

ENTRENAMIENTO TACTICO DE INDIVIDUAL POR ZONAS

¿ENTRENAMIENTO TECNICO-TACTICO
O *MEJOR DICHO* TACTICO-TECNICO?



© Fernando Rivas
Entrenador principal del CARD
Responsable del Plan Individual



LA IMPORTANCIA DE ESCONDER EL GOLPEO

¿TECNICA O TACTICA?

GOLPEO FINAL	GOLPEO SEÑUELO
Lob atacante	Dejada cortada/topspin
Drop cortado cruzado	Remate paralelo
Delayed clear	Drop paralelo
Dejada cruzada	Dejada cortada/topspin
Deceptive drop paralelo de derechas	Drop cruzado de derechas
Deceptive drop cruzado de rectificado	Drop paralelo de rectificado
Drop cortado paralelo de rectificado	Remate cruzado
Delayed drop	Remate
Steep smash cruzado de derechas	Steep smash paralelo de derechas
Steep smash cruzado de rectificado	Steep smash paralelo de rectificado (Clear paralelo)
...	...

OBJETIVOS TACTICOS GENERALES

- Someter al contrario a presión en una zona y generar huecos dónde poder terminar el punto en otra zona
- Condicionar la devolución del contrario
- Hacer que el contrario juegue en zonas defensivas
- **GANAR LA INICIATIVA-ANTICIPACION**

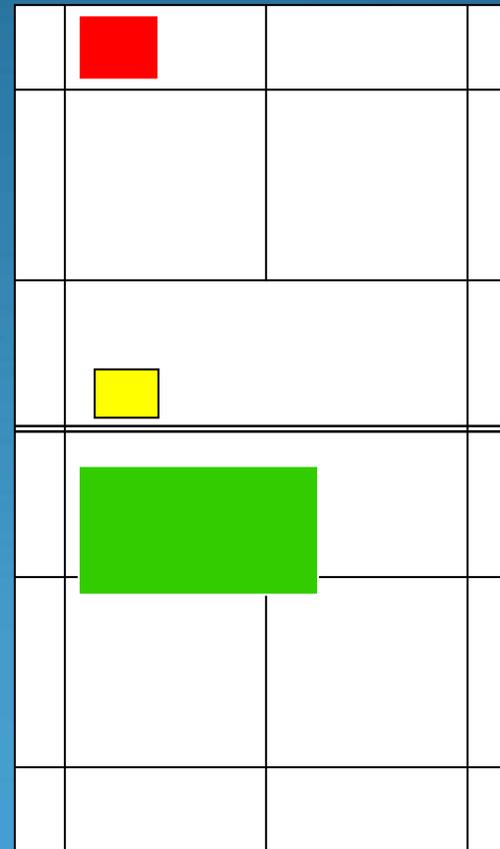
INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

Golpeo	Intención táctica
Servicio corto	Limitar las opciones de retorno del volante.
Servicio largo	Hacer creer al contrario que se va a sacar corto.
Dejada cortada en red	Dificultar la devolución—no provocar un fallo directo.
Dejada topspin	Dificultar la devolución—no provocar un fallo directo.
Dejada cruzada en red	Hacer creer que se va a hacer una dejada paralela.
Lob atacante	Hacer creer que se va a hacer una dejada paralela. La trayectoria paralela o cruzada dependerá de la posición del contrario.
Drop cortado cruzado de derechas	Hacer creer que se va a hacer un remate paralelo.
Deceptive drop de derechas	Hacer creer que se va a hacer un drop cruzado.
Deceptive drop cruzado de rectificado	Hacer creer que se va a hacer un drop paralelo.
Delayed drop	Hacer creer que se va a hacer un remate.
Delayed clear	Hacer creer que se va a hacer un drop.
Remate	Terminar la jugada. Habrá que elegir correctamente desde dónde rematar.
Drop barrido	Evitar entrar en una situación de mayor presión que bajo la que se está golpeando.
Steep smash	Ataque rápido con gran ángulo de caída.
Defensa cruzada	Enviar el volante lejos del contrario en ataques que no han sido excesivamente potentes.
...	...

ACCIONES CONSECUTIVAS
ASOCIADAS

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Lob atacante



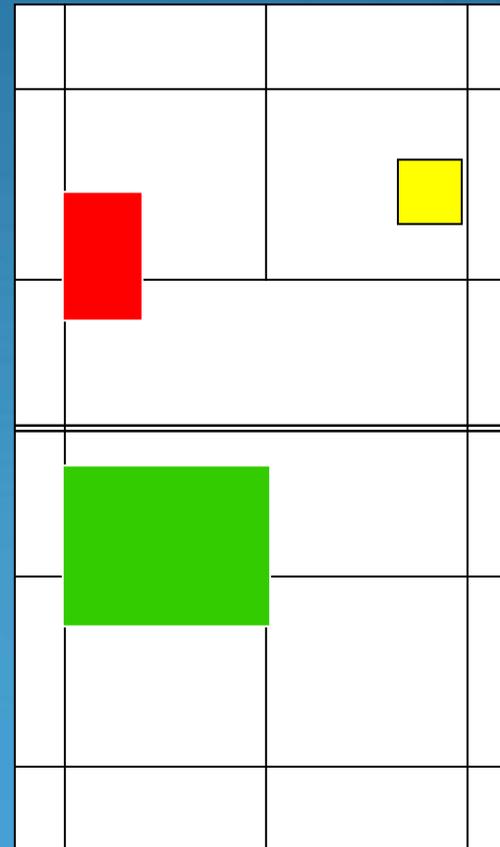
Golpeo final

Golpeo señuelo

Zona probable de siguiente golpeo

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Drop cortado cruzado de derechas



