

## JORNADAS DE HERMANAMIENTO

### INFORME 2017

Fechas: 23-24 y 25 agosto 2017.

Horarios: 9.30-12.00 h. y 14.00-16.30 h.

Lugar: Centro de Tecnificación de tenis de mesa SONIA ETXAZARRETA (Irún)

Entrenadores: Christophe Blanche, Stephane Regourdal, Mickael Garispe, Gorka Fernández y Javier Olazábal.

**Objetivo fundamental es el intercambio de experiencia entre los técnicos deportivos y jóvenes deportistas.**

FRANCIA			PAIS VASCO		
Nom-Prénom	Association	16/17	Nombre-Apellido	Club	16/17
BODIGUEL, Kilian	Pau	B2	Beñat García	Leka-Enea	B1
MARCIANO, Simon	Pau	B2	Haitz Minguez	Leka-Enea	M1
CAZAUX, Oihan	Biarritz	M1	Aimar Mikelajauregi	Leka-Enea	M1
HERRIOU, Hélène	Oloron	M2	June García	Leka-Enea	M2
RODRIGUEZ, Ruben	Biarritz	M2	Aimar Chamorro	Leka-Enea	M2
VIALATTE, Jérémy	Pau	C1	Ander Cepas	ATSS	M2
MARQUETE, Gabriel	Pau	C2	Iker García	Leka-Enea	C1
RIVault, Niels	Bernadets	J1	Xabier Iglesias	ATSS	C1
			Elene Sagardia	Leka-Enea	C2

Todo el STAGE ha sido enfocado a trabajar pelotas “poco fuertes”, a jugar muchas bolas dentro de la mesa, buscar seguridad en primeras bolas y pocos fallos. Hemos trabajado mucho la técnica, hacer los movimientos correctos y los golpes correctos. Nos ha venido muy bien trabajar lento, pensando en meter muchas bolas, más que en dar fuerte, para corregir pequeños detalles de cada uno de los jugadores.

Mucho hincapié en los movimientos correctos de las piernas en los desplazamientos, tanto de revés a derecha como viceversa, y sobre todo, manteniendo el cuerpo recto, sobre las dos piernas. Ejercicios largos de 12 minutos para trabajar la técnica y los movimientos correctos, y a la vez la resistencia. Alguna pequeña variación en el ejercicio en el Minuto 6, y 30 segundos de descanso. Los jugadores tenían que intentar no tirar siempre la bola al mismo sitio para estar activos de piernas, tanto cuando peloteaban como cuando hacían topspin. El jugador que hacía topspin, era normalmente el que tenía que mover al bloqueador, abriéndole o jugando en el medio de la mesa (en el codo)

Hemos trabajado bastante el tema de los bloqueos, introduciendo el “Blockspin” o bloqueo con efecto, y el Bloqueo activo o duro, relajando el brazo y tocando la bola suave por arriba en el primero, y poniendo duro y fuerte el antebrazo para hacer el bloqueo activo o “fuerte”, dándole importancia a la dirección del bloqueo también.

El trabajo físico que hemos hecho no ha sido muy voluminoso. Al empezar cada entrenamiento corrían 3-5 minutos, y después hacíamos 15-20 minutos de ejercicios de escaleras, aros, conos, y también ejercicios por parejas de saltos de piernas, de flexiones de brazos en movimiento, y ejercicios interactivos con algún compañero.

Hemos trabajado también trabajo individual con cada uno de los jugadores con multibolas, hechas por ellos mismos. Por ejemplo uno de los jugadores quería mejorar el juego corto, y realizaba ejercicios de multibolas para el juego corto. Después el mismo ejercicio con saque con un esquema de juego determinado para cada jugador, en función de lo que los entrenadores queríamos trabajar con ellos.

Algunos días, los últimos 20-30 minutos de los entrenamientos jugábamos algunos partidos “sube y baja” o por equipos, y el último entrenamiento cada jugador jugó 3 partidos al mejor de 3 set con jugadores de su nivel para intentar poner en práctica todo lo que habíamos trabajado durante las 6 sesiones.

Las cosas que más me han gustado de este STAGE han sido, por ejemplo como explicaban los entrenadores detalladamente cada ejercicio antes de empezar. Reunían a todos los jugadores, y les explicaban los movimientos correctos o lo que ellos querían que trabajasen los jugadores. Les daban un OBJETIVO claro para cada ejercicio, y el jugador de esa manera, tenía claro lo que tenía que trabajar durante ese ejercicio.

Por ejemplo, un ejercicio era 2 Topspin de Derecha desde la Zona del Pivote hacía el revés del contrario al 60-70% de la fuerza, y después un Topspin al 100% al mismo sitio. Para este ejercicio, los entrenadores explicaban que para pegar un golpe al 100%, había que acelerar el brazo y sobre todo el antebrazo muchísimo, pero lo más importante era llevar el brazo relajado hacia atrás, para luego poder dar más velocidad. También muy importante la zona de la Cadera y baja cadera (o la parte de arriba del muslo derecho) muy fuerte y bloqueada para poder pegar fuerte a esa bola. Muy importante el tema del bloqueo por las tardes, donde hemos trabajado más Control que por las mañanas, donde trabajábamos más el tema de los desplazamientos porque los jugadores estaban más frescos.

Un ejercicio de la última sesión que me ha gustado ha sido para trabajar la variación de los saques. El jugador 1 hacía un saque (por ejemplo corto a la derecha). Si el jugador 1 ganaba el punto, volvía a sacar repitiendo ese saque. Aquí la ventaja la cogía el Jugador 2 ya que sabía que saque le iba a hacer el Jugador 1. Si el Jugador 1 volvía a ganar el punto, el siguiente punto tenía que hacer otro saque diferente. Si el restador ganaba el punto, cogía el saque.

**Gorka Fernández/ Stephane Regourdal**