

MÒDUL 1

Unitat 10

1.10.1.- Aprenentatge dels serveis ràpids.

1.10.2.- Aprenentatge dels serveis amb efecte.

1.10.2.1.- Servei tallat.

1.10.2.2.- Servei desviat.

1.10.3.- Aprenentatge dels cops defensius.

1.10.4.- Aprenentatge dels flips.

1.10.5.- Aprenentatge dels cops ofensius.

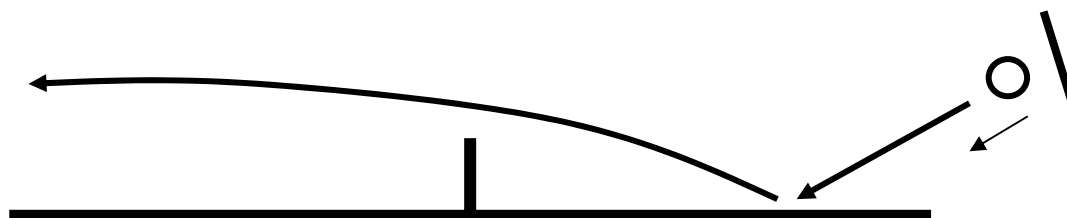
1.10.1.- Aprenentatge dels serveis ràpids.

Elements pertinents:

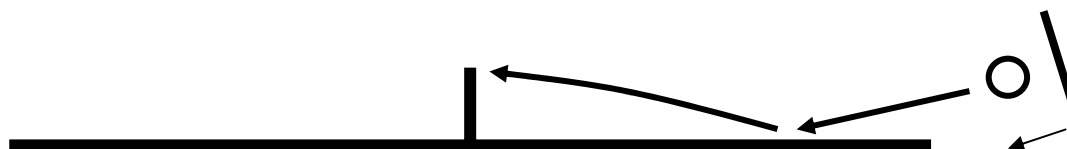
- Alçada del toc de pilota respecte a la taula = alçada de la xarxa. (Esquema 1.10.a).
- El segon bot a de ser a prop de la línia de fons,
- empènyer (o picar) amb la pala vertical cap endavant de tal manera que la pilota boti amb un angle molt agut.

Esquema 1.10.a.- SERVEI RÀPID.

L'altura del toc és pertinent.



Esquema 1.10.a1.- Toc massa alt



Esquema 1.10.a2.- Toc massa baix

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

Situació de base:

- amb una cistella de pilotes
- treure en diagonal des de la cantonada de revés.

Consignes:

- fer botar la pilota davant seu a trenta cm de la línia de fons,
- vigilar l'alçada de la pilota quan passi per damunt de la xarxa:
 - si és massa alta, fer botar la pilota més lluny,
 - si va a la xarxa, apuntar més a prop seu, (Esquema 1.10.b),
- mai disminuir la força del cop, en canvi, augmentar-la (si pot l'aprenent), si el servei pot ser més llarg.

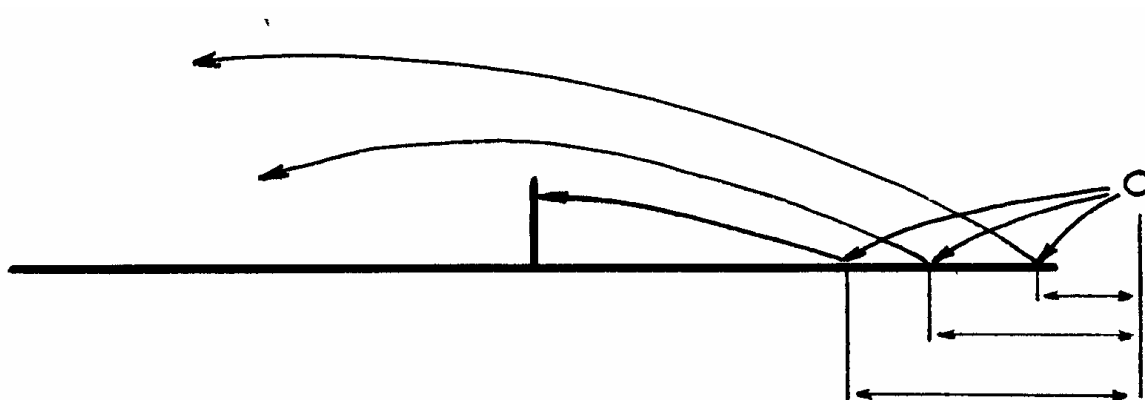
Progressió:

