

Manual de los Golpes de Tenis Más Comunes

Golpe de Derecha (Forehand)

Es uno de los golpes más utilizados. Se ejecuta con la palma de la mano orientada hacia adelante, golpeando la pelota después del bote en el lado dominante del cuerpo.

Técnica básica:

- Posición lateral con respecto a la red.
- Giro del tronco y preparación con la raqueta atrás.
- Contacto con la pelota a la altura de la cintura.
- Seguimiento del golpe hacia adelante y arriba.

Usos: Ideal para pelotas que llegan del lado derecho (para diestros) o izquierdo (para zurdos).

Golpe de Revés (Backhand)

Es el golpe que se realiza con el dorso de la mano orientado hacia adelante, del lado opuesto al dominante.

Variantes:

- A una mano.
- A dos manos (más común hoy en día).

Técnica básica:

- Giro del cuerpo con ambos hombros hacia la pelota.
- Raqueta preparada atrás.
- Contacto frente al cuerpo.
- Finalización con la raqueta hacia adelante y arriba.

Usos: Se utiliza para responder pelotas que llegan al lado no dominante del cuerpo.

Saque (Serve)

Es el golpe que inicia cada punto. Se realiza desde detrás de la línea de fondo.

Técnica básica:

- Posición con los pies separados.
- Lanzamiento de la pelota hacia arriba.
- Impacto con el brazo extendido y terminación hacia adelante.

Tipos comunes:

- Saque plano (rápido y directo).
- Saque liftado (con efecto hacia arriba).
- Saque cortado (con efecto lateral).

Volea

Golpe que se realiza sin dejar que la pelota bote, generalmente cerca de la red.

Técnica básica:

- Cuerpo inclinado hacia adelante.
- Movimiento corto y preciso.
- Raqueta firme para controlar la dirección.

Tipos:

- Volea de derecha.
- Volea de revés.

Smash o Remate

Golpe potente que se realiza por encima de la cabeza, similar a un saque, para devolver una pelota alta o un globo.

Técnica básica:

- Posicionarse debajo de la pelota.
- Golpe descendente con fuerza.
- Finalización con raqueta hacia abajo.

Globo (Lob)

Golpe alto y profundo que busca pasar por encima del rival, normalmente cuando este está en la red.

Técnica básica:

- Movimiento ascendente.
- Controlar el ángulo para ganar altura.
- Ideal para ganar tiempo o cambiar el ritmo del punto.

Corte o Slice

Golpe con efecto hacia abajo, que hace que la pelota rebote bajo y con menor velocidad.

Técnica básica:

- Raqueta inclinada hacia atrás.
- Movimiento de arriba hacia abajo y hacia adelante.
- Útil en defensa o para cambiar el ritmo.

Drop Shot o Dejada

Golpe suave que busca que la pelota caiga justo detrás de la red, sorprendiendo al rival.

Técnica básica:

- Movimiento corto y preciso.
- Contacto suave con la pelota.
- Ideal para romper el ritmo o si el rival está muy atrás.