

ursur l

S
T n s rt El em m s r l r n n r r t r t s.
U T l n f r m e n t u c u n u n u n c.
V , m s n f r m e n n m n s l m .
W c m u t l

La anticipación de una jugada

Como ya dijimos anteriormente, para ser un buen jugador de pádel, era necesario estar bien físicamente, trabajar bastante la parte técnica, ser aplicados tácticamente y sobre todo ser fuertes desde el punto de vista psicológico durante la competición. Pero, si además de lo ya señalado, le añadimos la capacidad de saber leer las jugadas del rival para poder anticiparlas, obtendremos una gran ventaja con respecto a ellos.



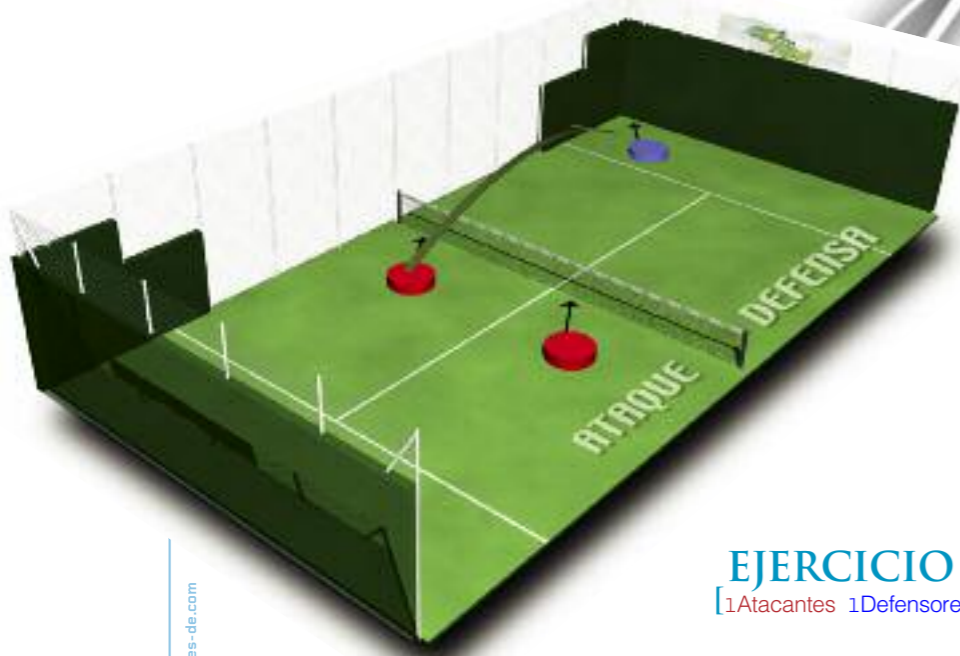
PARA CONSEGUIRLO, ES IMPRESCINDIBLE JUGAR BIEN CONCENTRADOS TODO EL TIEMPO, y sobre todo, como antes posible un estudio sobre el juego de nuestros contrarios. Prestándole mucha atención a su juego, descubriremos el lugar de la pista en donde se encuentran más cómodos, cómo son sus golpes de fondo y de ataque, hacia donde realizan la mayoría de las bajadas de pared, si juegan con efectos o lo hacen plano, cómo preparan su raqueta, si le pegan fuerte de arriba, etcétera. Después nos encontramos con las jugadas "lógicas", que si las pudiésemos leer y nos cogen bien atentos, aprovecharíamos para pasar a dominar el punto.