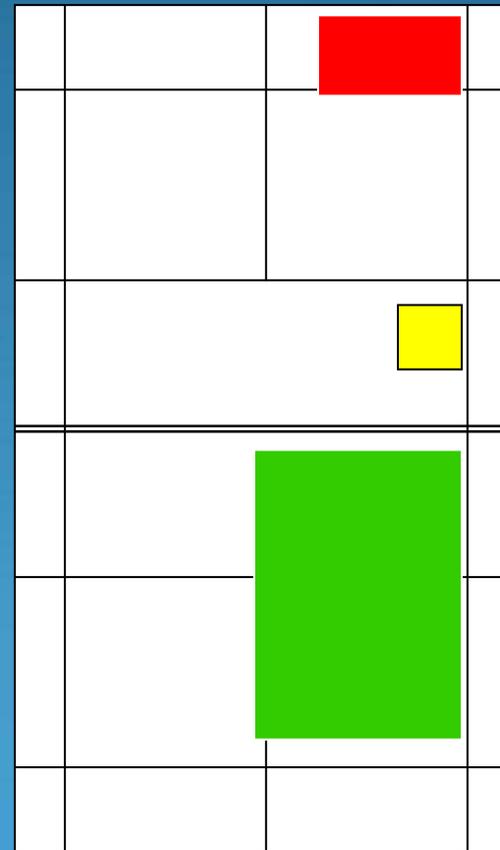
Golpeo final

Golpeo señuelo

Zona probable de siguiente golpeo

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Delayed Clear



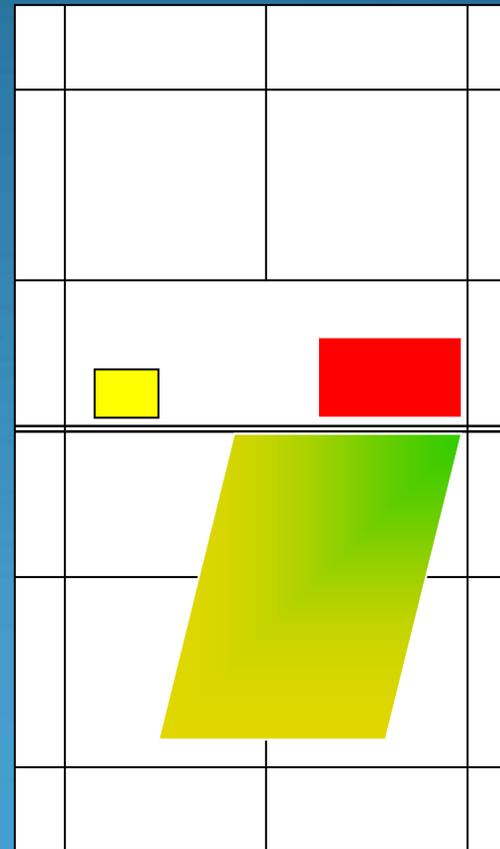
Golpeo final

Golpeo señuelo

Zona probable de siguiente golpeo

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Dejada cruzada



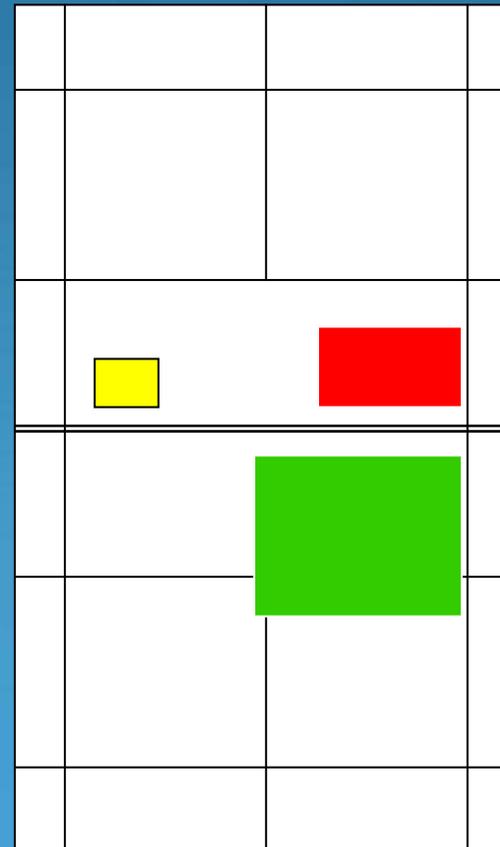
Golpeo final

Golpeo señuelo

Zona probable de siguiente golpeo

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Deceptive drop paralelo de derechas



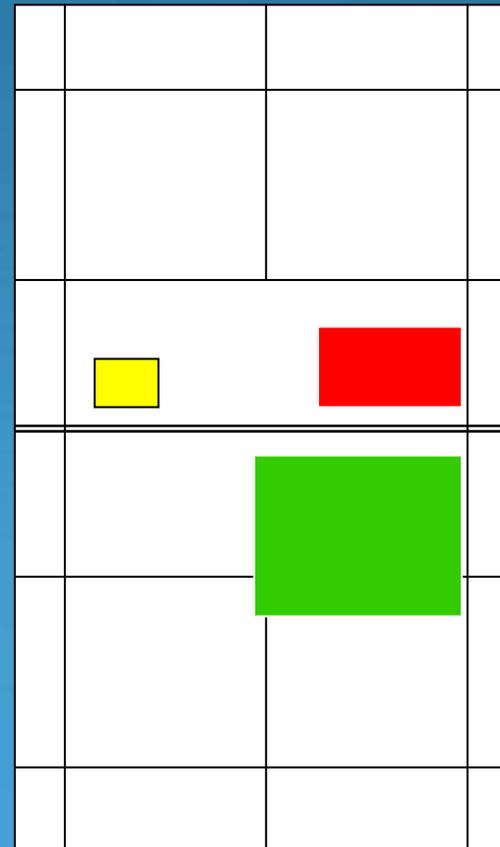
Golpeo final

Golpeo señuelo

Zona probable de siguiente golpeo

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Deceptive drop cruzado de rectificado



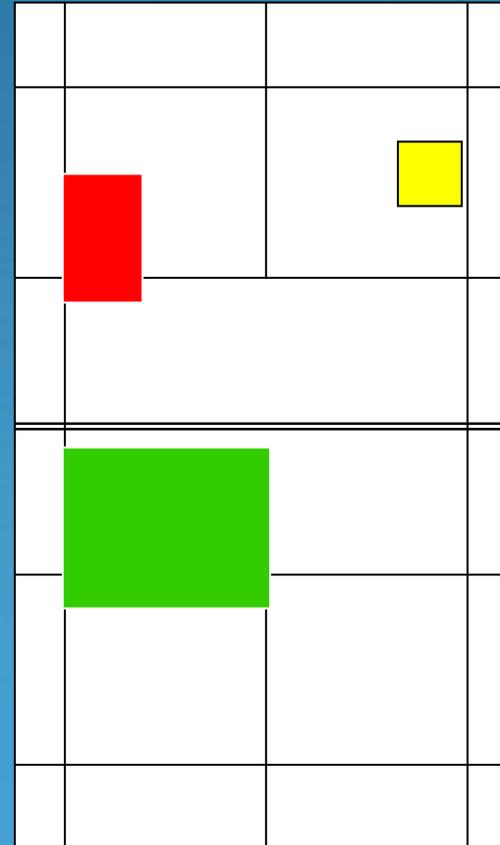
Golpeo final

Golpeo señuelo

Zona probable de siguiente golpeo

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Drop cortado paralelo de rectificado