- direcció (apuntar diversos punts de la línia de fons adversa)
- liftar (tancar una mica la pala, i empènyer rasant per damunt)
- liftar amb efecte lateral

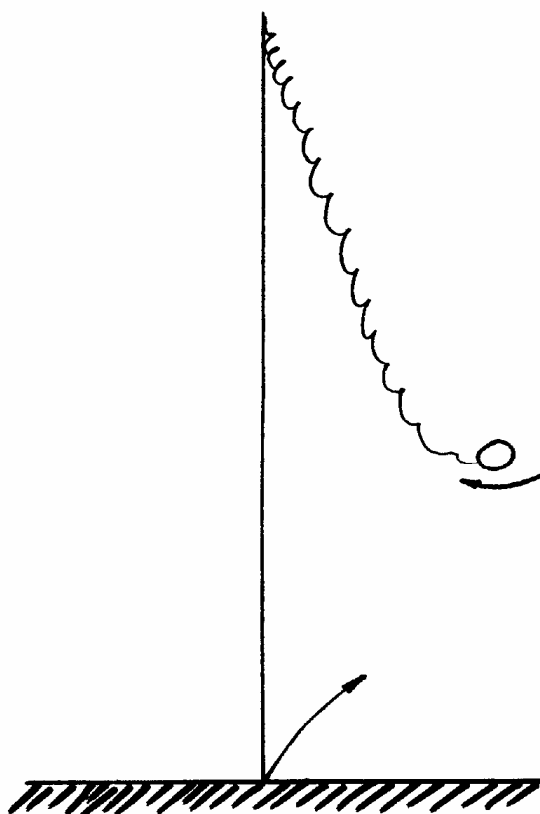
Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport



Esquema 1.10.b.- Segons la distància entre el toc i el bot, la trajectòria és alta o baixa.



Esquema 1.10.c.- El retrocés en el terra.

1.10.2.- Aprenentatge dels serveis amb efecte.

(Nota: per fer serveis amb efecte, és imprescindible tenir la pala perpendicularment al pla radi - cubit, mantenint-la només amb el polze i l'índex).

1.10.2.1. Servei tallat.

Elements pertinents:

- Entendre l'efecte tallat.
- Fer un retrocés: rascar la pilota per sota al costat seu, amb un moviment horitzontal en el pla sagital, cap endavant. La pala ha de ser quasi horitzontal.
- Tenir la sensació que la pala passa una mica per davant de la pilota, pujant una mica cap amunt.

Situacions de base:

- Fora de la taula:

- observar el retrocés al terra:
- tallant la pilota cap a dalt , que boti a prop seu (menys de 1 metre: la pilota ha de tornar). (Esquema 1.10.c).
- augmentar progressivament la quantitat d'efecte buscant el toc fi (la pilota no té una trajectòria tan alta com abans, però gira més)
- augmentar poc a poc la distància del bot (sempre amb trajectòria corba) sempre i quan la pilota continua retrocedint.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

- A la taula:

- mateix objectiu: la pilota ha de fer quants més bots millor sobre la taula, tallar amb la sensació de retenir la pilota.
- observar que com més efecte se l'hi dóna, més lluny va la pilota

Consignes:

- No intentar que se'n vagi lluny la pilota : la llargària depèn de la quantitat d'efecte, n'és una conseqüència.
- Buscar un toc fi, amb un cop sec : mai empènyer, mai picar.

Progressió:

- Després de la situació 2 : procurar que la pilota faci només un bot d'aquest costat de la taula, i els altres de l'altre costat (la trajectòria continua essent corba i alta).
- Quan s'aconsegueix l'exercici precedent, baixar poc a poc l'alçada de la trajectòria, fins que sigui baixa per damunt de la xarxa (la pilota ha de fer molts bots de l'altre costat i quedar-s'hi).
- Més tard: servei ràpid tallat: la rapidesa es dóna amb la quantitat d'efecte, no empènyer, ni picar.

