

mejora desplazamiento en el de



Estos representan uno de los grandes secretos que tiene este deporte, ya que cuanto mejor se llega a la bola, más fácil se ejecutará el golpe. Están directamente ligados a la preparación física, ya que cuanto mayor sea ésta en un atleta, más rápido y mejor parado llegará a la bola.

Las piernas semi-flexionadas y con una separación similar a la medida del ancho de los hombros, estos volcados un poco hacia delante y con los brazos algo flexionados sosteniendo la raqueta a la altura del pecho.

Partiendo desde ésta posición, es como obtendremos una mayor velocidad de reacción para ir en busca de la bola.

Si prestamos atención, veremos que esta posición básica es utilizada en la mayoría de los deportes a la hora de buscar velocidad en los movimientos.

Ejemplos:

- Un portero de fútbol a la hora de esperar un remate.
- Un jugador de voleibol cuando va a realizar una recepción.
- Un jugador de baloncesto realizando un marcaje sobre otro jugador.
- Un tenista para recibir un servicio.

Como vemos, esta es una posición que cumple un papel determinante en varios deportes, por lo que debemos tenerla muy en cuenta a la hora de buscar velocidad y reacción en nuestros movimientos.

LOS DESPLAZAMIENTOS DEBEN SER TRABAJADOS EN TODOS LOS NIVELES,

debido a que ayudarán mucho en la asimilación de la técnica de todos los golpes.

Lo ideal es utilizar pasos cortos para llegar a la bola y no dos o tres largos. Cuando un jugador llega para golpear con el último paso muy largo, además de estar incómodo, lo hará sin mucho equilibrio y con muy poca reacción para la próxima jugada. Al comenzar el movimiento para ir en busca de la bola, también debemos iniciar la preparación de la raqueta, para llegar con tiempo a pegar y para poder elegir donde dirigirla.

POSICIÓN BÁSICA DE ESPERA

Para poder iniciar rápido éstos primeros movimientos es muy importante partir siempre de una buena posición básica de espera, ya sea en la defensa como en la red.



Desplazamiento hacia atrás (secuencia correcta)



Desplazamiento frontal (secuencia correcta de)

DESPLAZAMIENTO LATERAL

Se utiliza para dar a las bolas que van hacia los lados; debemos realizarlo sin cruzar los pies y con las piernas un poco flexionadas para obtener mayor velocidad. Estos desplazamientos también se usan como pasos de ajuste y requieren de una buena coordinación.

Errores:

- Partir desde una posición demasiado erguida (de pie).
- Cruzar las piernas durante el movimiento.
- Correr sujetando la pala con la mano contraria al golpe.
- No llegar bien armados al momento del golpe (falta de coordinación).

Ejercicios de entrenamiento:

- Golpear en posición de defensa 10 bolas seguidas, una sobre el medio de la pista y otra en el rincón (antes o después del rebote en la pared).
- Con la ayuda de un compañero voleando en la red, una bola hacia nuestro revés y otra a nuestra derecha, golpeamos hacia él realizando los desplazamientos correctamente controlando la bola.
- Sin bola ubicados en la red, realizamos una volea de derecha, tres pasos laterales y una volea de revés, repitiendo el movimiento unas diez veces.

DESPLAZAMIENTO FRONTAL

Para llegar a las bolas más cortas que se encuentran por delante de nosotros, para pasar de defensa al ataque o para tomar la red después de sacar, se utiliza este movimiento, que debe ser muy rápido. Cuando llegamos cerca de la pelota debemos preparar el golpe para intentar pegar lo más cómodos posible, evitando, a su vez, llevárnosla por delante. Por ser un movimiento "natural" no precisa de mucha práctica, aunque sí se practican ejercicios de reacción y otros para mejorar la coordinación de la carrera con la preparación del golpe.

Errores:

- Partir desde una mala posición de espera.
- Correr sujetando la raqueta con las dos manos.
- No frenar la carrera antes de golpear, llevándose por delante la bola.
- No cruzar la pierna correcta en el momento de golpear (llegar de frente).