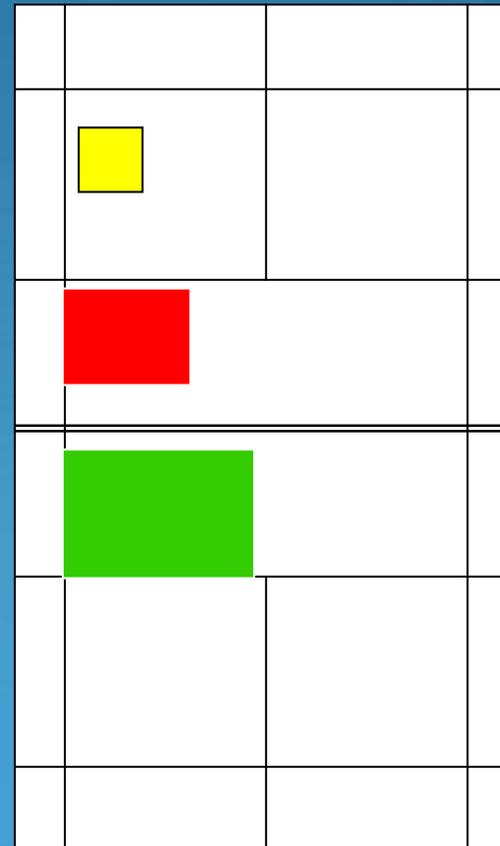
Golpeo final

Golpeo señuelo

Zona probable de siguiente golpeo

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Delayed drop



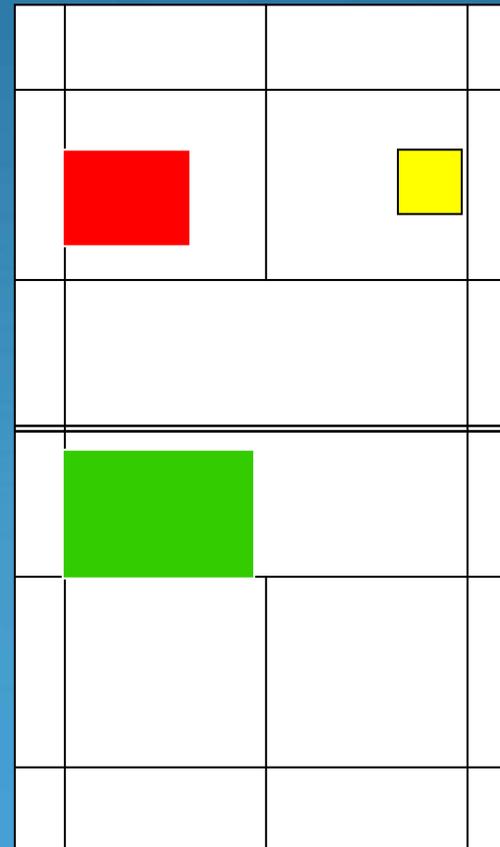
Golpeo final

Golpeo señuelo

Zona probable de siguiente golpeo

INTENCION TACTICA DE LOS GOLPEOS

- Steep smash cruzado



Golpeo final

Golpeo señuelo

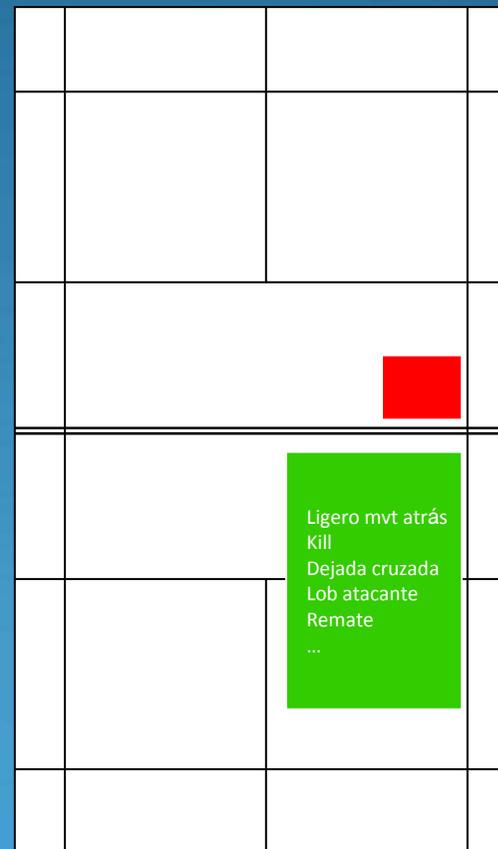
Zona probable de siguiente golpeo

ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Factores importantes alrededor de cada golpeo:
 - **Desplazamiento:** hay muchas formas de desplazarse y depende de la ubicación en la pista del tipo de golpeo realizado y la distancia a recorrer.
 - **Posición:** dependerá del tipo de golpeo realizado y del *posible* siguiente a realizar.
 - **Altura de la raqueta:** siempre preparada para que el siguiente golpeo se pueda realizar antes. Importante acortar la fase de continuación de los golpes como preparación del siguiente.
 - Premisa: *la raqueta solo se baja cuando el volante toca el suelo*
 - **Elección del siguiente golpeo:** la calidad de nuestro golpeo va a condicionar la devolución del contrario. Por eso es importante que los entrenadores dirijan la atención de los jugadores hacia lo que están provocando en el contrario.
 - Comparar la intención del golpeo con lo que realmente ocurre y actuar en consecuencia
- **TODOS ESTOS FACTORES VAN A IR ORIENTADOS A AHORRAR TIEMPO. SIEMPRE CUANTO ANTES SE GOLPEE MAS OPCIONES TENDREMOS.**

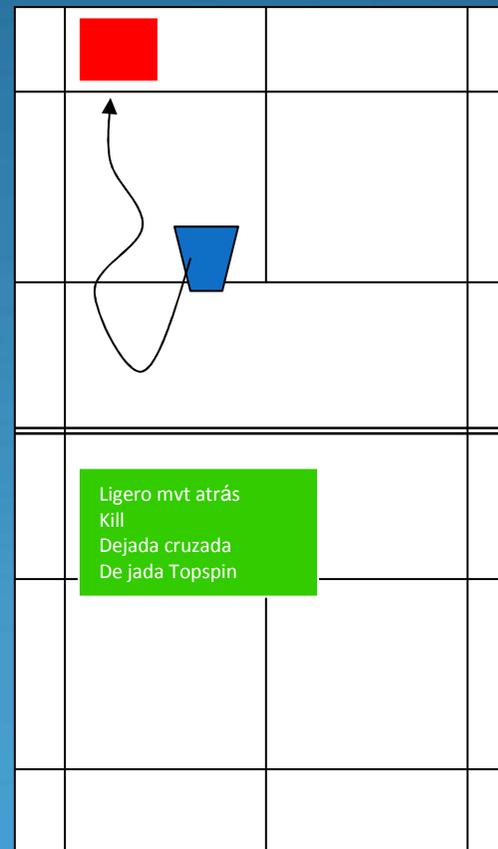
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Dejadas en red
 - Desplazamiento
 - Pequeño doble paso atrás
 - Posición
 - Orientado hacia posible zona de devolución
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad del contrario



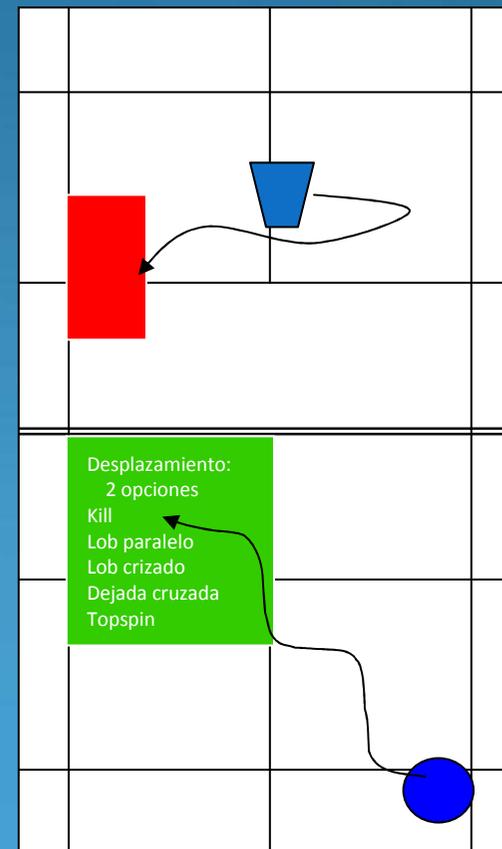
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Lob atacante
 - Desplazamiento
 - Hasta detrás de línea de saque corto
 - Posición
 - Orientado hacia posible zona de devolución
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad del contrario



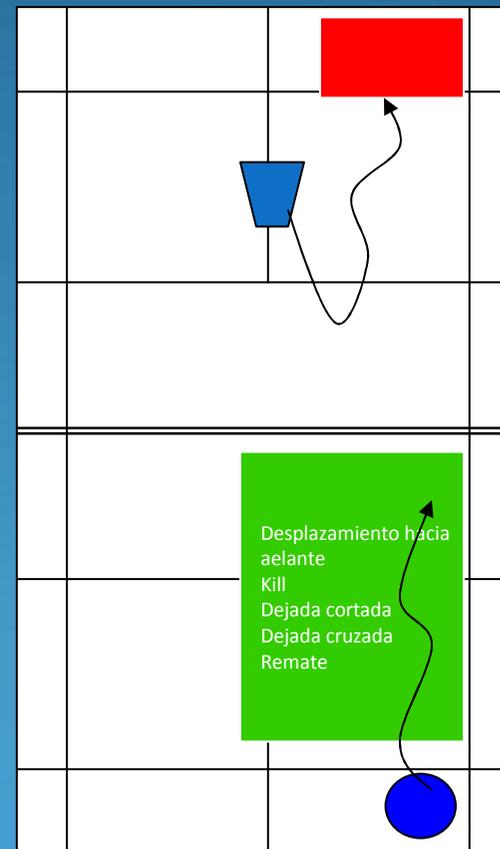
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Drop cortado cruzado de derechas
 - Desplazamiento
 - Corriendo
 - Paso dcha+MPC+izda-dcha
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad de nuestro drop y del contrario



