

## El control de la bola, un gran secreto,

Muchas veces oímos hablar del “control de bola” y no sabemos bien lo que significa. Hasta hay veces que sí lo sabemos, pero no conseguimos llevarlo a cabo. Partiendo de la base, que en el pádel gana el que falla menos, creo que ya estamos en la hora de ponerlo en práctica.

**PARA COMENZAR SERÍA IMPORTANTE QUE NOS PONGAMOS DE ACUERDO EN ALGUNOS ASPECTOS**, y que tengamos en claro cuáles son las cosas imprescindibles que debemos tener en cuenta para ganar un juego.

**TÉCNICA**: por supuesto que nadie va a negar, que el poseer una buena técnica nos va a ayudar muchísimo a ganar. De hecho, es en lo primero que pensamos cuando comenzamos a jugar al pádel, y lo llevamos a cabo dando clases para mejorar en éste aspecto.

**TÁCTICA**: fundamental para ganar partidos. Nos va a ayudar muchísimo en los partidos duros y cerrados, que se ganan sólo con pequeños “detalles”. Y también nos va a ayudar a ganar algunos partidos de una manera más simple o menos sufrida.

De hecho, aunque nadie nos dé ni siquiera una pista sobre táctica, de forma natural aplicaremos la táctica más simple del mundo: “intentar volcar el juego sobre el rival más flojo”.

**FÍSICA**: también es algo que tenemos en cuenta en todo momento. Y aunque no le dediquemos mucho tiempo, nadie duda de que es un aspecto fundamental para tener éxito en este deporte. Y por su-



puesto que también nos va a ayudar muchísimo en la prevención de lesiones.

**MENTAL**: Aquí sí que tenemos un problema! Todos tenemos la seguridad de que este aspecto es vital para competir... pero cuanto tiempo le dedicamos? Muy poco seguramente...y en muchos casos es porque no se sabe como conseguir esa fortaleza mental que nos ayude a ganar los partidos más difíciles.

Como todos sabemos, el pádel es un deporte basado en la precisión de los golpes. Esto quiere decir que cuanto más precisión tenga un jugador en sus tiros, mejor será como jugador. Sin entrar en trabajos muy complicados, que los dejaremos para los deportistas de elite, hay algunas técnicas de entrenamiento que nos podrían ayudar a sacarle más rendimiento a nuestro juego.

La parte técnica la debemos seguir mejorando de forma permanente, ya que nos va a ayudar a levantar el nivel de juego, y sobre todo a resolver situaciones más complejas.

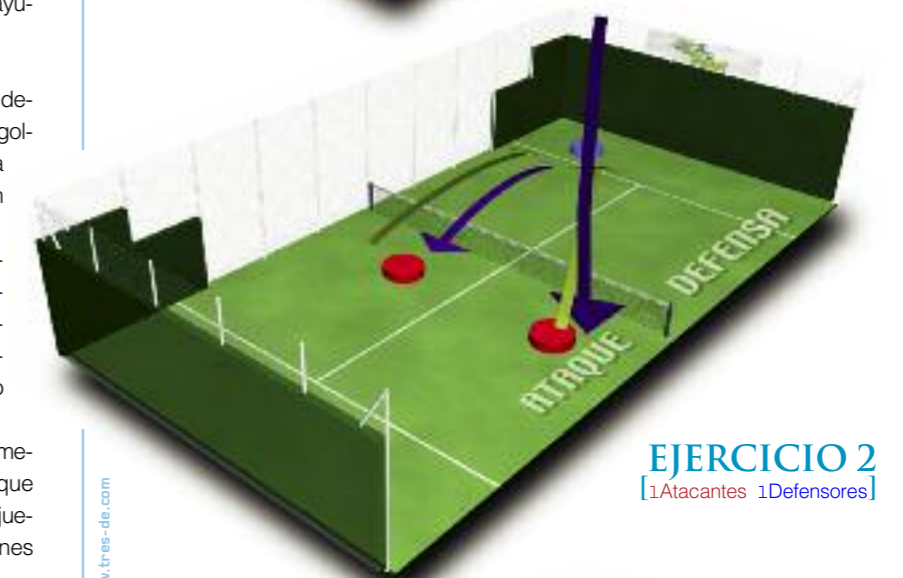
El aspecto táctico lo debemos trabajar también, aunque para poder llevar a cabo tácticas más complicadas, vamos a tener que haber mejorado bastante en el aspecto técnico.

