

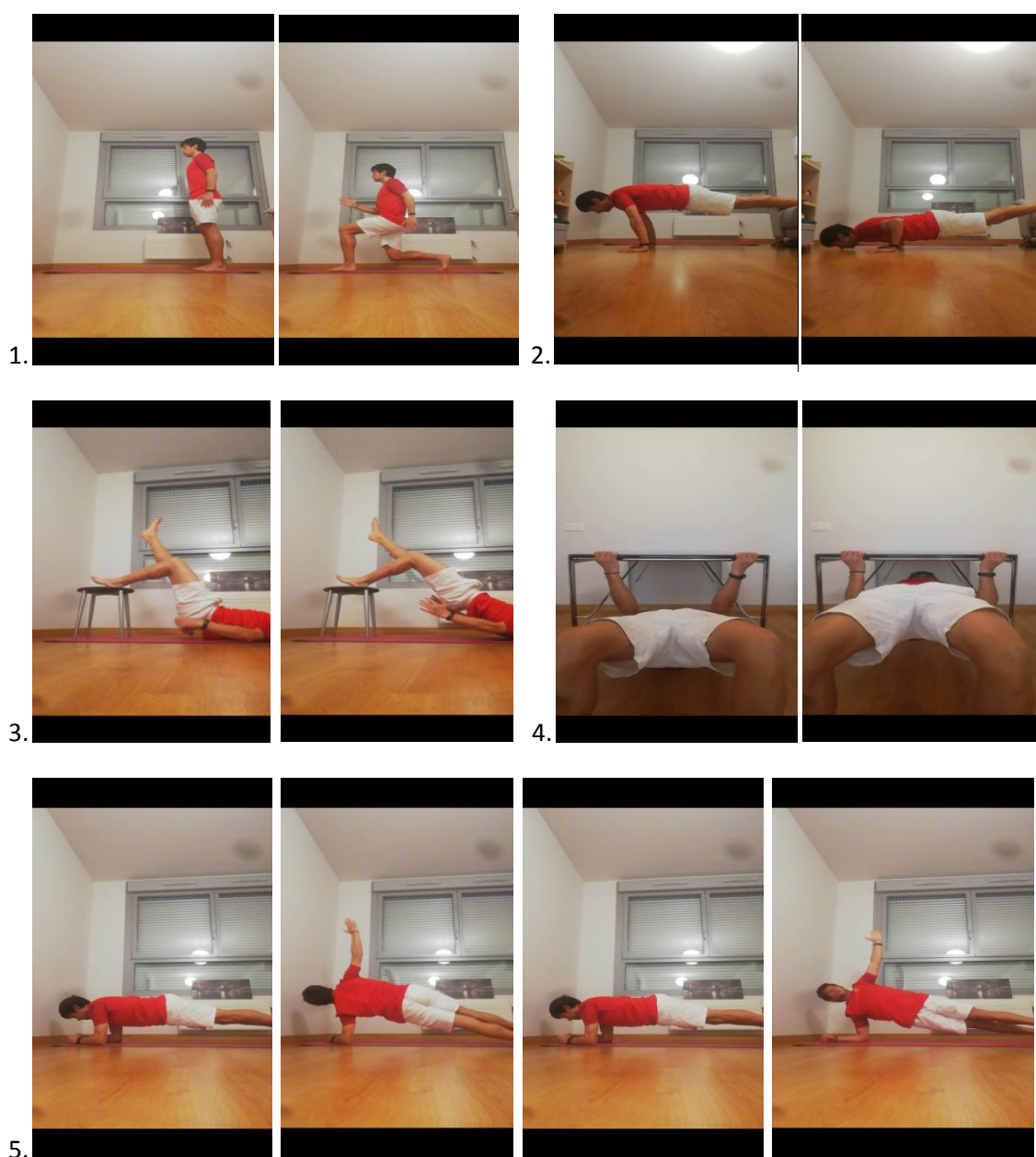
Jueves, 19 DE MARZO

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para hoy he preparado un circuito de fuerza- resistencia sencillo sin material que lo puede hacer todo el mundo, tanto alumnos como madres y padres.

Calentamiento 5' ó 10': movilidad de todas las articulaciones, trotar por casa si podéis sino en el sitio.

Circuito: 3-4 rondas (10- 12 reps, r. ejercicios 10'') R. rondas 1'



EXPLICACIÓN TÉCNICA DE DIA: VOLEA DE DERECHA Y DE REVÉS

La volea es un golpe que se realiza cerca de la red, y sin que bote y normalmente a la altura del cuello (hay variantes de voleas bajas y altas), y aunque es un golpe de ataque con el que debo terminar los puntos (a poder ser en una o dos voleas), normalmente no es un golpe de potencia, sino de toque y colocación.

La empuñadura que hay que utilizar para las dos voleas es la continental (base del nudillo índice en el plano 2 como dije el lunes, hay que afianzar esa empuñadura). En la posición de espera hay que estar de frente, pies separados algo más que anchura de hombros, tobillo, rodilla y cadera flexionada y talones un poco separados del suelo. La raqueta tiene que estar sujeta con las dos manos, mano dominante en el mango, mano no dominante en el corazón de la raqueta y la cabeza de la raqueta más o menos a la altura de nuestro cuello.

A la hora de realizar el movimiento para golpear, hay que girar levemente hombros y **NO LLEVAR NUNCA LA RAQUETA MÁS ATRÁS DE LOS HOMBROS**, el codo queda cerca del cuerpo y delante. El impacto es ligeramente descendente, delante y la altura variara según como venga la pelota y al mismo tiempo pasamos el cuerpo hacia adelante dando un paso con el pie contrario. Y el acompañamiento y terminación se hace hacia adelante y un poco descendente. Es importante llevar la muñeca firme y cuando golpee seguir sujetando bien la raqueta para que la cabeza no se caiga.

EJERCICIO TÉCNICO DEL DIA: VOLEAS

1. Hacer la sombra del golpe de derecha.
2. Hacer la sombra del golpe de revés.