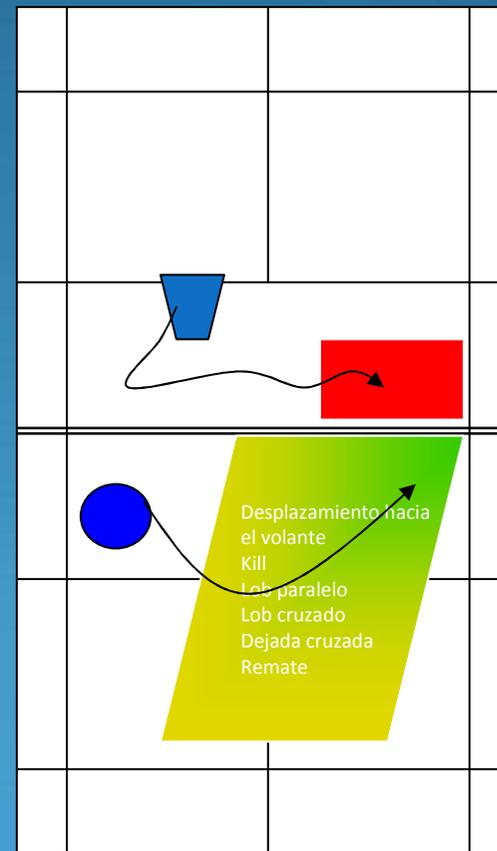
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Delayed Clear
 - Desplazamiento
 - Paso+MPC+chasé...
 - Posición
 - Orientado hacia posible zona de devolución
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad del contrario



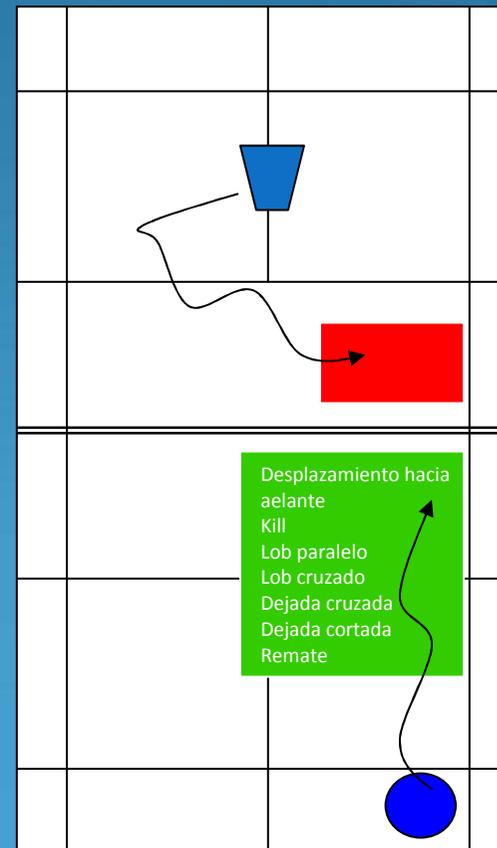
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Dejada cruzada
 - Desplazamiento
 - Giro (revés)+MPC+paso...
 - Posición
 - Orientado hacia posible zona de devolución
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad del contrario



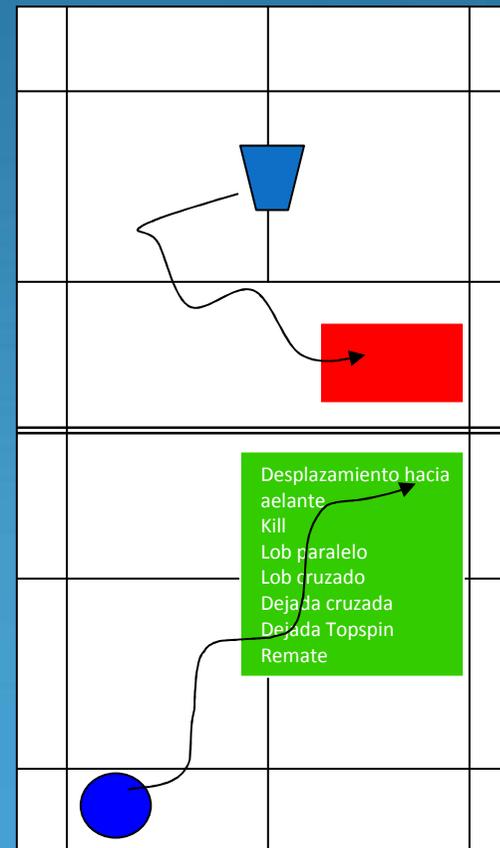
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Deceptive drop paralelo de derechas
 - Desplazamiento
 - Paso+MPC+chasé...
 - Posición
 - Orientado hacia posible zona de devolución
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad del contrario



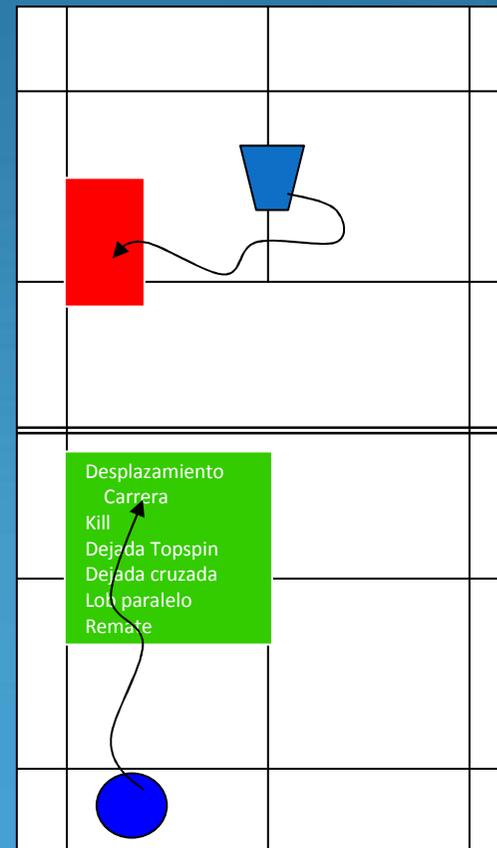
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Deceptive drop cruzado de rectificado
 - Desplazamiento
 - MPC/doble paso+carrera
 - Paso+MPC+chasé
 - Posición
 - Orientado hacia posible zona de devolución
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad del contrario