Cuanto mejor nos encontremos físicamente, más resultados positivos obtendremos. Ahora bien, esto no significa correr de un lado al otro de la pista sin sentido, y además necesitaremos apoyarnos en una buena técnica de los golpes y en un buen conocimiento de táctica, para no correr más de lo necesario. Lo importante de estar bien físicamente, es que sepamos que vamos a poder aguantar bien un partido largo, sin bajar el rendimiento...y créanme, que eso es mucho!

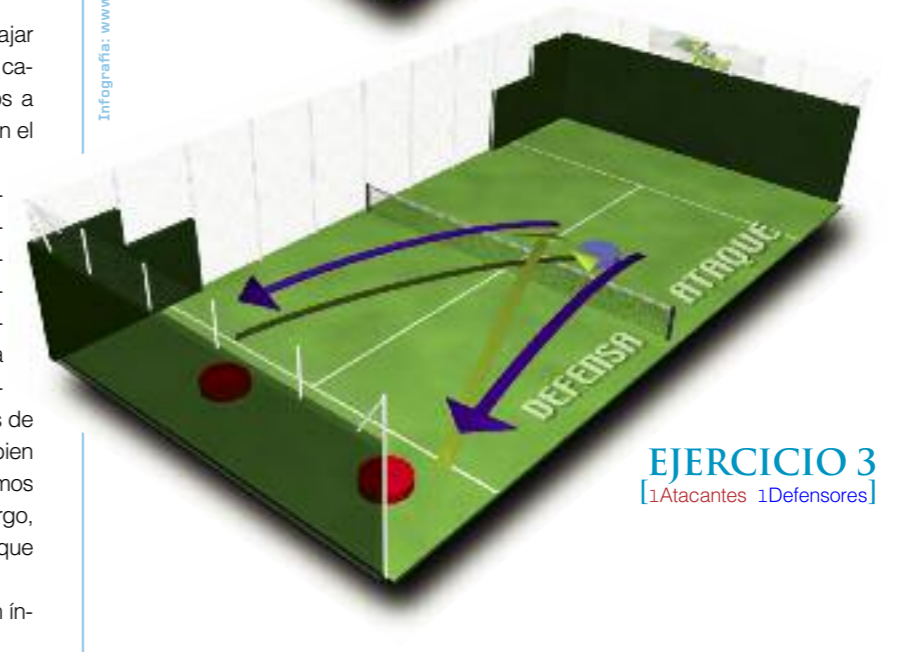
Como vemos, los tres aspectos están in-



**EJERCICIO 1**  
[1Atacantes 1Defensores]



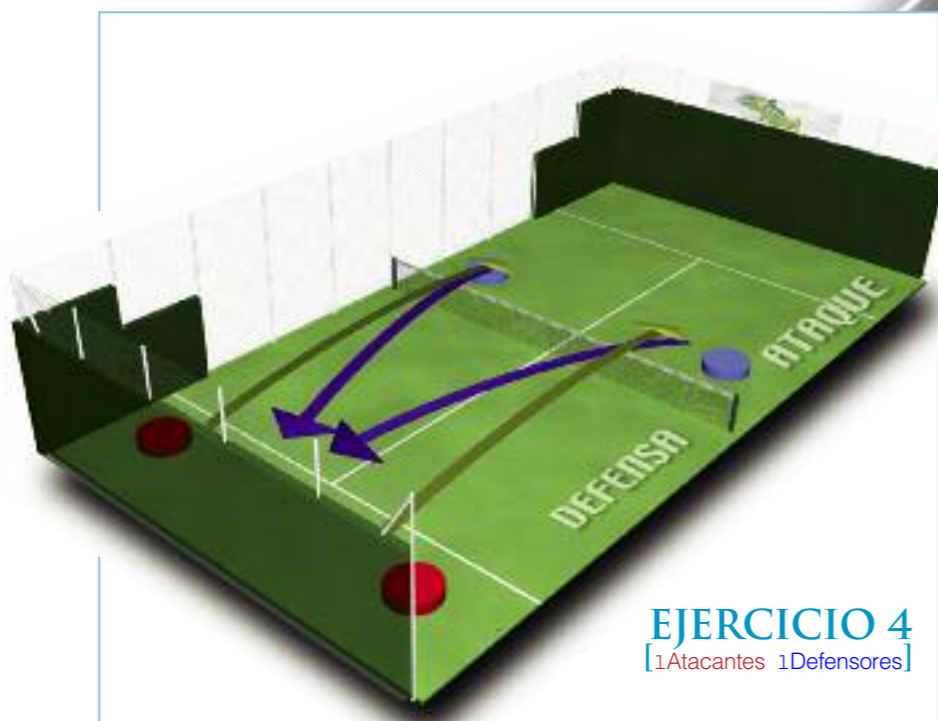
**EJERCICIO 2**  
[1Atacantes 1Defensores]



