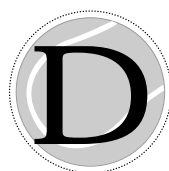


4. Conocimientos técnicos (técnica de los golpes)



Golpe de derecha o drive



Después de comentar los efectos, explicaré y profundizaré en los golpes, haciéndolo desde el punto de vista de un jugador diestro, por lo que uno zurdo deberá tener en cuenta las posiciones a realizar y lo haga desde el lado contrario.

El golpe más común y fácil de ejecutar en los deportes de raqueta es éste, el *drive plano*. Normalmente, se utiliza para el saque, el resto y para defender, por lo que no va a ser necesario que le imprimamos demasiada potencia. Al ejecutarlo sin mucha velocidad, vamos a obtener un mayor control de bola y así dominar los efectos, los golpes cortos, largos, etcétera.



Preparación



Impacto



Partiendo de una correcta posición de espera y bien colocados en la zona de defensa, comenzaremos con el movimiento de preparación del golpe. Primero, realizaremos un giro de hombros por el lado derecho, mientras el pie izquierdo busca un apoyo adelante y dirigimos la raqueta hacia atrás con el brazo semi-extendido. El codo lo mantenemos cerca del cuerpo y la muñeca bien firme, sujetando la cabeza de la pala hacia arriba. Cuando la bola comienza a acercarse, debemos empezar a pasar el brazo hacia delante, acelerando bastante el movimiento para intentar impactar a la altura del pie izquierdo. En este momento, debemos pasar el peso del cuerpo de atrás hacia delante, acompañando la dirección de la bola. Tras el impacto, la raqueta debe pasar recta empujando la bola hacia delante y termina apuntando hacia el destino final de la

Terminación

