: les cames efectuen un moviment de tisora, on la cama dreta és transferida del darrera al davant mentre que simultàniament es realitza una rotació interna del braç, una extensió del colze i s'inicia la rotació interna de l'avantbraç.
- Fase 4: l'impacte es realitza per sobre del cap del jugador i durant la rotació interna de l'avantbraç. El cap de la raqueta ha d'estar perpendicular a la trajectòria del colpeig, essent el canell el que orienta la trajectòria del volant. El jugador ha de colpejar avançant.
- Fases 5 i 6: al final del moviment el cos ha efectuat una rotació de 180° i l'avantbraç es troba en pronació.
- Fases 7 i 8: es recupera la posició fonamental i es recupera l'espai central de la pista.



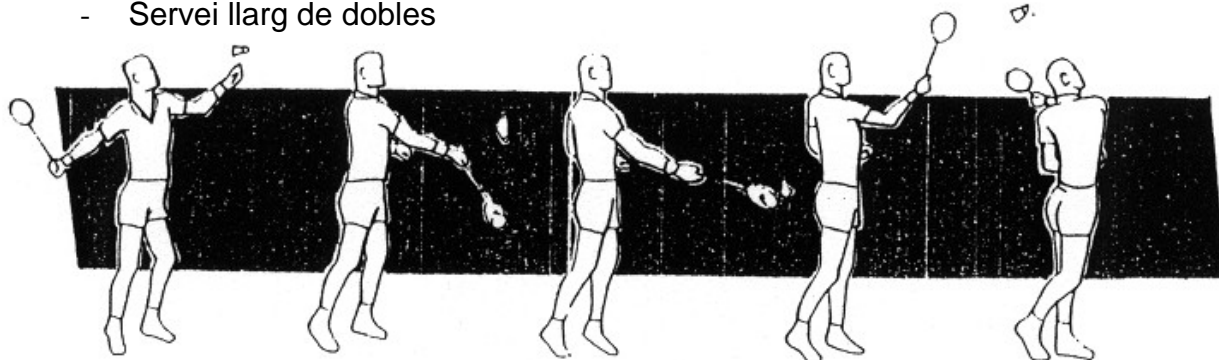
En resum, podem dir que la seqüència d'un colpeig té **tres fases**:

- a) **Desplaçar-se** fins poder interceptar la trajectòria del volant.
- b) **Colpejar** avançant i en el mateix moment que es fa la rotació del cos.
- c) **Recuperar** la posició central de la pista.

### Servei.

Podem parlar de quatre tipus de serveis bàsics:

- Servei llarg d'individual
- Servei curt d'individual
- Servei curt de dobles
- Servei llarg de dobles



#### *Servei llarg d'individuals:*

El jugador es situa prop la T de servei, amb el peu dret endarrerit, l'esquerre avançat i les espatlles perpendiculars a la xarxa. Abans de l'impacte el pes del cos està sobre la cama endarrerida, agafant el volant per les plomes, a l'alçada de les espatlles, i deixant-lo caure (sense llançar-lo) i mantenint la raqueta ben endarrerida. Durant l'impacte s'ha de transferir el pes del cos de la cama posterior cap a l'anterior, colpejant al volant per sota la cintura i davant del cos, realitzant la rotació de l'avantbraç amb molta acceleració.

Després de l'impacte es deixa continuar el moviment de forma natural i es recupera la posició fonamental.

#### *Servei curt d'individuals:*

Es realitza exactament de la mateixa manera, però sense rotació de l'avantbraç en el moment del colpeig. Contràriament, el que cal fer és acompanyar el moviment del braç amb l'avantbraç i el canell bloquejats per no accelerar el cap de la raqueta.

#### *Servei curt en dobles:*

Es pot realitzar de dreta o de revés. El servei curt de dobles realitzat de dreta és quasi exactament igual que el d'individuals. La diferència és que, en trobar-se el receptor més a prop de la xarxa, cal afinar més la trajectòria per tal que no s'aixequi molt de la xarxa. I després cal finalitzar el gest ràpidament per preparar-se pel següent cop.