1.10.2.2.- Servei desviat.

Elements pertinents:

- Entendre l'efecte "helicoidal".
- Rascar la pilota per sota davant seu, amb un moviment horitzontal en el pla frontal, cap al costat. La pala ha d'estar quasi horitzontal.
- Tenir la sensació que la pala puja una mica després de tocar la pilota : ens trobem quasi en la mateixa situació que per la tallada, però ara la pilota ha d'anar cap endavant.
- Entendre que (per a un dretà):
 - si la pilota va massa cap a l'esquerra, s'ha de pujar més la pala després de tocar la pilota.
 - si la pilota va massa cap amunt, s'ha de baixar la punta de la pala.

Situacions de base:

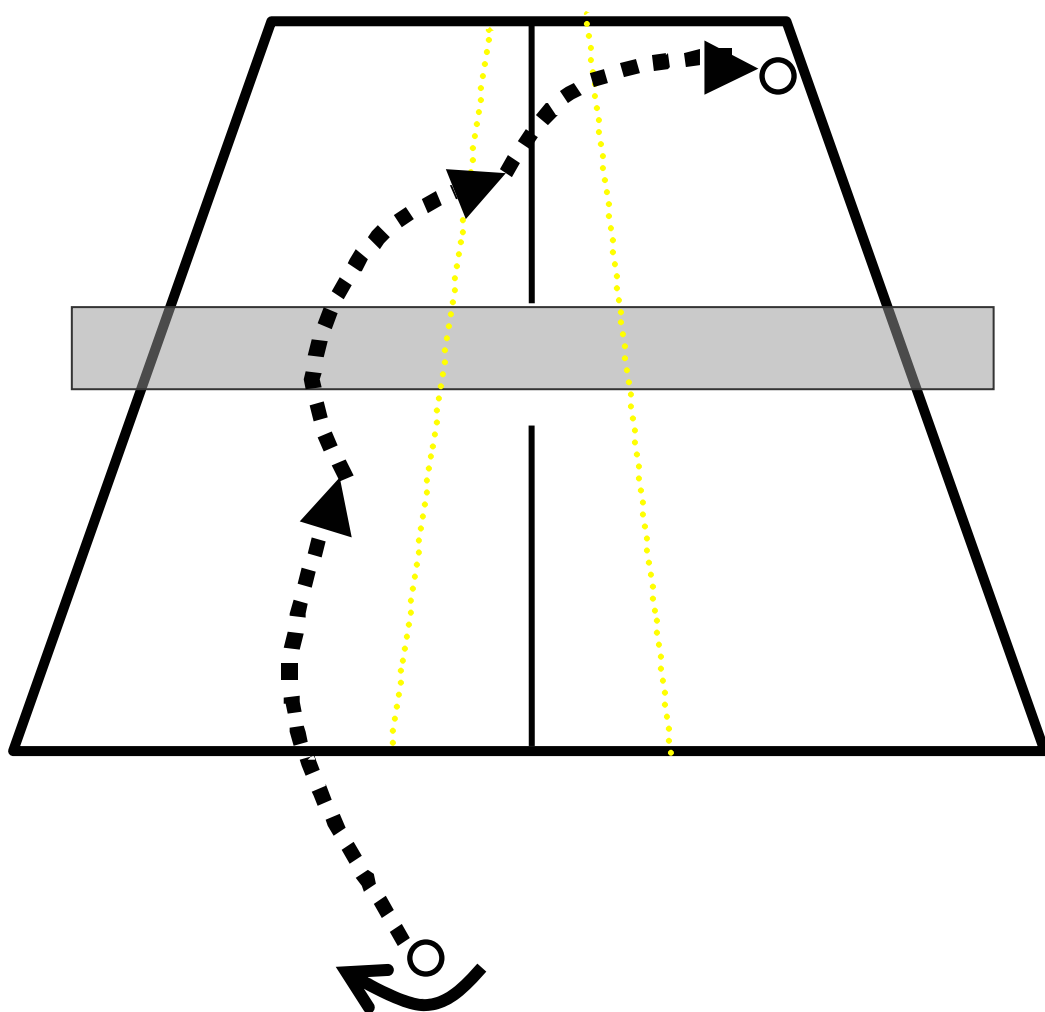
- Fora de la taula:

