

Definición del propio juego ¿A qué jugamos

Para llegar a ser buenos jugadores de pádel, lo primero que debemos hacer es conocer cuáles son nuestras virtudes y defectos. Esto quiere decir que aquel jugador que consigue poner en práctica una táctica de juego, basada en los golpes que domina y no realizando lo que desconoce, partirá con una gran ventaja en los partidos.

PODRÍAMOS AFIRMAR ENTONCES QUE EL JUGADOR

que sabe cuáles son sus virtudes, se limitará a hacer lo que sabe, intentando llevar siempre el juego a su "terreno"; así se va a transformar en un jugador inteligente. Por el contrario el que no conoce sus limitaciones e intenta hacer lo primero que le viene a la cabeza, va a jugar sin lógica, aplicando la táctica de forma errada e intentando jugadas para las que no está capacitado y, por consiguiente, errando demasiado se convertirá en alguien sin

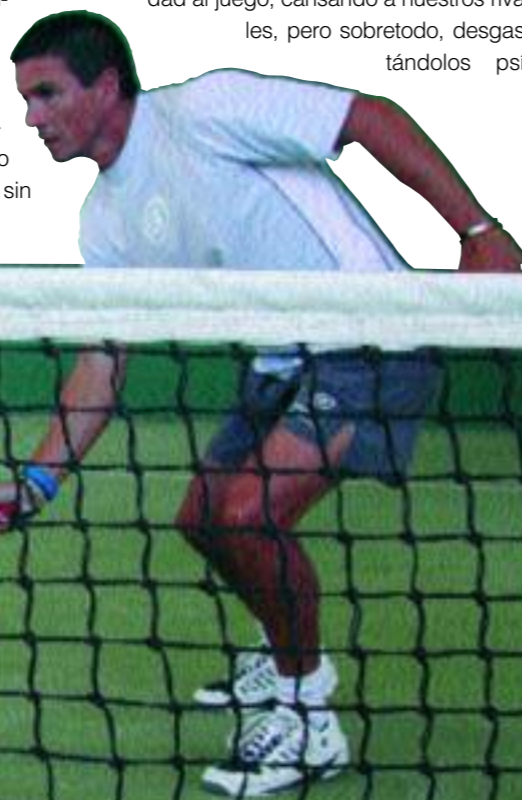
criterio.

"Definirse como jugador significa saber en todo momento a que se está jugando, independientemente de haber obtenido un buen resultado o no".

Lo importante es tener en cuenta que debemos intentar imponer nuestra táctica de juego sobre la de los rivales.

SI SOMOS BUENOS EN DEFENSA

En éste caso no nos será difícil sacarle velocidad al juego, cansando a nuestros rivales, pero sobretodo, desgastándolos psí-





mejora tu técnica

quicame al pasar todas las bolas del otro lado de la red.

Entrenamiento: Nuestros trabajos de la semana deberán basarse fundamentalmente en el control de la bola. Debemos estar mentalmente preparados a soportar los puntos largos, intentando la definición, sólo cuando la situación sea propicia.

Ejemplos: (con 3 jugadores)

¥ Dos en defensa y uno atacando: defensores juegan una bola por abajo y otra por arriba, intentando mover al jugador que está en la red (ver ejemplo 1).

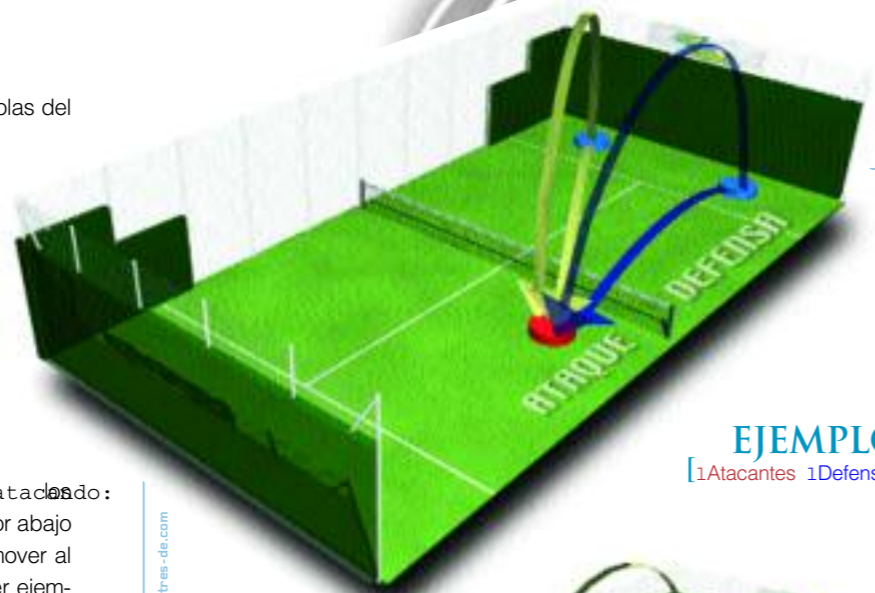
¥ Dos en defensa y uno atacando desde el revés: el defensor de posición de derecha juega sólo globos paralelos, mientras el defensor en el revés juega todo por abajo. Cuando la bola bota en el campo del atacante, el juego se torna libre hasta definir el punto (ver ejemplo 2).