Pel servei curt de revés tindrem el peu dret avançat, l'esquerre endarrerit i tindrem el cos orientat en paral·lel respecte la xarxa. Abans de l'impacte cal subjectar el volant davant del nostre cos amb la raqueta orientada cap al terra, amb forta abducció d'espatlla i flexió del colze (quasi orientat al sostre). Durant l'impacte es realitza una extensió del colze colpejant el volant per sota la cintura i davant del cos (empenyent el volant més que colpejant-lo). Després de l'impacte cal finalitzar ràpidament el moviment per tal de preparar-se per següent cop.

*Servei llarg de dobles:*

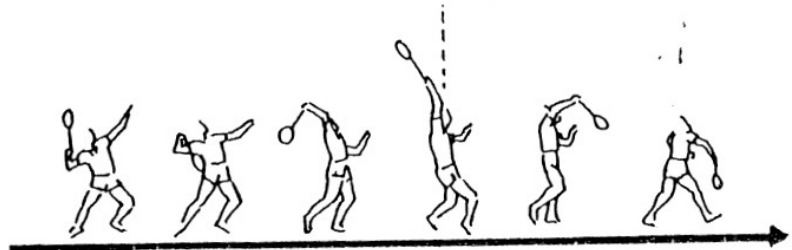
El gest és molt similar al servei curt, introduint només pressió en la presa de la raqueta i fent una ràpida i seca rotació externa de l'avantbraç.

### Cops de fons de pista.

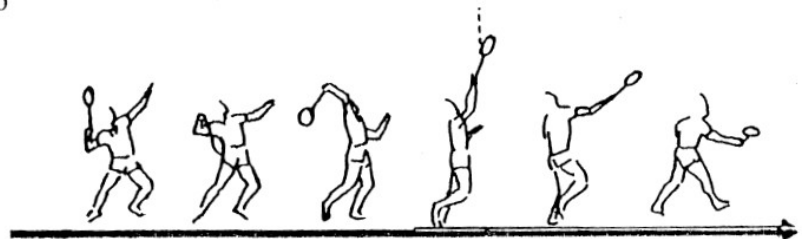
Des del fons de la pista es realitzen tres cops bàsics, seguint el patró motriu descrit al punt de rotació del cos.

- El clear: cop de fons a fons de la pista. Pot tenir una trajectòria més alta i hiperbòlica (clear defensiu) o més baixa i parabòlica (ofensiu).
- La deixada o drop: aquest cop es fa de fons de pista a zona de xarxa, intentant que no ultrapassi la línia de servei curt. En el moment del colpeig el gest ha de ralentitzar-se i no cal tensionar tant la presa de la raqueta.
- L'esmaix o remat: la trajectòria del volant és sempre descendent, i es caracteritza per la velocitat que se li dona al volant.

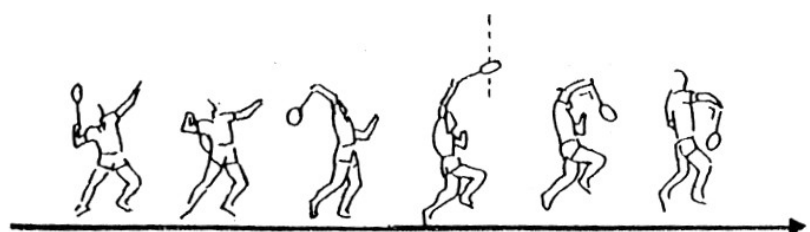
Clear



Drop



Smash



Al dibuix es veu la diferència en el lloc d'impacte del volant respecte a l'eix del cos de cadascun dels cops de fons de pista.

També es veu que els moviments previs són exactament iguals en els tres tipus de cops.

D'aquesta manera el jugador aconsegueix retardar els moviments de l'oponent fins després que executi el cop (impedint la seva anticipació).

Tots aquest cops (trajectòries) es poden fer tant de dreta com de revés, i tant paral·lels com creuats.