- rascar la pilota cap amunt amb un efecte "helicoidal": trajectòria molt corba: Observar la desviació (Esquema 1.10.d),
- buscar un toc fi, fins a observar una desviació important: fer una línia al terra en el pla sagital: per a un dretà, la pilota ha de fer un primer bot a l'esquerra de la línia i els altres a la dreta.
- buscar una trajectòria curta i corba amb la desviació màxima.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport



Esquema 1.10.d.- Trajectòria helicoidal: trajectòria desviada

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

- A la taula: procedir com pel servei tallat:

- buscar primer de tot de col·locar els bots
- després, baixar l'alçada de la pilota
- dividir la mitja taula adversa en 12 quadres, i buscar combinacions ex.: primer bot en el número 1, segon en el número 3, etc.

Progressió:

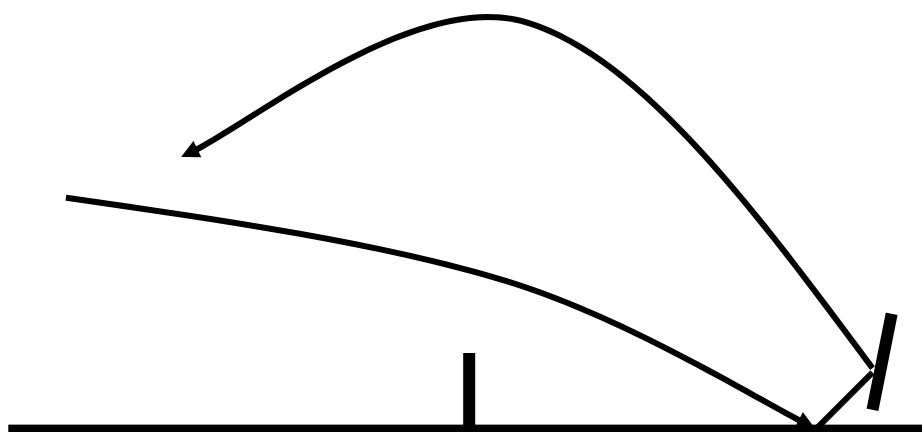
- Combinar :
- curt desviat,
 - tallat curt desviat,
 - tallat pupa desviat,
 - pupa desviat sense efecte,
 - ràpid desviat,
 - tallat ràpid desviat.

1.10.3. Aprenentatge dels cops defensius.

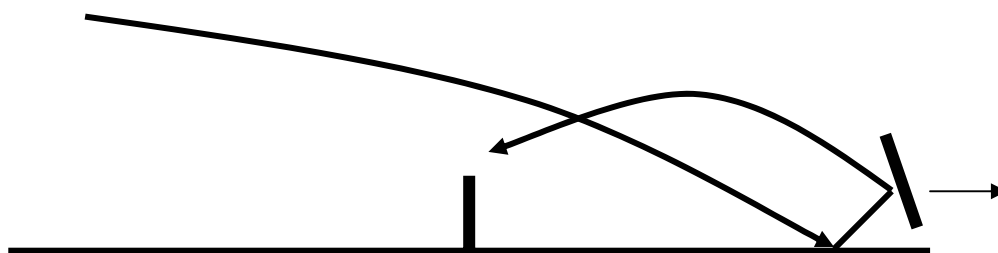
Elements pertinents:

- esmorteir: entendre que se li ha de treure energia a la pilota.
- l'orientació de la pala dóna la direcció i l'alçada de la pilota. (Esquema 1.10.e).
- tenir la impressió que la pilota empeny la pala, per això sentir realment la pressió que la pilota exerceix en el contacte. Mantenir només la pala entre el polze i l'índex sense contraure'ls.

Esquema 1.10.e.- AMORTIGUAR.



Esquema 1.10.e1.- Si deixem la pala morta, la pilota bota alta i llarga.



