

1. Go to the ball ≠ Building house's (No hacer el gesto hacia arriba).

Poner bien los pies e ir a por la bola con la muñeca, de tal forma que esta sea una extensión del brazo (no supinandola). Es importante que te acuerdes de ir fluido y adaptándote a la pelota, moviendo hacia adelante los hombros y la rodilla.

2. Ese codo en el revés.

Tener el codo a la altura de la pala aproximadamente (esto es diferente de subir el codo). Debes intentar cambiar el ritmo, acelerar y hacer topsin, pero siempre la cabeza hacia adelante para que todo el gesto vaya en la misma dirección.

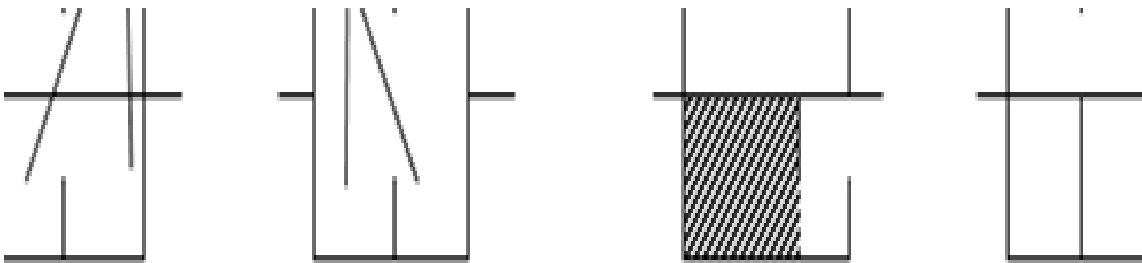
3. Efecto (Cargar, acelerar y rozar).

Buscar antes de cortar o hacer topsin, crear un espacio para que la muñeca y el antebrazo puedan acelerar para hacer girar la pelota con un golpe. Si no se crea este espacio, no podremos hacer girar la bola porque no le daremos la suficiente velocidad para hacer que esta gire.

4. Subir el rendimiento bajo presión.

Cuando tengamos sensaciones de estar bloqueado (por ejemplo cuando hagamos el gesto hacia arriba (building house's) o en el revés tener el codo arriba, etc), crear una rutina de parar, respirar, recordar y activarse.

5. Ejercicios individuales.



- a) Una o dos de revés y una a la derecha (todo al revés del otro), a la tercera bola a la derecha se juega libre.
- b) Una o dos a la derecha y una al revés (todo a la derecha del otro), a la tercera bola de revés se juega libre.
- c) Tres cuartos de mesa desde el revés, jugando tanto de derecha como de revés al revés del otro.
- d) Una o dos al revés y una o dos a la derecha (se empieza por donde quiera el que bloquea). Este ejercicio se puede hacer con saque o sin saque.