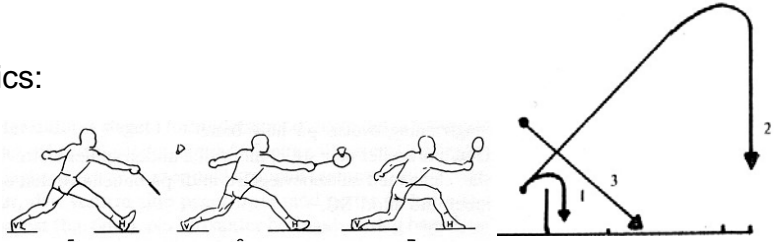
És molt utilitzat el cop de dreta rectificat, que és aquell de es fa de dreta que es realitza al costat esquerre (la raqueta ha de passar voltant el cap pel darrere).

El cop de revés alt es realitza d'esquenes a la xarxa, amb un aixecament del colze molt pronunciat (en flexió) i una rotació interna de l'avantbraç prèvia al colpeig (la raqueta s'orienta al terra). Durant l'impacte és essencial tancar fort la presa de la raqueta, simultanejar el cop amb un cop en el recolzament del peu dret, baixar una mica el colze i fer un moviment el més sec possible.

### Cops a la xarxa:

Podem diferenciar tres cops bàsics:

- Deixada en xarxa (1),
- Atac en xarxa (3) i
- Lob (2).

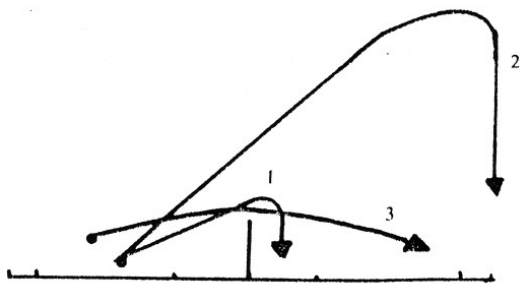


Aspectes importants són l'equilibri (tronc ben recte, bona fixació del desplaçament amb la cama dreta i anticipació). La raqueta ha d'estar davant del cos i el més alta possible en relació a la xarxa.

Com en els cops des del fons de la pista, aquests també es poden fer de dreta i de revés, paral·lels i en diagonal.

### Cops laterals:

Com a cops laterals parlarem del drive o cop pla (3), i de la devolució del remat (1 i 2).



La devolució del remat és un cop defensiu mentre que el cop pla és ofensiu. En els cops laterals de dreta cal fer un bon desplaçament lateral cap a la dreta i una rotació externa prèvia de l'avantbraç flexionant el colze i recolzar-se sobre la cama dreta. Els moviments d'impacte són d'amplitud curta i ràpida execució. El drive és un cop que cal agafar més alt que el bloqueig o devolució de

l'esmaix. En els cops laterals de revés es pot fixar el desplaçament també amb la cama dreta, o ocasionalment també es pot fer amb l'esquerra.

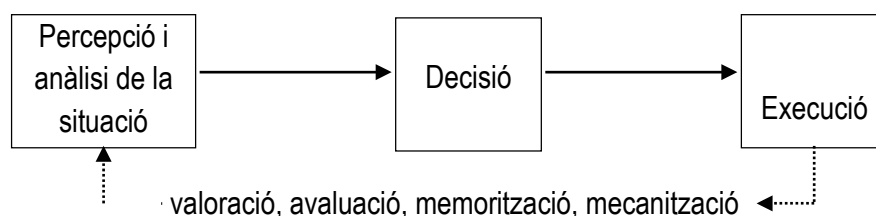
També podrem parlar de cops de dreta i de revés, paral·lels i creuats.

## 13. Tàctica i estratègia.

- 13.1. Base cognitiva de la tàctica.
- 13.2. Requeriments i principis tàctics generals.
- 13.3. Tàctica i estratègia en individuals.
- 13.4. Tàctica i estratègia en dobles.
- 13.5. Formes d'entrenament tàctic.

### 13.1.- BASE COGNITIVA DE LA TÀCTICA.

Tradicionalment l'acció motriu s'ha considerat com el resultat d'un procés psicomotriu que podem representar de la següent manera:



Caldrà una pràctica/entrenament que profunditzi en les fases més psicològiques i cognitives de les accions motrius per tal de treballar les bases i fonaments de l'acció tàctica.