Algunos ejemplos para ilustrar esto serían:

- 1 Si el jugador en defensa se prepara para golpear una bola que le quedó atrás, sobre uno de los rincones de la pista, difícilmente conseguirá jugar por la diagonal, por lo que tendríamos que ir a cubrir bien el centro y la paralela.
- 2 Cuando el defensor prepara su raqueta debajo de la bola, con la cara de ésta hacia arriba, probablemente jugará un globo, lo que podríamos aprovechar para movernos antes hacia atrás.
- 3 Si conseguimos presionar con una buena bola de ataque que sabemos que va a provocar alguna dificultad en la respuesta del rival, podríamos dar un paso hacia delante para ver si podemos aprovechar para buscar la definición del punto.
- 4 Frente a jugadores que siempre golpean con fuerza sus remates, podríamos comenzar a correr antes hacia delante para procurar alcanzar la bola cerca de la red, cuando veamos que no lo



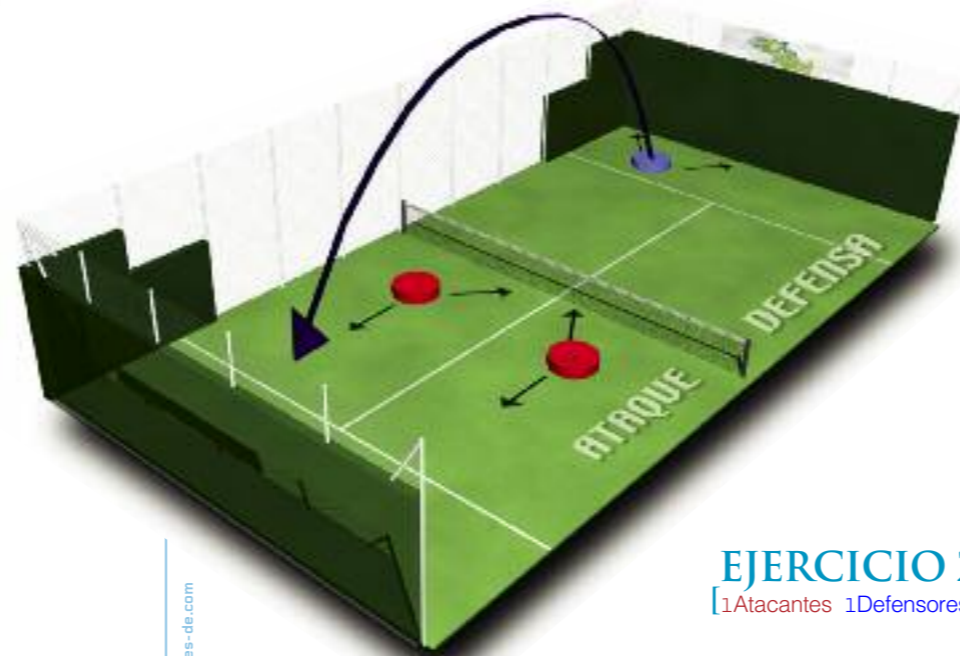
EL ASPECTO FÍSICO Y TÁCTICO SON TAN IMPORTANTES EN EL PÁDEL COMO EL SABER LEER BIEN UNA JUGADA Y ANTICIPARSE AL CONTRARIO



EJERCICIO 1
[1Atacantes 1Defensores]

Dos jugadores en posición de ataque y uno en defensa.