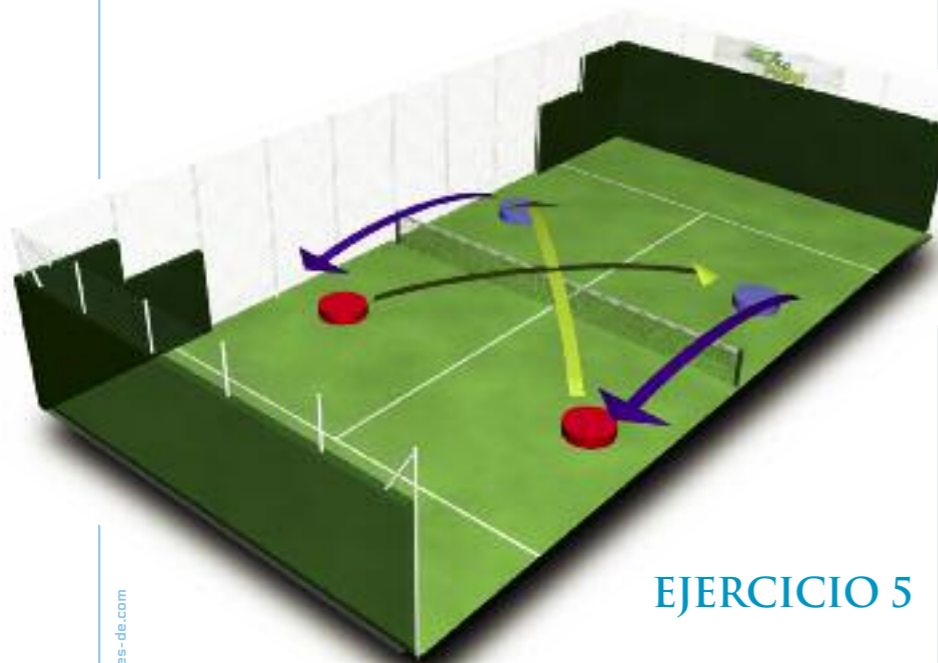
**EJERCICIO 3**  
[1Atacantes 1Defensores]

Infografía: www.tres-de.com

**LA PREPARACIÓN MENTAL DEBE ESTAR LIGADA A TODOS LOS ASPECTOS TÁCTICOS, TÉCNICOS Y FÍSICOS QUE ENTRENAMOS. ES PRIMORDIAL**



**EJERCICIO 4**  
[1Atacantes 1Defensores]



**EJERCICIO 5**

Infografía: www.tres-de.com

timamente ligados uno con el otro. Y ahora falta descubrir en donde entra la parte mental.

Y la respuesta es EN TODO!!!

Nos resultaría difícil ganar, mismo teniendo la mejor técnica, una correcta táctica de juego y un físico impresionante, sin un buen trabajo mental previo. Y esto se debe a que para ser un buen jugador, hay que ganar los partidos "duros", y no conformarse con sólo ganar los partidos "lógicos". Si no, nos transformaremos en jugadores "del montón", que ganan los juegos que tienen que ganar y que pierden los que tienen que perder.