SI NUESTRO FUERTE ES EL ATAQUE

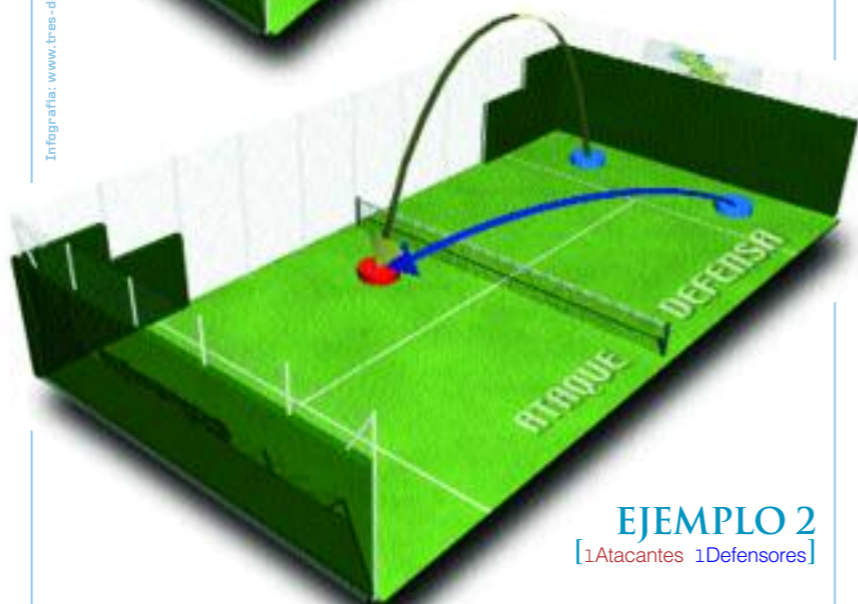
Si contamos con un juego agresivo y con un buen poder de definición en la red, lo principal es intentar por todos los medios, jugar el mayor tiempo posible en esa posición.

Para eso, es fundamental conseguir la red, aunque debemos hacerlo sin arriesgar demasiado. Debemos tener presente en todo momento que nuestro pasaje por la defensa debe ser transitorio, y que nuestro principal objetivo va a ser mandar a nuestros rivales para atrás.

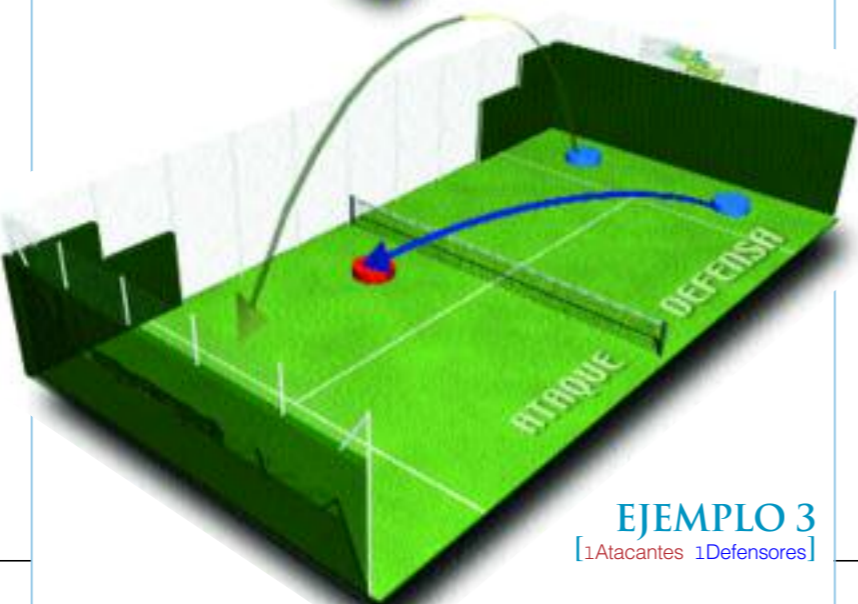
“CUALQUIER JUGADOR DE PÁDEL DEBE CONOCER SUS LIMITACIONES Y SUS PUNTOS FUERTES, Y ADECUAR SU JUEGO A ESOS ASPECTOS”



