

JORNADAS DE HERMANAMIENTO CON PIRINEOS ATÁNTICOS 27-29 Agosto 2019 Irun



Objetivos concentración:

Han sido 3 días de intercambios entre las dos selecciones donde hemos intentado preparar los jugadores para el principio de la temporada. El cambio de experiencia tanto entre los jugadores como entre los técnicos ha traído un plus de valor a la preparación de las deportistas.

Los entrenamientos han empezado el Martes día 27 de Agosto a las 9 30 en la sala de CT Sonia Etxazarreta, Irún y han acabado el jueves día 29 de Agosto a las 16 00.

EL horario de los entrenamientos ha sido de 9 30 a 11 30/12 00 y de 14 00 a 16 00.

Del 12 00 a 14 00 hemos hecho descanso dentro de la sala donde hemos aprovechado para comer y descansar.

La estructura de los entrenamientos:

Día 27: el objetivo ha sido de conocer un poco el nivel de la gente, conocer a los jugadores para darnos cuenta de que necesitaban durante estos días. Hemos hecho ejercicios sencillos pero de movimiento y control para poder establecer fallos de técnica y para ver el control que tenemos.

Día 28: hemos separado los grupos por niveles y hemos trabajado en 3 grupos de 8. Hemos organizado los entrenamientos de tal manera para que todos puedan trabajar con multibolas, con saques y que beneficie de un entrenador tanto español como francés.

Hemos adaptado los ejercicios al nivel de cada grupo para poder aportar un plus de valor a su preparación.

Día 29: hemos seguido trabajar por niveles. Hemos hecho ejercicios con saques si diferentes restos porque un gran fallo que habíamos visto en el primer día era la adaptación del golpe a varios efectos.
En el final del campus hemos hecho uno partidos para ver si se han quedado con la información y si lo ponen en práctica en el juego libre.

Trabajo técnico- táctico realizado sobre diferentes grupos:

- Hemos trabajado sobre el topspin de derecha en las bolas cortadas. Hemos insistido en la seguridad del golpe y en él la precisión de la dirección de la bola
- Hemos trabajado sobre el resto de los saques en los servicios cortos y semilargos, saques que más nos saca el contrario, y hemos intentado restar con flip de derecha o de revés o si no poner largo pero bien abierto a las esquinas.

Había que identificar el efecto para adaptar su respuesta.

- Hemos trabajado con multibolas: y nos hemos centrado en el topspin de derecha, identificar el efecto de la bola que lo echaba el entrenador, corregir la técnica
- Hemos insistido en la execution de los saques corto cortado y los saques lateral cortados: el primer bote cerca de la red, acelerar el golpe al impacto con la pelota, la posición de la pala para los dos tipos de saques.
- Hemos buscado que el bloqueo de revés sea un golpe de base, para esto hemos hecho ejercicios de bloquear de revés donde había que prestar mucha atención en relajar el brazo, buscar las sensaciones, controlar el efecto y la dirección de la bola.

Como conclusión:

- Ha sido una experiencia muy buena tanto para los jugadores como para los técnicos, porque tenemos dos escuelas diferentes que se pueden complementar.
- Hay que seguir trabajando saques y restos porque traen un plus de valor a tu juego si les dominas bien
- Para los jugadores españoles hay que trabajar más la variación del efecto al primer topspin. Los jugadores españoles tienen costumbre de jugar todo el rato el topspin rápido, fuerte y encima de la mesa. Por eso hay que aprender a variar los efectos para tener más recursos para ganar el punto.
- Para los jugadores franceses, como consejo, trabajaría más la preparación de la segunda y tercera bola. Los jugadores franceses utilizan muy bien el topspin con efecto de debajo de la mesa, pero tienen dificultad en recolocarse rápido para pegar la segunda y la tercera bola.
- Los jugadores han tenido una buena actitud durante todo el campus, teniendo en cuenta que habían muchas horas de preparación y ellos todavía son pequeños en edad.