Como ya comentamos, en el pádel quien menos falla es que se lleva los partidos, por eso hay una cosa fundamental para comenzar a mejorar: "el control de bola".

El controlar nuestros tiros, dándole un buen sentido a cada uno y a la velocidad que queremos, nos va a dar mucha seguridad en nuestro juego, al mismo tiempo que nos va a fortalecer mentalmente. El jugar siempre la bola con "criterio" y adentro del campo, nos va a proporcionar una gran ventaja "psicológica" sobre nuestro oponente.

Ahora vamos a ver algunos trabajos, que utilizando nuestra técnica, la táctica y nuestro físico, nos van a fortalecer mentalmente.

#### EJERCICIOS DE CONTROL DE BOLA

**EJERCICIO 4:** El jugador en defensa deberá jugar todo el tiempo una bola a cada uno de los jugadores que están voleando en la red. Éste trabajo se realizará durante 3 minutos, para luego cambiar las posiciones.

**EJERCICIO 5:** El defensor jugará siempre una bola por abajo y otra por arriba durante 3 minutos. Lo importante es mantener un buen ritmo de juego, sin apurarse a la hora de golpear. Se puede dar la



variante, de que una vez que consigue la red, se puede continuar el punto libremente hasta acabar el mismo.

**EJERCICIO 6:** El jugador en la red, va a volear de revés paralelo y de derecha cruzado, respondiendo a las bolas que le juegan los defensores. (3')

**EJERCICIO 7:** Los defensores van a jugar siempre paralelo y los atacantes van a volear cruzado. Luego de conseguir controlar bien la bola, se puede incorporar una segunda bola, para dificultar un poco más el ejercicio.

**EJERCICIO 8:** Con los 4 jugadores en la red, se va a mantener en juego la bola de

volea, respetando siempre la dirección. Y para dificultar el trabajo y que requiera de una mayor concentración, se jugará con dos bolas al mismo tiempo.

Estos ejercicios son algunos de los tantos que hay para trabajar el control de bola y lograr una mayor concentración en el juego. De acuerdo al nivel de los jugadores, se van a ir dificultando los ejercicios, para que la concentración de los jugadores sea tal, que puedan luego ponerla en práctica en las competiciones. Cuantos más estímulos de trabajo realicemos con éste sistema, más sencillo nos va a resultar realizarlo en el propio partido.

Recuerden que lo que se hará en los par-

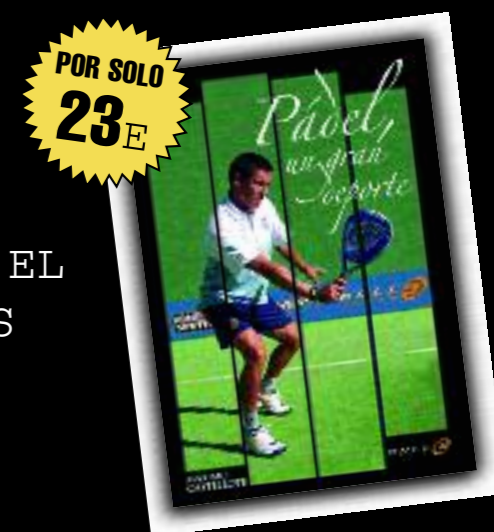
tidos, va a ser el reflejo de lo hecho durante la semana en los entrenamientos. Si entrenamos todos los días jugadas muy arriesgadas con bolas sin sentido, será esto lo que podremos hacer en los juegos. En cambio si entrenamos conscientemente, con jugadas predeterminadas, con tácticas diferentes y con trabajos que requieran un alto grado de concentración, estaremos incorporando a nuestro juego, una gran cantidad de recursos, que nos van a ayudar en los momentos más difíciles a resolver cualquier tipo de situación. ▢

MÁXIMO CASTELLOTE

## YA A LA VENTA EL LIBRO:

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

MÁS INFORMACIÓN EN [www.top-padel.com](http://www.top-padel.com)



CUANTA MÁS DIFICULTAD INTEGREMOS EN NUESTROS ENTRENAMIENTOS, MAYOR RENDIMIENTO OBTENDREMOS EN NUESTROS PARTIDOS DIFÍCILES