Esquema 1.10.e2.- Si movem la pala cap enrere, en el moment del bot, la pilota surt més curta.
Si tanquem una mica la pala, la trajectòria és més baixa.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

Situacions de base:

- Si és necessari (amb debutants joves), fer oposició a la pilota al seu bot, aguantant la pala vertical amb ambdues mans, i treure la pala cap enrera al moment del bot, perquè la pilota es quedi com més a prop del bot, millor.
- Amb una cistella de pilotes o un robot, enviar les pilotes, picant cap al costat revés del jugador a una diana de 30 cm de diàmetre, amb una força relativament feble i constant. El jugador bloqueja de revés. A l'inici, no farem cas de l'alçada de la pilota que ell envia, només li demanarem que es preocupi d'esmorteir, mesurant-ho amb la trajectòria de la pilota bloquejada: com més curta sigui la pilota, millor serà l'esmorteïda.
- Partint de la mateixa situació, s'incrementa progressivament la força de la pilota.

[Nota: si s'envien les pilotes amb cistella, s'ha de vigilar la regularitat de les pilotes, i l'increment de la força. En aquest cas, l'ideal és el robot].

Progressió:

- Esmorteir serveis tallats curts per fer restades molt curtes.
- Esmorteir de mica en mica més lluny del bot.
- Tancar la pala progressivament per baixar l'alçada del bloqueig.
- Afegir progressivament efecte liftat en les picades.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

- Afegir un moviment de tallada cap a baix en el bloqueig (observar que s'ha d'obrir la pala).
- Afegir un moviment cap amunt tancant la pala per sobre de la pilota per controlar l'efecte liftat.
- Més tard, transferir-ho tot a la dreta.

1.10.4.- Aprenentatge dels flips.

(Nota : comencem pels flips perquè els considerem com una bona iniciació als cops ofensius, dels quals constitueixen uns bons elements educatius).

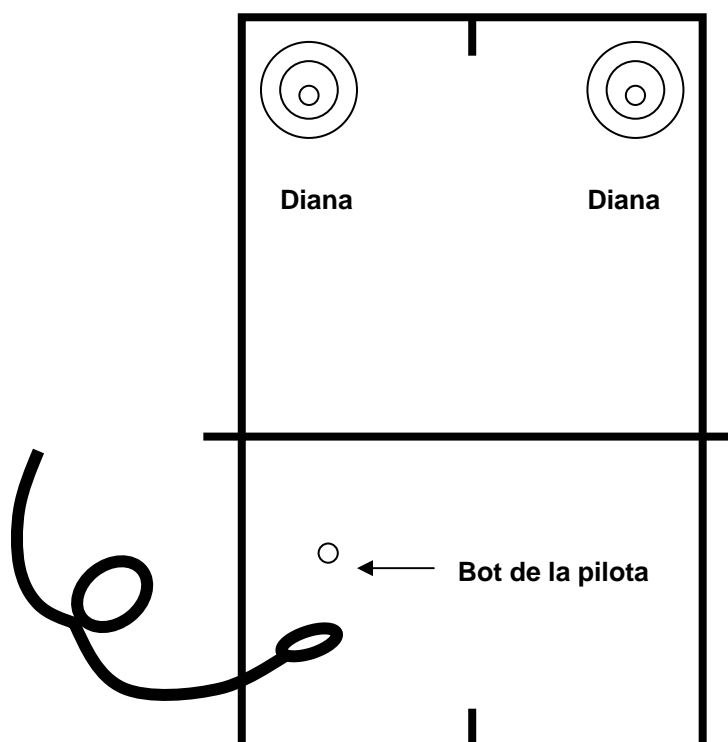
Elements pertinents:

- Buscar un cop escurçat (30 cm) que l'anomenarem un mini-cop, efectuat amb la part més distal del conjunt pala-mà-avantbraç: articulació del canell pel revés, flexió del colze per la dreta.
- Entendre que l'orientació de la pala i la direcció del moviment decideixen la direcció de la pilota.
- Entendre que el moviment ha de ser diferent segons que es toqui la pilota mentre està pujant o mentre està baixant.

