

## Anónimo 2

En el primer periodo trabajamos casi exclusivamente la parte técnica de la cual entre lo que vi y lo que tu preguntabas trabajamos:

1. En la derecha tener el pie izquierdo delante del derecho y abrir la cadera para utilizar el corte.
2. En el revés separar el codo y hacer el gesto hacia adelante intentando acabar con la cabeza adelante cuando aprietas.
3. Tocar la pelota más tangente en los restos y seguir la jugada porque tu bloqueo es muy bueno.
4. Abrir la pala en la derecha para que la pelota fuera más profunda.

Y trabajamos poco la táctica:

1. Tener la pala arriba si cortas fuerte
2. Bajar más el culo cuando viene cortada y meter el pie izquierdo y core cuando viene pupa para el top de derecha las dos.

Psicológicamente casi nada.

Ahora en tu segunda vez hemos trabajado mucho más la cabeza, ¿por qué? Porque has venido peor de lo que te fuiste y eso es una lástima.

¿Que hemos trabajado técnicamente este periodo?

Recordado todo lo anterior y:

1. En el top de derecha ir de perfil y adaptarte a la bola flexionando el pie izquierdo así luego puedes utilizar el core.
2. Moverte hacia la derecha en diagonal para poder darle energía a la pelota y adaptarte a ella.
3. Variar tus tops para a veces ser más agresiva, que no pase como con Ana García que te cambio una cosa y te quedaste bloqueada.

### TACTICAMENTE

1. Trabajamos mucho que si cambiabas a la derecha te movías a la derecha, etc. para no poner solo el foco en ti si nó en la contraria y en la bola y efecto que le mandas.
2. Jugar cerca de la mesa para presionar, contra Rivas se ve muy bien contra paula medina la diferencia.
3. En la primera entrada jugar con el % de bolas en la mesa y del daño que haces, para que al ser un juego con adversario el otro no sepa que vas a hacer.

4. Ante la duda del resto acelerar. NUNCA poner la pala (último punto contra Paula Medina)

**PSICOLOGICAMENTE.**

Lo más importante y que tienes que tener en cuenta par este campeonato que lo puedes hacer GENIAL.

**JUGAR PARA GANAR ≠ JUGAR PARA NO FALLAR.** Esto no significa pegar ostias, ajjaja. Significa jugar con INTENCIÓN. Cuando bloqueas fuera banda, o rápido o al medio o combinaciones 1 o 2 al medio luego a la esquinas, o un top rápido, o un cambio de ritmo (efecto y luego rápido) etc. **TODO GENIAL.**

Para después de este torneo queda crear rutinas y averiguar el mecanismo más rápido para quitarte el estrés y juegues al máximo nivel tuyo:

1. Cuando te Enfades te desenfades rápido
2. Cuando estés bloqueada vuelvas al principio sabiendo si es mejor para ti ir a tu estrategia, a la táctica para esa rival o los últimos puntos
3. Saber cuándo estás tensa o dura y relajarte para volver al estado óptimo.