EJEMPLO 1
[1Atacantes 1Defensores]



EJEMPLO 2
[1Atacantes 1Defensores]



EJEMPLO 3
[1Atacantes 1Defensores]

Infografía: www.tres-de.com

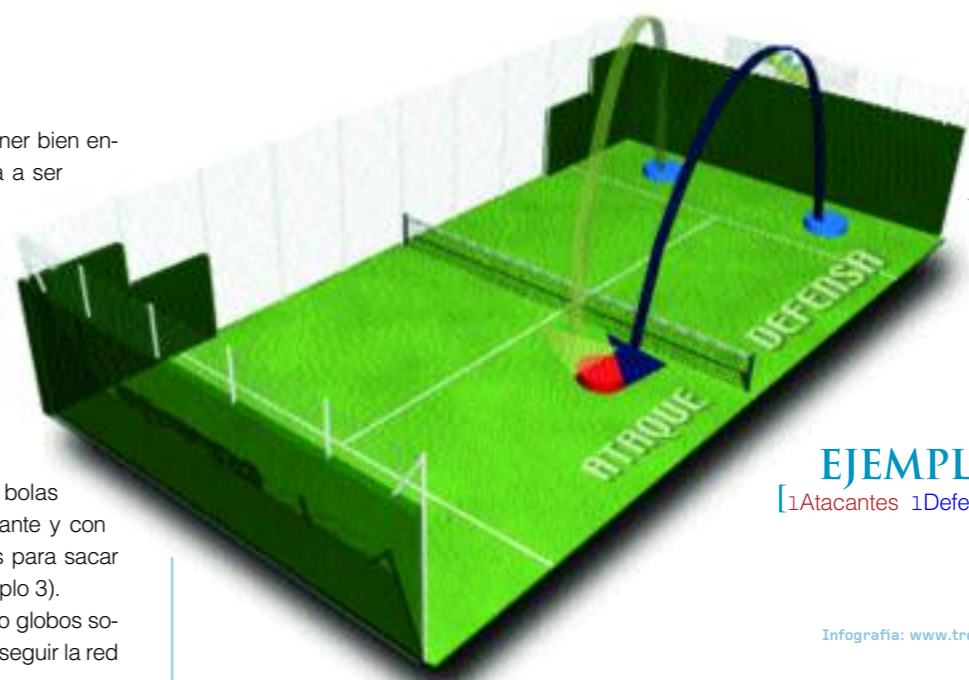
Entrenamiento: Debemos tener bien entrenado el globo, ya que va a ser nuestra principal arma para conseguir la red. Y a no ser que tengamos una bola muy buena para contraatacar desde el fondo, vamos a intentar por todos los medios ganar la red.

Ejemplos: (con 3 jugadores)

- Los defensores alternan bolas bajas a los pies del atacante y con ángulos, con globos altos para sacar a éste de la red (ver ejemplo 3).
- Los defensores juegan sólo globos sobre el atacante, hasta conseguir la red (ver ejemplo 4).

La pareja que es limitada técnicamente, pero que cuenta con una buena preparación física, debe intentar alargar los puntos, sin complicarse demasiado. Esto se consigue realizando las jugadas que más domina, descartando los tiros difíciles, que sólo van a complicarlos.

Todos los jugadores de pádel deberían saber cuáles son las jugadas que dominan y no pretender imitar a los talentosos que cuentan con otra preparación técnica.



EJEMPLO 4
[1Atacantes 1Defensores]

Infografía: www.tres-de.com

“SI CONTAMOS CON UN JUEGO AGRESIVO Y CON UN BUEN PODER DE DEFINICIÓN EN LA RED, LO PRINCIPAL ES INTENTAR POR TODOS LOS MEDIOS JUGAR EN LA RED”

El gran secreto del pádel radica en jugar “económico”, intentando ganar el juego de la manera más simple posible, y no

complicándose con jugadas que difícilmente pueda resolver.

MÁXIMO CASTELLOTE

