

1. Lanzar los pies ("Fuera el hulla Hoop").

Cuando tengamos que movernos, primero movemos las piernas y luego el cuerpo. Es importante que juegues cerca de la mesa y solo lejos para recuperar la posición en la mesa.

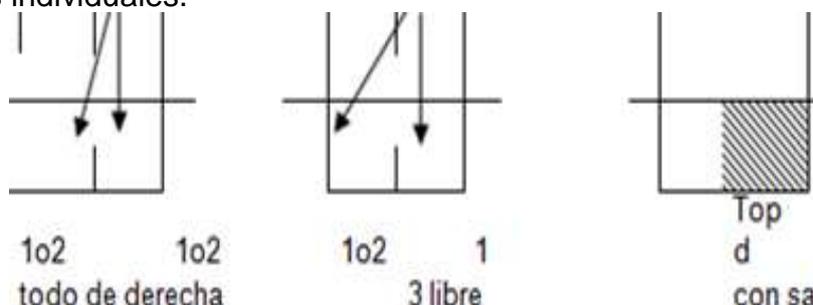
2. Topsin de derecha.

Mejorar la posición de los pies, es importante que primero los coloques bien y luego tienes que mantener la pelota en la pala con aceleración para poder decidir adonde quieres que vaya. Intentar jugar la primera bola con efecto y la segunda con la pala arriba hacer el gesto bien para buscar rapidez y/o colocación.

3. Cargar el brazo y la pala arriba en los bloqueos.

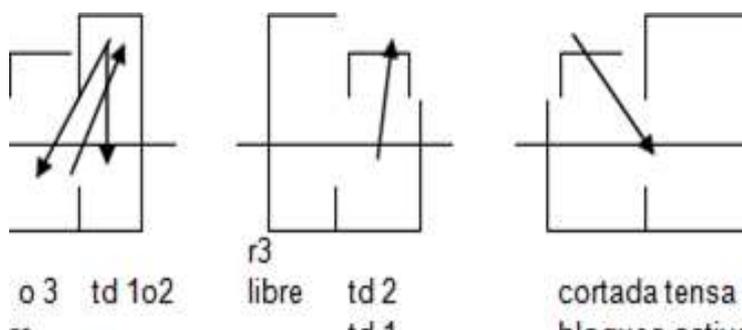
Antes de generar efecto, debes crearte un espacio para poder utilizar el antebrazo (No debes tener la muñeca arriba). Luego acelerar y rozar la bola, volviendo a la posición de inicio y otra vez antes de golpear la pelota cargar el brazo y darle con intención a la pelota. En los bloqueos es importante que tengas la pala delante y arriba, moviendo primero los pies (lanzándolos), para luego acompañar la pelota donde quieras.

4. Ejercicios individuales.



- Una o dos en la derecha y una o dos al medio, jugando todo de derecha al revés del otro.
- Una o dos de revés y una a la derecha, a la tercera bola en la derecha libre, jugando todo al revés del otro.
- Saques largos variados sobre la zona de tres cuartos de derecha y atacarlos con topsin de derecha.

5. Esquemas individuales.



- De una a tres bolas de revés y una o dos bolas de derecha, jugándole todo al revés del otro.
- Una bola de revés, un topsin desde la derecha a cierta distancia de la mesa, topsin rápido encima de la mesa desde la derecha, jugándole todo al revés del otro. A la tercera bola de revés jugar libre.
- Saque corto, restada tensa a la derecha, topsin en diagonal y bloqueo activo libre (jugar con intención para ganar el punto).