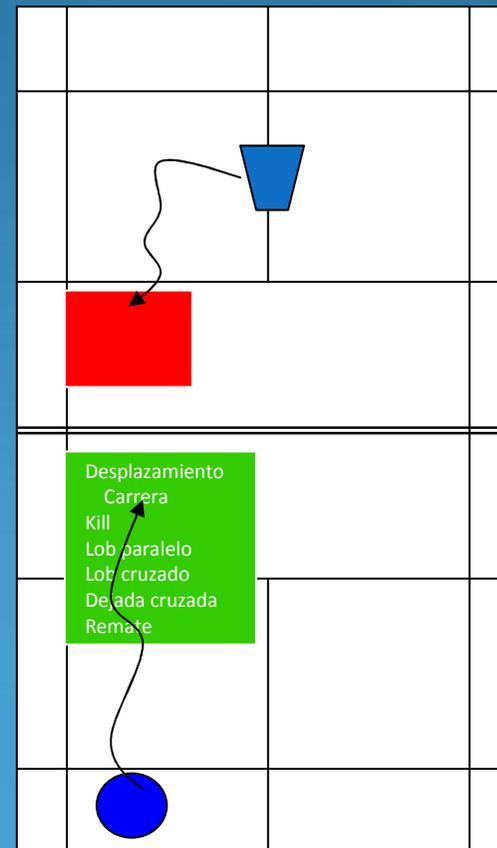
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Drop cortado paralelo de rectificado
 - Desplazamiento
 - Carrera
 - Posición
 - Orientado hacia posible zona de devolución
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad del contrario



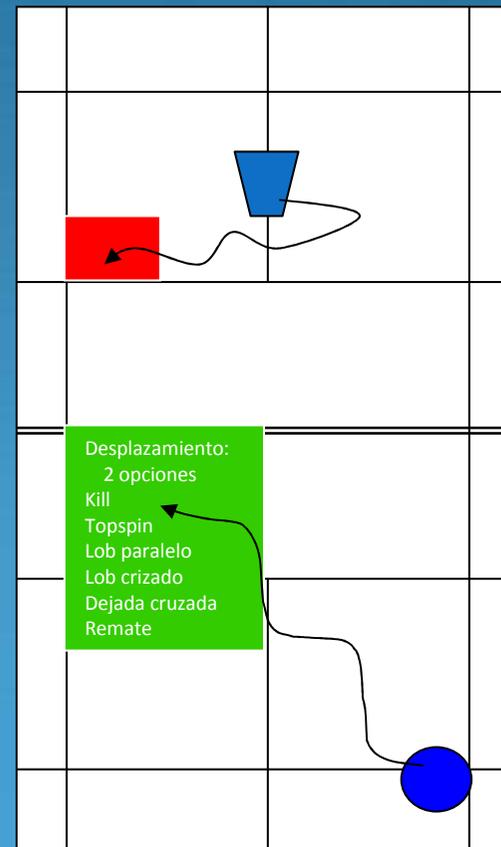
ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Delayed drop
 - Desplazamiento
 - Carrera
 - otros
 - Posición
 - Orientado hacia posible zona de devolución
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad del contrario



ACCIONES TECNICO-TACTICAS CONSECUTIVAS ASOCIADAS AL GOLPEO ANTERIOR

- Steep smash cruzado
 - Desplazamiento
 - Corriendo
 - Paso dcha+MPC+izda-dcha
 - Altura de la raqueta
 - Arriba preparada para Kill
 - Elección del siguiente golpeo en función de la calidad de nuestro drop y del contrario



¿QUE GOLPEO UTILIZAR CUANDO?

- No solo es importante identificar la posición y por tanto las posibilidades de golpeo del contrario, sino que habrá que desarrollar igualmente la capacidad de nuestro jugador de identificar la situación bajo la que se encuentra para poder elegir los golpes más apropiados.
- Asimismo, realizar adaptaciones en sus herramientas técnicas (i.e. Grip, agarre, etc.) en función de la presión bajo la cual esté golpeando.
- Para entender lo anterior vamos a diferenciar 5 zonas tácticas en la pista que van a determinar el abanico de golpes tácticamente correctos en cada zona. El entrenamiento de este factor de toma de decisión se deberá de centrar en hacer que los jugadores sean capaces de identificar la zona en la que se encuentran y decidir el golpeo a realizar en consecuencia.