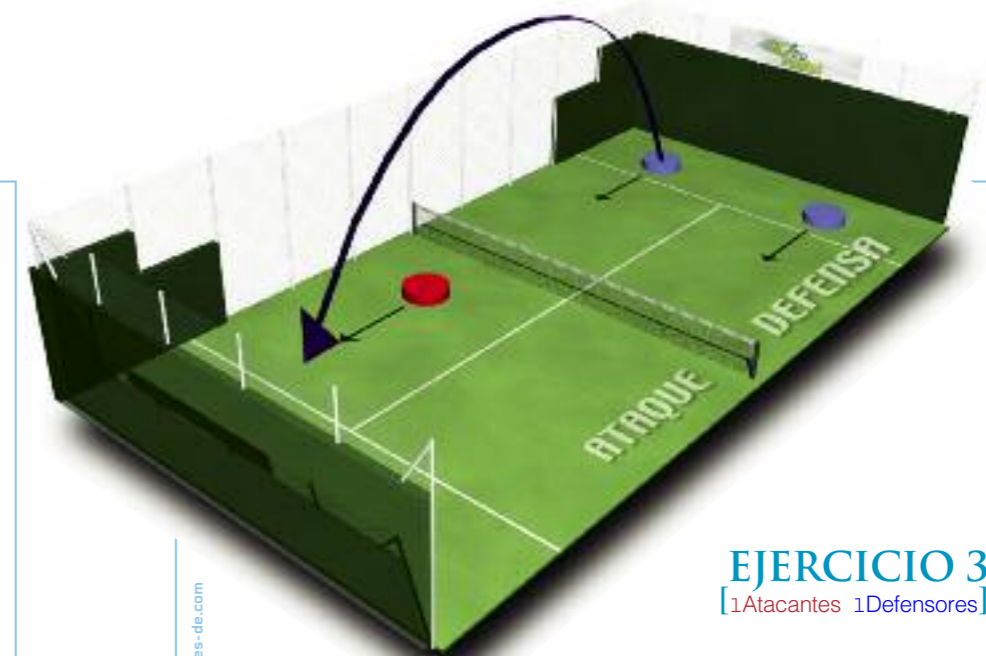
Infografía: www.tres-de.com



EJERCICIO 2
[1Atacantes 1Defensores]

Dos jugadores en posición de ataque y uno en defensa.

Infografía: www.tres-de.com



EJERCICIO 3
[1Atacantes 1Defensores]

Un jugador en posición de ataque y dos en la defensa.

Infografía: www.tres-de.com



va a hacer de forma cómoda o con la bola detrás suyo.

Existen muchas jugadas que pueden anticiparse, sólo que van a depender de nuestra concentración para comenzar a movernos hacia el lugar correcto y antes de que golpee nuestro adversario.

ENTRENAMIENTO

Ejercicio 1 Dos jugadores en posición de ataque y uno en defensa.

El defensor jugará sólo bolas por abajo hacia los atacantes, quienes volarán intentando ponerlo en apuros. En el momento en que los jugadores en la red consigan colocar una buena bola, darán un paso hacia delante en la dirección del tiro para buscar la definición del punto.

Ejercicio 2 Dos jugadores en posición de ataque y uno en defensa.

Igual al ejemplo anterior, sólo que ahora el defensor podrá jugar globos cuando lo crea conveniente.

CON LA ANTICIPACIÓN CONSEGUIMOS ESTAR PREPARADOS ANTES DE QUE EL CONTRARIO EJECUTE EL GOLPE, Y ASÍ GANAR UN TIEMPO VITAL PARA DOMINAR EL PUNTO

Ejercicio 3 Un jugador en posición de ataque y dos en la defensa.

Los defensores jugarán solamente por arriba intentando no dejar globos cortos, mientras que el atacante intentará golpear fuerte en la primera bola que vea conveniente. En ese momento los defensores deberán estar bien atentos para salir corriendo hacia la red, para poder interceptar la bola.

Conocer a los contrarios es de vital importancia para poder planificar nuestro juego.

Ante parejas de un nivel similar al nuestro, no siempre vamos a conseguir imponer nuestra forma de jugar, por lo que va a ser necesario conocerlos bastante, para ver si podemos encontrar un punto débil que nos permita resolver el problema. Por eso es bueno conocer a todos nuestros posibles rivales antes de entrar a la pista, para poder conseguir una ventaja sobre ellos.

MÁXIMO CASTELLOTE

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE PÁDEL

Curso dirigido a jugadores, monitores, entrenadores y directores de clubes. El curso estará impartido por Jorge Nicolini y Máximo Castellote y tendrá lugar en el Club Las Rejas de Madrid los próximos 3, 4 y 5 de noviembre. A los suscriptores de Top-Padel se les hará un 15% de descuento en el curso. Más información en la página web de la revista www.top?padel.com.

YA A LA VENTA EL LIBRO:

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

MÁS INFORMACIÓN EN www.top-padel.com