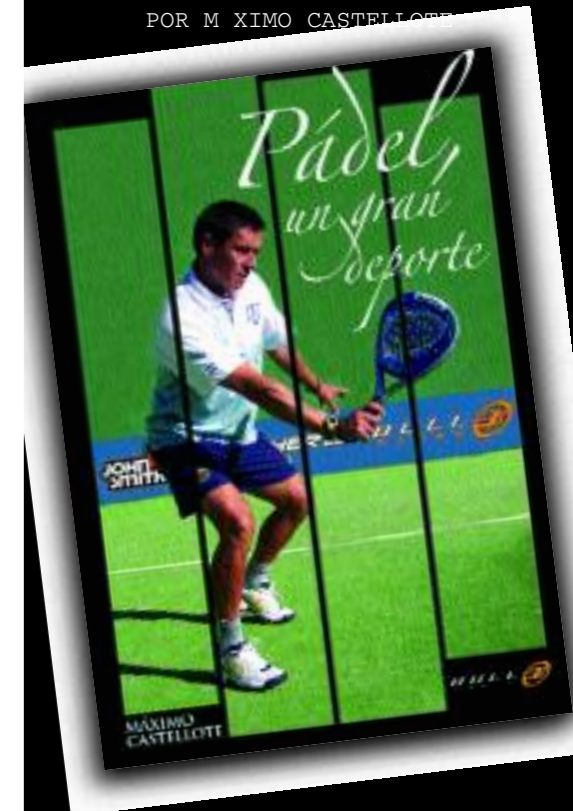
Ejercicios de entrenamiento:

- Partiendo desde el fondo de la pista, correr una bola hacia delante golpeando de derecha y una de revés de forma alternada. (10 veces).
- Realizar saques, correr atrás de la bola hacia la red y realizar la parada correspondiente terminando en posición de espera.

“EL DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS SE UTILIZA EN LA PREPARACIÓN DEL SMASH, ASÍ COMO PARA RECUPERAR LAS BOLAS QUE QUEDAN DETRÁS DEL JUGADOR”

YA A LA VENTA EL LIBRO: "PÁDEL, UN GRAN DEPORTE"

POR MÁXIMO CASTELLOTE



PUEDES ADQUIRIR EL LIBRO EN EL CORTE INGLÉS, FNAC, DEPORTES MOY, TIENDAS PADEL SHOP Y CASA DEL LIBRO.

MÁS INFORMACIÓN EN www.top-padel.com



- Desde atrás ejecutar globos, correr a tomar la red, realizar la parada en la misma y simular una volea de derecha o de revés.

DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS

Se utiliza en la preparación del smash, así como para recuperar las bolas que quedan detrás del jugador. Puede requerir de muchos pasos, por lo que es conveniente que lo realicemos sin cruzar los pies y con las piernas semi-flexionadas para poder llegar más rápido a la bola. Se suele trabajar mucho la coordinación del medio giro hacia atrás, la preparación de la raqueta y el desplazamiento.

Errores:

- Retroceder de frente.
- No realizar el giro hacia atrás para desplazarse de lado.
- Desplazarse dando pequeños saltos y no con las piernas flexionadas.
- No llevar la raqueta preparada en el momento de ir en busca de la bola.

Ejercicios de entrenamiento:

- Parados sobre la línea de fondo, recuperar una bola por la derecha y otra por la izquierda después de rebotar en la pared (10 veces).
- Desde posición de ataque, realizar el medio giro hacia atrás, desplazarse de lado y simular un remate (10 veces).
- Con la asistencia de un compañero, realizar una volea de revés, medio giro, desplazamiento y remate cruzado (10 veces).

MÁXIMO CASTELLOTE



Desplazamiento lateral (secuencia correcta de derecha a izquierda).

“LOS DESPLAZAMIENTOS DEBEN SER TRABAJADOS EN TODOS LOS NIVELES, DEBIDO A QUE AYUDARÁN MUCHO EN LA ASIMILACIÓN DE LA TÉCNICA DE TODOS LOS GOLPES”



CONSEJO TOP?PADEL

Después de haber entrenado bastante los desplazamientos de forma individual, podemos pasar a combinarlos entre ellos. Esto se puede realizar con y sin pelota y sobre situaciones reales de juego. Lo ideal es trabajarlos bastante para seguir una buena coordinación y un buen tiempo de bola, antes de pasar a real combinaciones más complicadas. Recordemos que la repetición de un movimiento es la que nos va a permitir la automatización del mismo.