ZONAS DE ACCION

VISTA LATERAL DE MEDIA PISTA

3m

Zona 1: Ataque Total

Zona 2: Construcción del Ataque

Zona 3: Transición

Zona 4: Presión Moderada

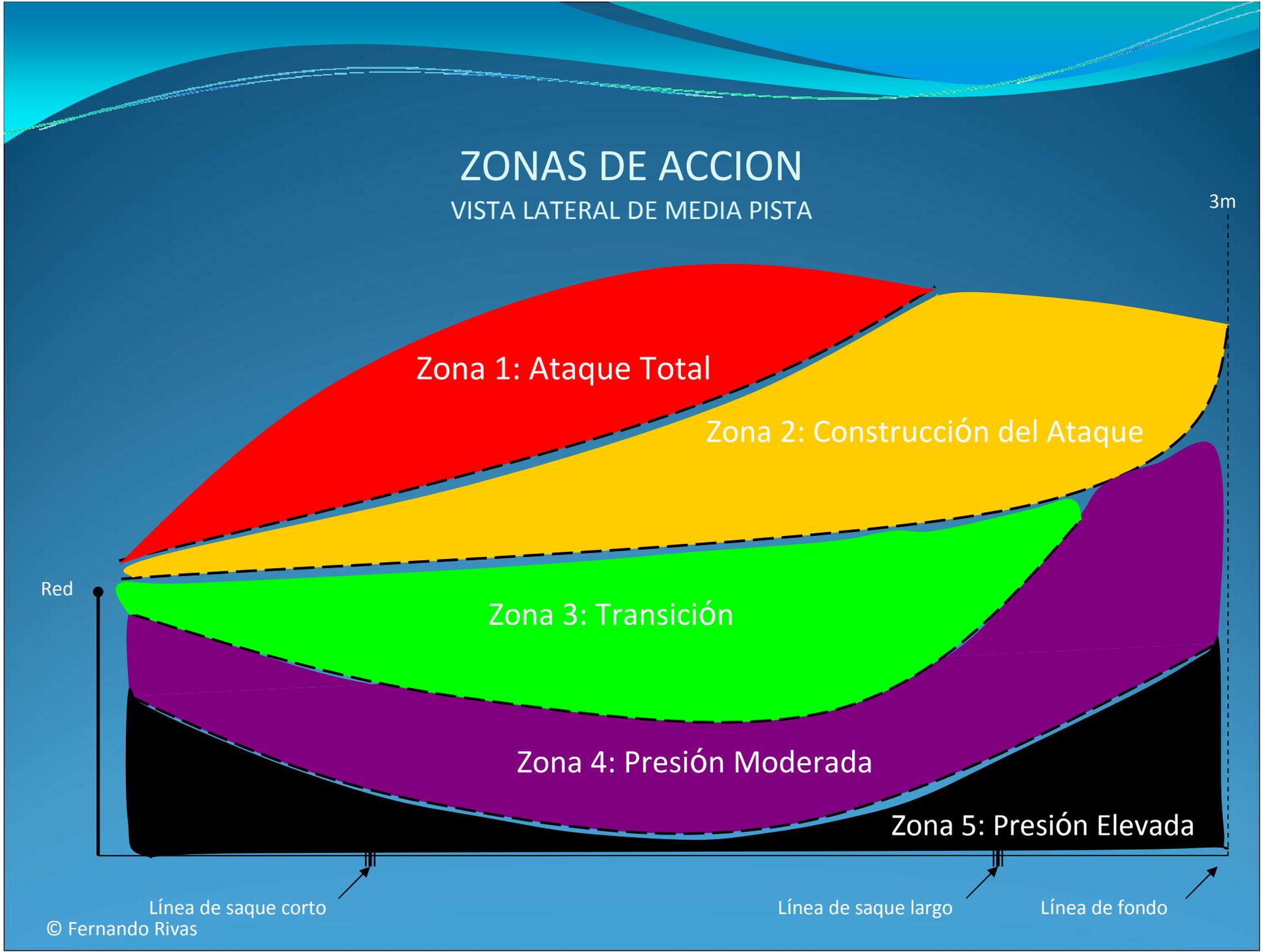
Zona 5: Presión Elevada

Red

Línea de saque corto

Línea de saque largo

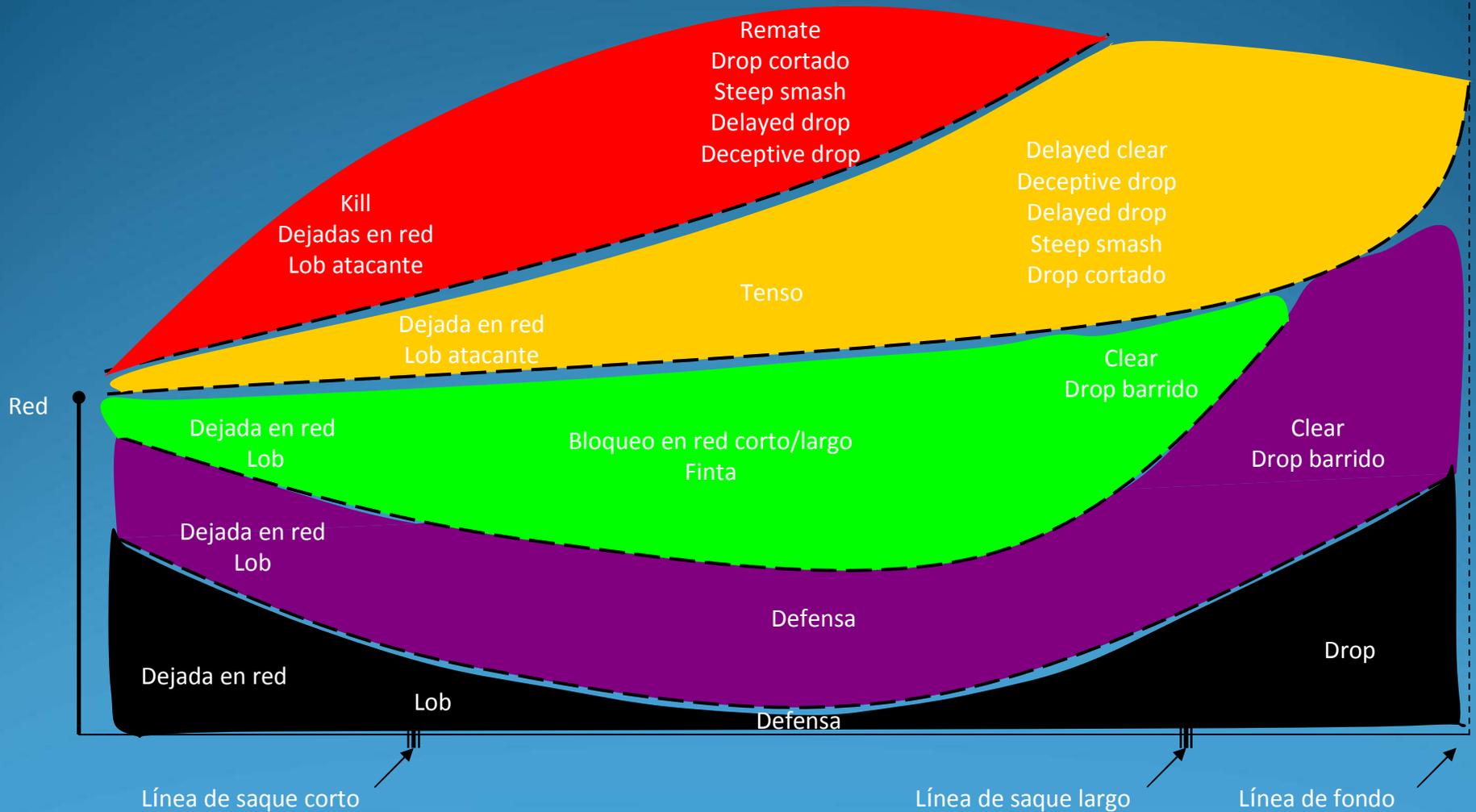
Línea de fondo



GOLPEOS TACTICAMENTE CORRECTOS POR ZONAS DE ACCION

VISTA LATERAL DE MEDIA PISTA

3m



ZONAS DE ACCION

VISTA LATERAL DE LA PISTA

- Objetivo del jugador
 - Trabajar la jugada para llevar el volante a mi zona 1.
 - Hacer que el contrario juegue por debajo de su zona 3, preferiblemente en zona 5.
 - Utilizar el mayor número de elementos técnicos bajo estas dos premisas tácticas.



ZONAS DE ACCION

VISTA LATERAL DE LA PISTA

- **Objetivos del entrenador**
 - Presentar a los jugadores la división de zonas de la pista.
 - Entrenar cada golpeo en su zona correspondiente de la manera más real posible.
 - Desarrollar progresiones tácticas de dificultad creciente en los que el jugador desarrolle la comprensión y utilización de los golpesos en cada zona.