### 13.2.- REQUERIMENTS I PRINCIPIS TÀCTICS GENERALS.

El rendiment esportiu en bàdminton ve condicionat per múltiples factors. Per aconseguir els nivells de rendiment més alts han de jugar-se tant la preparació tècnica, com la preparació tàctica, la preparació física i la preparació mental o psicològica.

Una millor preparació física ens permetrà incrementar l'eficàcia de les nostres limitacions tècniques i tàctiques. Així resulta de vital importància un treball adequat de força, potència, velocitat i resistència.

Cada jugador, al seu nivell, ha de treballar per igual tots i cadascun dels factors que determinaran el seu rendiment esportiu.

A continuació passem a analitzar els requeriments tàctics més importants.

a) Requeriments tàctics generals:

1. Coneixement del reglament.
2. Usar els teus cops forts i forçar els cops dèbils de l'oponent.
3. Mantenir la tàctica triomfadora, alternant amb les no triomfadores.
4. Saber quan anticipar-se i quan enganyar els cops.
5. Saber quan arriscar i quan assegurar els cops.
6. Controlar la marxa del joc.
7. Resoldre situacions en joc amb habilitats tàctiques.

- b) Requeriments tàctics en individuals:
  1. Intentar jugar el teu propi joc el màxim número d'ocasions.
  2. En joc, colpejar el volant per sobre de l'altura de la xarxa.
  3. Reduir errades, especialment a l'inici de cada punt.
  4. Desplaçar a l'oponent al voltant de tota la pista.
  
- e) Requeriments mentals o psicològics:
  1. Estar preparats per a colpejar qualsevol tipus de devolució.
  2. Mostrar-se guanyador i no perdre un punt sense arribar a colpejar el volant.
  3. Ser realista sobre les possibilitats de les teves devolucions.
  4. Estar segur de les teves pròpies habilitats.
  5. Mostrar-se segur de sí mateix.
  6. Ser capaç de dissimular l'ansietat quan arriba el final del partit.
  7. Concentració relaxada en el volant al llarg del partit.

### 13.3.- TÀCTICA I ESTRATÈGIA EN INDIVIDUALS.

En individuals cal sempre respectar sis principis tàctics:

1. Desplaçar a l'oponent.
2. Atacar al revés millor que al drive.
3. Concentrar-se en les errades (reduir les pròpies, provocar les de l'oponent).
4. Profunditat millor que amplitud.
5. Anticipar-se sempre al volant.
6. Recuperar la posició ràpidament.

Com a estratègia definirem la manera de jugar per a rendibilitzar els meus punts forts i el punts dèbils del contrari. Així, podrem concretar diferents possibilitats:

- a) **Les 4 cantonades:** alternar el nostre joc dirigint el volant per les quatre cantonades de la pista contrària, prioritzant els desplaçaments davant-darrera sobre els desplaçaments laterals.
- b) **Repeticions:** repetir 3-4 cops una mateixa zona de la pista per a canviar posteriorment a una altra zona oposada. S'utilitza contra jugadors amb bons desplaçaments.
- c) **Màxima distància:** buscar enviar el volant el més lluny possible del contrari per tal de obligar-li a fer els desplaçaments més llargs.
- d) **Paral·lel abans que creuat:** els cops paral·lels fan més mal per què són més ràpids (distància més curta) i per què provoquen desplaçaments més llargs de l'oponent (les trajectòries creuades poden ser interceptades a mig camí sense grans desplaçaments).
- e) **Punt feble:** hem d'intentar molt més el punt feble del contrari que els altres punts. Pel que fa al nostre punt feble, l'hem d'intentar cobrir amb una bona ubicació en pista, reforçant el nostre punt negre.
- f) **Concentrar-se en les errades:** Errades pròpies: NO ARRISCAR, no precipitar-se, no voler acabar el punt directe. Errades del contrari: si tu no falles, el contrari arrisca i falla. Si li envies volants ajustats als costats i al fons i/o xarxa, incrementes el percentatge d'errades del contrari.
- g) **Anticipació:** no deixar caure el volant redueix el temps de reacció al contrari i guanyes temps per a poder fer enganys i fintes.
- h) **Joc ofensiu:** enviar volants al contrari de cintura en avall i com més ràpids millor. Cal tenir bona condició física. S'acostuma a alternar amb el joc defensiu.

