

1	2	3	4	5		
Muy deficiente	Insuficiente	Correcto	Bien	Muy bien		
Golpe: Derecha de fondo						
<i>Movimiento atrás</i>						
Empuñadura		1	2	3	4	5
Armado		1	2	3	4	5
Rotación tronco		1	2	3	4	5
Rotación raqueta		1	2	3	4	5
Equilibrio		1	2	3	4	5
Posición brazo libre		1	2	3	4	5
<i>Impacto</i>						
Posición		1	2	3	4	5
Equilibrio/orientación		1	2	3	4	5
Impulso piernas		1	2	3	4	5
Rotación tronco (caderas, hombros)		1	2	3	4	5
Alineamiento hombro-raqueta		1	2	3	4	5
Transferencia de peso		1	2	3	4	5
<i>Acompañamiento</i>						
Dirección del codo		1	2	3	4	5
Rotación del tronco		1	2	3	4	5
Terminación raqueta		1	2	3	4	5
Recuperación		1	2	3	4	5

Aspecto	Debe mejorar	Cómo mejorar
<u>Preparación:</u> Posición inicial Raqueta en relación con la pelota (alta o baja) Distancia de la raqueta al cuerpo Juego de pies Giro de hombros Amplitud, velocidad y forma de gesto preparación		
<u>Equilibrio y desplazamientos:</u> Split step Juego de pies: paso cruzados, laterales, etc Flexión de rodillas Pasos hacia la pelota Equilibrio al impactar Equilibrio durante el golpe Pre-estiramiento y torsión		
<u>Punto de impacto:</u> Con relación al cuerpo Posición de la cabeza Contacto con la pelota en el punto más alto Transferencia de peso Juego de pies: colocación		
<u>Movimiento de la raqueta para el golpeo:</u> Velocidad de raqueta Variedad de golpes Etc...		
Observaciones:		