GOLPEOS POR CADA ZONA DE ACCION

ENTRENAMIENTO

EJEMPLOS

DE ZONA 4 A ZONA 3

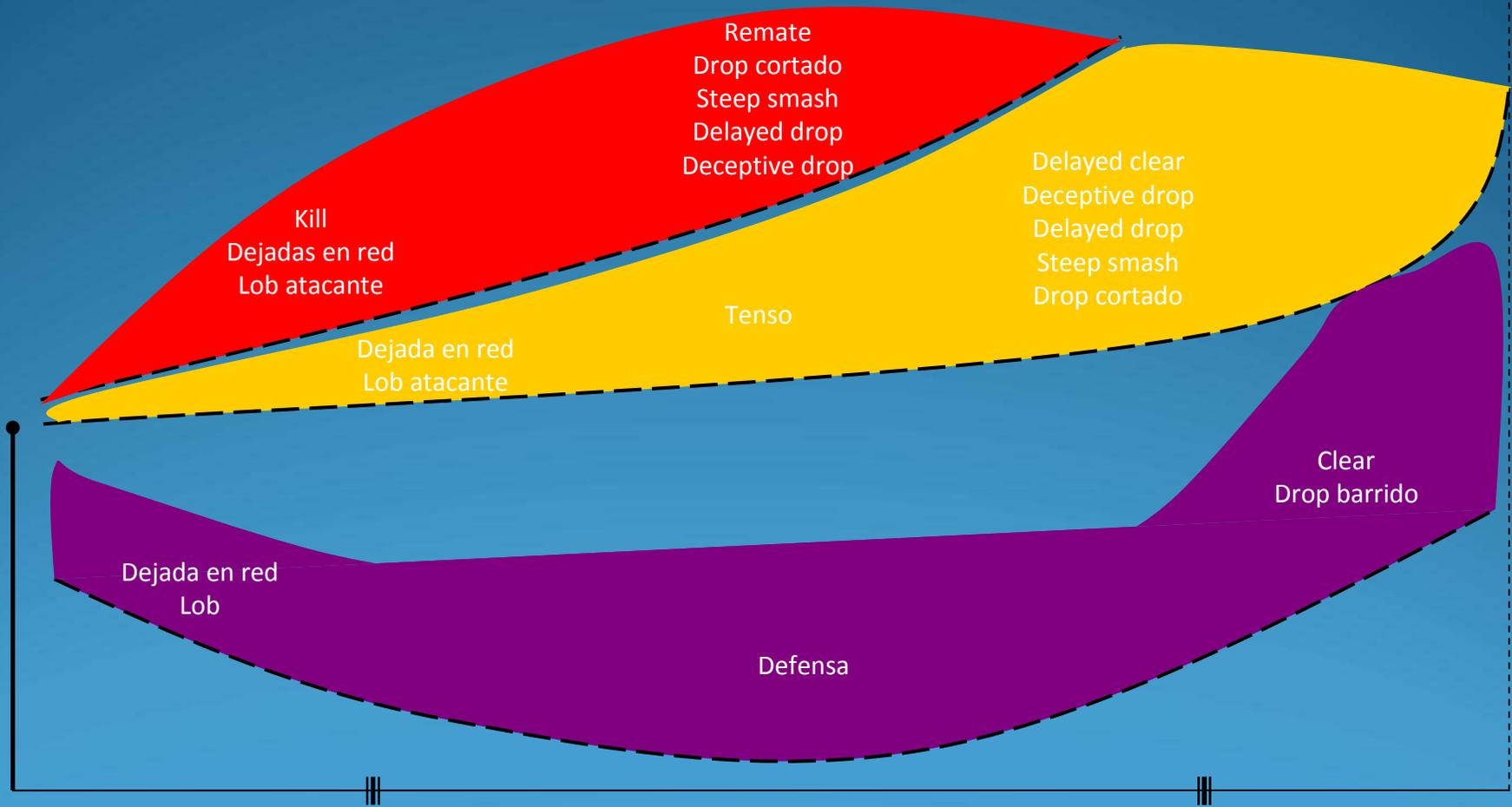


DE ZONA 4 A ZONA 3

- Descripción
 - 1 vs 1 pista entera.
 - Golpeos permitidos en cada zona
- Objetivo atacante
 - Ganar la jugada
- Objetivo defensor
 - Pasar de la zona de presión moderada a la zona de transición
- Tiempo
 - Mínimo 10' para que se de el mayor número de situaciones posibles.
- Desarrollo
 - Se comienza el ejercicio con saque corto del atacante y recepción del defensor en zona 2.
 - El defensor debe de estar muy concentrado en la calidad de sus golpeos para enviar el volante a la zona 2 y que no caiga en zona 1.
 - Probablemente mientras el volante esté en zona 2, el defensor estará relativamente cómodo en su rol defensivo.
 - Para poder pasar a zona 3 desde zona 4 debemos de identificar un golpeo que nos suba de nivel y por tanto una situación en la cual podamos utilizarlo. Veamos algunos ejemplos:
 - Defensa corta cruzada ante remates desde zona 2 (aprovechar error táctico del contrario).
 - Defensa a media pista ante drop cortado cruzado
 - Clear desde zona 4. Generalmente, si el defensor esta presionado en zona 4 la intención del atacante será adelantarse en red especialmente si anteriormente se han hecho algunos drops barridos. No obstante, este golpeo es arriesgado y deberemos utilizarlo solamente cuando estemos seguros de enviar el volante a zona 2.

***Es recomendable realizar una progresión técnico-táctica de utilización de cada uno de los golpeos clave de esta situación táctica.**

DE ZONA 4 A ZONA 2-1

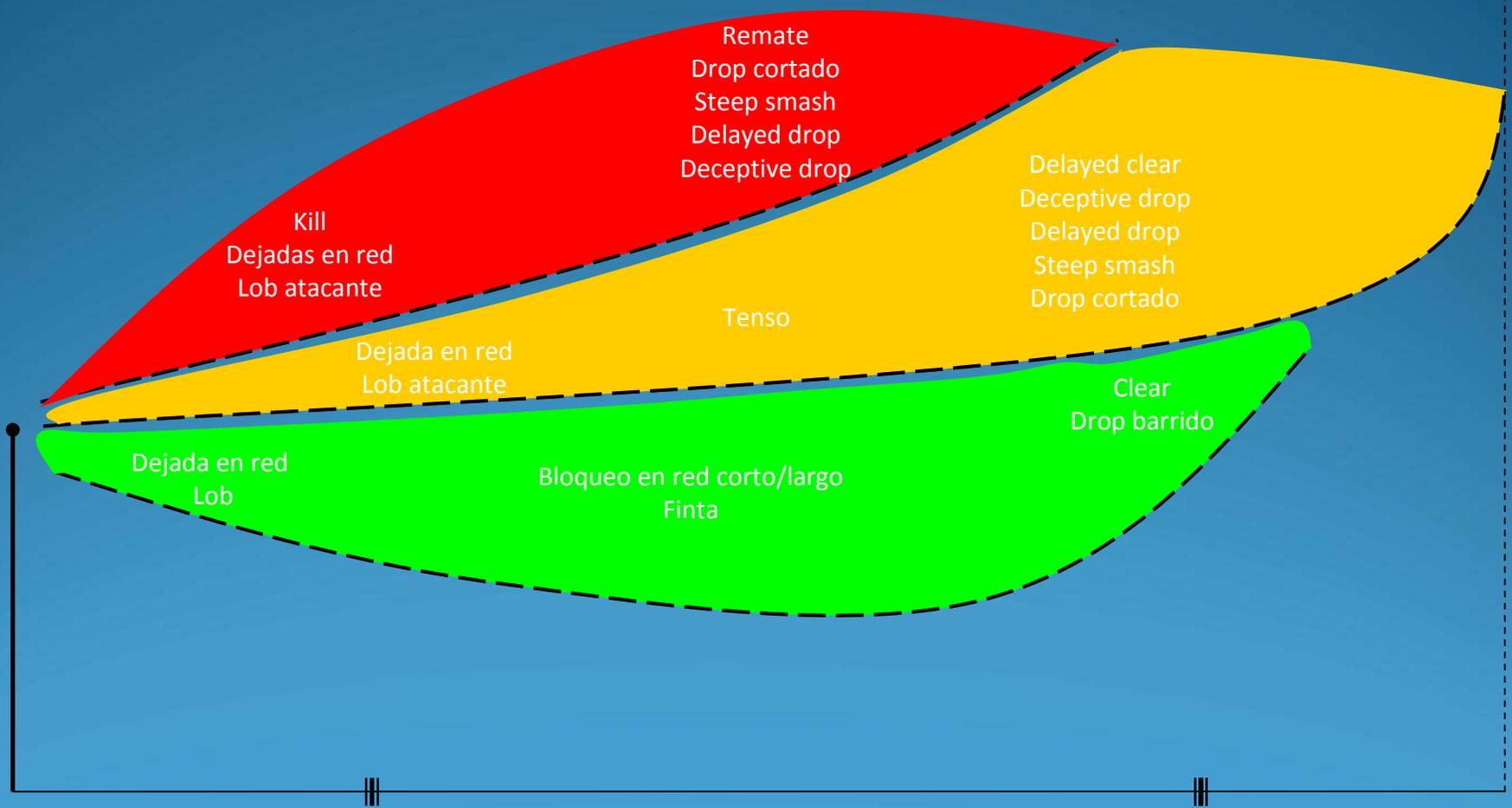


DE ZONA 4 A ZONA 2-1

- Descripción
 - 1 vs 1 pista entera.
 - Golpeos permitidos en cada zona
- Objetivo atacante
 - Ganar la jugada
- Objetivo defensor
 - Pasar de la zona de presión moderada a la zona construcción del ataque o de ataque total.
- Tiempo
 - Mínimo 10' para que se den el mayor número de situaciones posibles.
- Desarrollo
 - Se comienza el ejercicio con saque corto del atacante y recepción del defensor en zona 2.
 - El defensor debe de estar muy concentrado en la calidad de sus golpeos para enviar el volante a la zona 2 y que no caiga en zona 1.
 - Probablemente mientras el volante esté en zona 2, el defensor estará relativamente cómodo en su rol defensivo.
 - Para poder pasar a zona 2 ó 1 desde zona 4 debemos de poner la atención en los jugadores en la calidad de sus golpeos defensivos y/o aprovechar algún error táctico que hayamos provocado en el contrario. Veamos algunos ejemplos:
 - Defensa corta cruzada ante remates desde zona 2 (aprovechar error táctico del contrario). Importante la precisión!
 - Defensa a media distancia de la red para provocar el tenso del contrario y aprovechar para contraatacar.
 - Intentar, ante golpeos atacantes *fáciles* poner el volante en el centro de la red para cerrar ángulos y reducir así la incertidumbre.
 - Mezclar las dos anteriores.
 - Clear desde zona 4. Generalmente, la idea del atacante será adelantarse en red especialmente si anteriormente se han hecho algunos drops barridos. No obstante, este golpeo es arriesgado y deberemos utilizarlo solamente cuando estemos seguros de enviar el volante a zona 2.