- i) **Joc defensiu:** enviar volants al contrari molt alts i al fons de la pista. Es relenteix molt el joc i ens dóna més temps de recuperació. S'acostuma a alternar amb el joc ofensiu.

A continuació hi trobaràs els sistemes de joc bàsics i cops a utilitzar, de forma general, segons el tipus d'adversari-ponent (p.205 del llibre Cabello, Serrano, De la Torre. "Fundamentos del badminton". Ed. Instituto Andaluz del Deporte).

*Contra un jugador de baix nivell tècnic:*

<b>SISTEMA DE JOC</b>	<b>SITUACIÓ A LA PISTA</b>	<b>TIPUS DE COPS</b>
Distància més llarga Quatre cantonades	Fons	Clears i drops.
	Mitja pista	Serveis alts, defenses altes i curtes.
	Xarxa	Lobs i deixades.

*Contra un jugador amb bon atac i mala defensa:*

<b>SISTEMA DE JOC</b>	<b>SITUACIÓ A LA PISTA</b>	<b>TIPUS DE COPS</b>
Punt feble Joc ofensiu	Fons	Remats, drops i clears ofensius.
	Mitja pista	Serveis curts, i defenses curtes.
	Xarxa	Deixades, lobs tensos i atac en xarxa.

*Contra un jugador amb bona defensa i atac dolent:*

<b>SISTEMA DE JOC</b>	<b>SITUACIÓ A LA PISTA</b>	<b>TIPUS DE COPS</b>
Joc defensiu. Quatre cantonades. Distància més llarga.	Fons	Clears i drops.
	Mitja pista	Serveis alts, defenses altes.
	Xarxa	Lobs i deixades.

*Contra un jugador lent i de poca condició física:*

<b>SISTEMA DE JOC</b>	<b>SITUACIÓ A LA PISTA</b>	<b>TIPUS DE COPS</b>
Distància més llarga. Quatre cantonades. Punt feble.	Fons	Clears ofensius i drops ràpids.
	Mitja pista	Serveis alts, defenses altes i curtes.
	Xarxa	Deixades i lobs ofensius.

*Contra un jugador ràpid:*

<b>SISTEMA DE JOC</b>	<b>SITUACIÓ A LA PISTA</b>	<b>TIPUS DE COPS</b>
Repeticions Distància més llarga	Fons	Clears, drops i remats.
	Mitja pista	Serveis alts i defenses curtes.
	Xarxa	Deixades i lobs defensius.

#### **13.4.- TÀCTICA I ESTRATÈGIA EN DOBLES.**

- a) Requeriments tàctics del dobles masculí i femení.
1. Conèixer la formació d'atac i la de defensa, i quan adoptar-les.
  2. Mantenir posicions de joc en relació al volant.
  3. Apreciar la vital importància del servei i la devolució del servei.
  4. Provocar situacions de possibilitat de victòria per a la parella.

5. Pensar en l'atac.
6. Femení, pensar en el contraatac.
7. Ambdós, pensar en velocitat, rapidesa de moviments.

b) Requeriments tàctics del dobles mixt.

1. Mantenir els diferents rols masculí/femení.
2. Home, provocar situacions de possibilitat de victòria per a la parella.
3. Dona, servei segur, però arriscar durant el joc.
4. Intentar desenvolupar el joc amb deixades i cops tensos.
5. Intentar portar a la noia oposada al fons de la pista.

c) Sistemes de joc en dobles.

Quan juguem a dobles, hem de pensar com equip, no individualment. De no ser així, deixarem zones del camp desprotegides, o deixarem al nostre company en clara inferioritat davant la parella contrincant.

El primer que hem de conèixer és els diferents sistemes de joc. En veurem tres: en paral·lel, sistema davant-darrera, i sistema de rotacions.

*Sistema en paral·lel.*

És el més bàsic, i consisteix en que els jugadors es parteixen el camp de manera que un juga al costat dret i l'altre a l'esquerra. Es fa servir en iniciació, i quan la diferència de força entre els dos jugadors no és molt gran. Tots dos tenen les mateixes responsabilitats.