Situacions de base:

- Acostat a la taula, a l'esquerra per a un dretà, de tal manera que jugui de dreta per damunt de la taula, deixar caure la pilota des d'una alçada de 30 cm a 30 cm de la xarxa i 30 cm de la línia lateral. Esperar que boti la pilota, que pugi fins al

cim del bot, i en fase baixant donar-li el mini-cop apuntant a una diana de l'altre costat de la xarxa. (Esquema 1.10.f).



Esquema 1.10.f.- Situació de base per a l'aprenentatge dels flips.

- Ídem, però jugar un servei curt sense efecte que tingui els mateixos paràmetres (30,30,30).
- Jugar des de darrera de la taula (primer temps: posar el peu dret (per a un dretà) sota la taula, segon temps: jugar).

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

Consignes:

- Acostar la pala suaument fins a la vora de la pilota, i accelerar just abans del toc.
- Respectar el mini-espai.
- Apuntar sempre a un punt (i encertar-lo).
- Sempre tenir la sensació d'empènyer (sigui o no combinada amb picar o rascar).

Progressió:

- Afegir poc a poc efecte als serveis (atenció ! Les pilotes han de ser sempre curtes o pupa com a màxim !).
- Agafar la pilota fase pujant (tancar una mica més la pala).
- Apuntar els fora de banda.
- Afegir efecte liftat passant per sobre i rasant
- Afegir efecte lateral
- Més tard, transferir-ho tot al revés (jugar més amb el canell).

1.10.5.- Aprenentatge dels cops ofensius.

(Nota: si l'aprenentatge dels flips ha funcionat normalment, els cops ofensius no posen problemes, atès que en són una extensió. Començarem amb una acció bàsica: un cop neutre entre picada i top-spin que és una combinació de les accions de picar i de rascar. El top-spin i la picada seran variants en les quals una de les

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

components puja mentre l'altra baixa. No s'han de considerar dos cops diferents que serien més difícils d'aprendre i després, més difícils encara de combinar).

Elements pertinents:

- Entendre l'acció pala-pilota (picar-rascar en un moviment cap en davant, orientat al voltant de 45 graus respecte al pla horitzontal).
- Entendre la diferència que s'ha de donar segons que s'ataca la pilota en la fase pujant o baixant.
- Concentrar l'atenció en el **cop sec** sobre la pilota.
- Entendre que si la pilota va cap a fora, es pot corregir agafant-la més aviat tancant més la pala i fent un moviment més horitzontal.
- Entendre que si la pilota va a la xarxa, pot ser una rascada insuficient (pala bruta, goma gastada o de qualitat dolenta), un cop sec insuficient o una orientació massa horitzontal).

Situacions de base:

- Començar com per als flips, però diagonalment cap a la dreta, i allargar les pilotes. Demanar que s'agafi la pilota en la fase pujant (evidentment la pilota no pot ser tallada, però en canvi, pot ser una mica liftada).
- De revés, es pot començar també deixant caure la pilota davant seu i rascar-picar-la amb un moviment sec de canell en la fase pujant.

Formació d'Entrenadors de Tennis de Taula

Programació específica: Mòdul 1, Unitat 10

Autor: Gérard Le Roy
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula
Consell Català de l'Esport

- A partir de les situacions precedents, allargar de mica en mica, conservant la mateixa acció pala-pilota (sobretot el cop sec), allargant també la llargada de l'embranchida.

Consignes:

- Vigilar que el moviment sigui sempre recte (cap moviment corb).
- Agafar espai molt de temps abans de començar el gest (preparar el gest).
- Començar el moviment a l'alçada de la pilota (res de començar molt abaix, ja que després impedeix de fer el top-spin per damunt de la taula).
- Després del toc de pilota, acompanyar accelerant, no parar just a l'impacte.

Progressió:

- Afegir i variar poc a poc els efectes de la pilota al atacar, demanant que es modifiqui consegüentment l'orientació del cop.
- Fer variar la distància del toc respecte a la xarxa (que ha de ser sempre el punt de referència de l'alçada de la trajectòria).
- Efectuar el top-spin lent tocant fi : menys força, més efecte, per això, agafar la pilota en fase baixant.
- Executar top-spins amb efecte sobre pilotes tallades : primer sobre restades tallades, i després sobre serveis directament.
- Combinar top-spins amb efecte i top-spins ràpids.