***Es recomendable realizar una progresión técnico-táctica de utilización de cada uno de los golpeos clave de esta situación táctica.**

DE ZONA 3 A ZONA 2-1

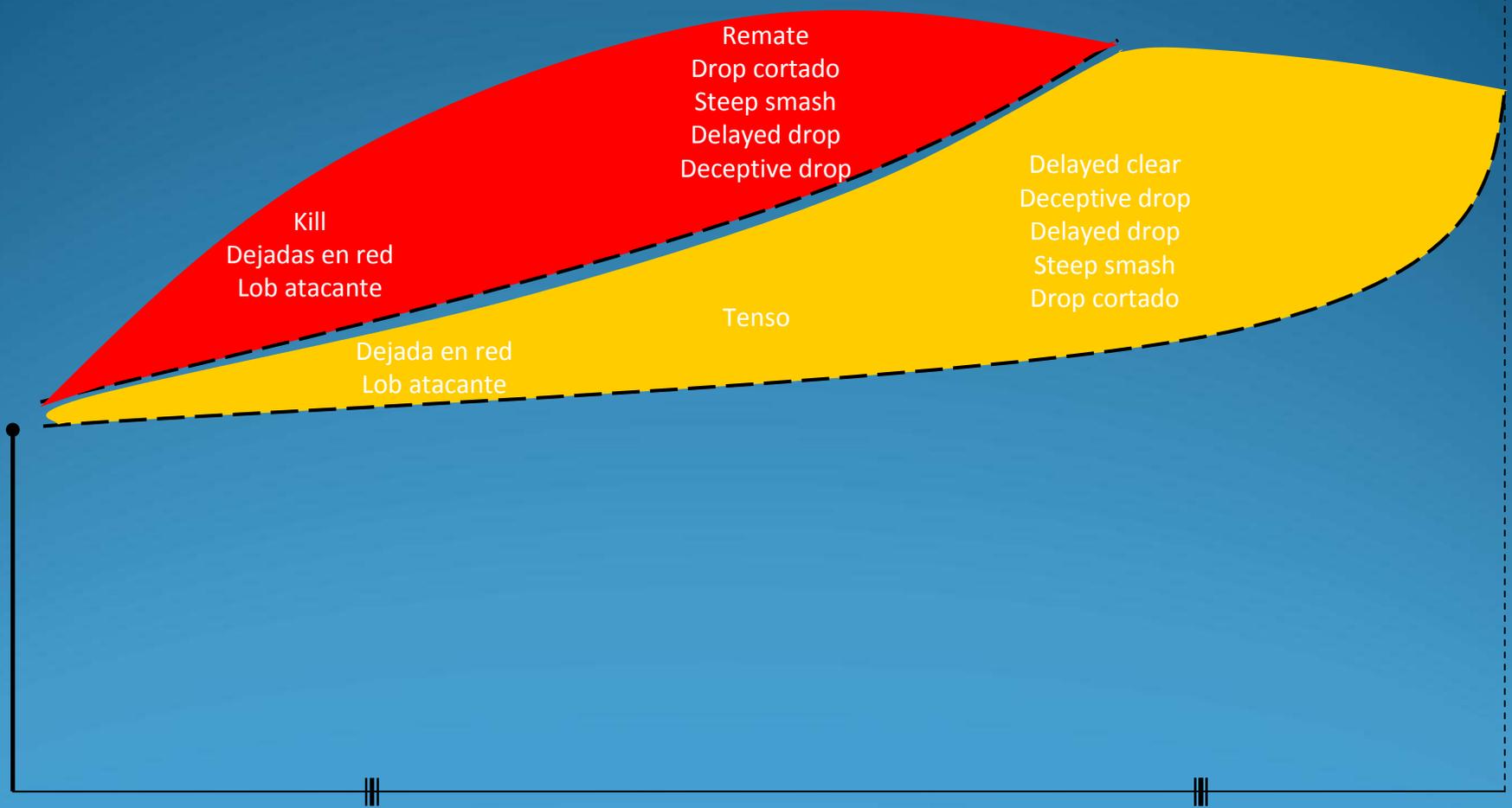


DE ZONA 3 A ZONA 2-1

- Descripción
 - 1 vs 1 pista entera.
 - Golpeos permitidos en cada zona
- Objetivo de ambos
 - Conseguir que el contrario envíe el volante a zona 2 ó 1
- Tiempo
 - Mínimo 10' para que se den el mayor número de situaciones posibles.
- Desarrollo
 - Se comienza el ejercicio con bloqueo por detrás de la línea de saque corto (tipo boxplay).
 - Al principio no vale la zona comprendida entre la red y la línea de saque corto. Solamente se puede jugar ahí para hacer los golpeos de obtención de iniciativa.
 - Ambos deberán de buscar el momento adecuado para realizar algún golpeo que haga que el contrario devuelva el volante a zona 2 ó 1, o bien aprovechar algún error táctico que hayamos provocado en el contrario. Veamos algunos ejemplos:
 - Dejada en red cruzado corto
 - Dejada en red muy corto paralelo
 - Finta haciendo creer al contrario que se va a hacer un lob y se deja en red.

***Es recomendable realizar una progresión técnico-táctica de utilización de cada uno de los golpeos clave de esta situación táctica.**

DE ZONA 2 A ZONA 1



DE ZONA 2 A ZONA 1

- Descripción
 - 1 vs 1 pista entera.
 - Golpeos permitidos en cada zona
- Objetivo de ambos
 - Conseguir que el contrario envíe el volante a zona 2 ó 1
- Tiempo
 - Mínimo 10' para que se den el mayor número de situaciones posibles.
- Desarrollo
 - Se comienza el ejercicio con saque del atacante y recepción del defensor a zona 2.
 - El atacante deberá de buscar el momento adecuado para realizar algún golpeo que haga que el contrario devuelva el volante en zona 1. Es muy importante el engaño en este ejercicio. Por su lado el defensor deberá de concentrar su atención en enviar el volante con precisión a la zona 2 para mantener al atacante ahí. Veamos algunos ejemplos:
 - Deceptive drop
 - Delayed Clear
 - Lob atacante
 - Dejada cruzada en red

***Es recomendable realizar una progresión técnico-táctica de utilización de cada uno de los golpes clave de esta situación táctica.**

PUNTOS CLAVE DE LAS PROGRESIONES

- Tener claro los golpes posibles en cada zona.
- Establecer un plan para llegar al golpeo clave para ganar la zona.
- Golpear **SIEMPRE** lo antes posibl. Muchas veces la pérdida de la zona se hace por falta de iniciativa en lugar de por méritos del contrario.
- **IMPORTANTE.** Cambio de ritmo y ataque (en red o fondo) en cuanto se cumpla el objetivo de la jugada.