És un sistema de fàcil aprenentatge, molt intuïtiu, i de caire més aviat defensiu.

Les seves zones dèbils són en l'espai de separació entre jugadors (espai "de ningú"). I com passa en individuals, caldrà treballar molt buscant els desplaçaments endavant-endarrera per provocar desorganització en la parella.

*Sistema davant-darrera.*

En aquest sistema de joc un jugador es col·loca davant, a prop de la xarxa i en una posició centrada; l'altre jugador es col·loca darrera del jugador avançat. Aquest sistema requereix una coordinació més difícil, i és un sistema més ofensiu. Acostuma a utilitzar-se quan els dos components de la parella tenen nivells de força ben diferenciats. Per aquest motiu, és quasi bé el sistema més utilitzat en dobles mixtos. També s'utilitza en els dobles masculí i femení en situacions d'atac (quan la nostra parella pot jugar el volant per alt).

Les seves zones dèbils són les zones mitges dels passadissos de dobles. També s'utilitza el moure la persona del davant cap endarrera i la del darrera cap endavant per a crear indecisions i descompensacions en les zones de responsabilitat de cadascú.

*Sistema en rotació.*

Aquest sistema és el més complet i el més utilitzat en parelles que ja es coneixen i que dominen els sistemes de joc bàsics. Consisteix en que la parella adopta una posició o una altra en funció del desenvolupament del punt en joc. Si disposem de l'atac, optarem pel sistema davant-darrera, mentre que si estem en defensa, optarem pel sistema en paral·lel.

En aquest sistema cal treballar molt bé les transicions entre les dues formacions.

### 13.5.- FORMES D'ENTRENAMENT TÀCTIC.

#### Entrenament tàctic en individuals.

Podem parlar de diferents sistemes d'entrenament tàctic en individuals. Els més comuns són:

- Joc normal amb **parades i comentaris**: es pot fer tant sobre els mateixos jugadors que juguen, com sobre la resta de components de l'equip.
- Tipus de **joc imposats** a un jugador: normalment un juga imposat mentre l'altre ho fa lliurement. Si el nivell és bo, es pot condicionar o imposar el joc dels dos jugadors.
- **Joc amb restriccions**: de la mateixa manera, es pot prohibir la realització d'alguna tècnica o acció tàctica concreta a un, o als dos jugadors.
- **Joc amb modificacions al reglament**: amb alteracions del reglament podem centrar l'atenció del jugador en els aspectes que a nosaltres ens interressi. P.ex., podem comptabilitzar només els punts que siguin encerts nostres (fomentem l'atac), comptabilitzem acció-punt i fem cinc serveis consecutius cada jugador (evitem relaxació quan tenim el servei).
- **Minipartits consecutius**: si fem partits a cinc punts, i canviem d'oponent, ens estem obligant a fer l'esforç d'adaptar-nos tàcticament a l'adversari de manera molt ràpida. Aquest sistema el podem fer també contrarellotge, implicant a tots els jugadors del club, sumant els punts obtinguts al llarg de tots els minipartits.
- **Partits a un sol punt**: d'aquesta manera mantenim al màxim el nivell de concentració en el joc.
- **Joc amb modificacions en el terreny de joc**: obliguem a adaptar la nostra tàctica a cada situació (només el mig camp del fons, només mig camp d'un costat,...).
- **Partits contra jugadors específics**: si el nivell dels nostres jugadors és molt elevat, podem entrenar específicament el joc contra un adversari concret, o contra un tipus de joc, obligant a un jugador a que realitzi un tipus de joc concret (contra un esquerrà, contra un jugador molt alt, contra un bon defensor, contra un bon atacant...)

#### Entrenament tàctic en dobles.

Podem parlar de diferents sistemes d'entrenament tàctic en dobles. Els més comuns són:

- **Mètodes d'individuais adaptats al dobles**: tots els

anteriors sistemes serveixen igualment (entenent que juguem com a parella).

- **Eliminar un adversari:** juguem carregant tot el joc sobre un jugador de la parella fins que l'altre perd la seva posició per a voler ajudar al company, moment en el que podem jugar sobre l'espai mort creat.