

Golpes de dificultad:

smash

de definición (parte 1)
como traerse la bola

Ya hemos visto todos los golpes básicos y especiales que se utilizan en el pádel, por lo que ahora nos vamos a meter de lleno en aquellos golpes o jugadas especiales que tanto nos gustan y que tienen una mayor dificultad técnica. Además agregaremos, una metodología de enseñanza, que pueda ayudar tanto a los monitores como a los propios alumnos.



EN ÉSTA PRIMERA PARTE, NOS DEDICAREMOS A UNO DE LOS GOLPES que mayor dificultad presenta para la mayoría de los jugadores: "el smash para traerse la bola al propio campo".

Partiendo de la base, de que todos los golpes "rápidos" o "potentes" van a tener una mayor dificultad de ejecución, debemos estar más atentos todavía durante el aprendizaje, para no sufrir lesiones de hombro o de muñeca. Generalmente, las lesiones en éste tipo de golpe son provocadas por una mala técnica de ejecución y por golpear atrás de la línea del cuerpo.

La dificultad mencionada se debe a que se involucran muchos aspectos, como velocidad de desplazamientos, coordinación de movimientos, tiempo de bola, potencia, etc..., y también porque debido a la rapidez necesaria para la ejecución, será más difícil percibir el error para su posterior corrección.

Por eso, éste golpe deberá realizarse con un movimiento bien coordinado, suelto y a una velocidad constante, lo que dará como resultado un tiro "potente" y no "fuerte".

Y no olvidemos que, una mala elección del momento de ejecución de este golpe puede favorecer tanto a nuestro rival que puede hacernos perder el punto.

TÉCNICA DEL GOLPE LIFTADO (JUGADOR DIESTRO)

Preparación del golpe
Cuando percibimos que la bola que va a jugar nuestro rival puede ser una buena posibilidad de rematar fuerte, lo primero que haremos será:

- Desplazarnos en busca de la bola a gran velocidad, de lado y comenzando a preparar la raqueta para golpear.
- La velocidad del movimiento, será fun-

"UNA MALA ELECCIÓN DEL MOMENTO DE EJECUCIÓN DE ESTE GOLPE PUEDE FAVORECER TANTO A NUESTRO RIVAL QUE PUEDE HACERNOS PERDER EL PUNTO"

damental para llegar al momento del golpe con la bola todavía bien arriba y delante nuestro.

- Esos pasos de ajuste deberán ser realizados sin separar mucho las piernas y sin cruzarlas, para así obtener una mayor velocidad y que en el momento de tener que golpear no nos encontremos sin equilibrio.

Cuando comenzamos a llegar a la bola, lo haremos de la siguiente manera:

- Con las piernas en semi flexión y apenas separadas
- Con los hombros perpendiculares a la red.
- Con el brazo no muy flexionado y el codo apuntando a la pared de fondo.
- Con la raqueta atrás de la cabeza
- Con la mano libre apuntando a la bola, adelante y bien arriba de nosotros.

Impacto



EL SMASH

[1Atacantes 1Defensores]

El defensor juega un globo "corto" y el atacante en posición de revés remata fuerte en dirección de la línea de saque del campo rival. De ahí la bola sale en busca de la parte más alta de la pared de fondo, para salir despedida hacia arriba y que sea imposible de alcanzar por el otro defensor rival.



LOS CONSEJOS PROFESIONALES DE MIGUEL LAMPERTI

- Arquear bien el cuerpo con una buena flexión de piernas en la preparación.
- Impactar la bola siempre en el punto más alto posible.
- Cambiar la toma de la raqueta a "empuñadura de revés" para poder peinar la bola y que salga con efecto liftado.
- Apuntarle cerca de la línea de saque, para que la bola busque la parte más alta de la pared de fondo y levante lo suficiente para que no sea alcanzada por el jugador rival.
- Esperar con paciencia una buena bola para golpear, y si es posible que sea de "contra pared", ya que ésta favorece el remate liftado.
- Caer siempre con el cuerpo hacia adelante acompañando el golpe después del impacto.



así pueda "peinar" la bola desde atrás y hacia arriba, provocando el efecto liftado necesario para que la bola "salte" después de dar en el suelo.

- reacción del golpe. La raqueta termina su recorrido al otro lado del cuerpo, cerca del muslo de la pierna izquierda.

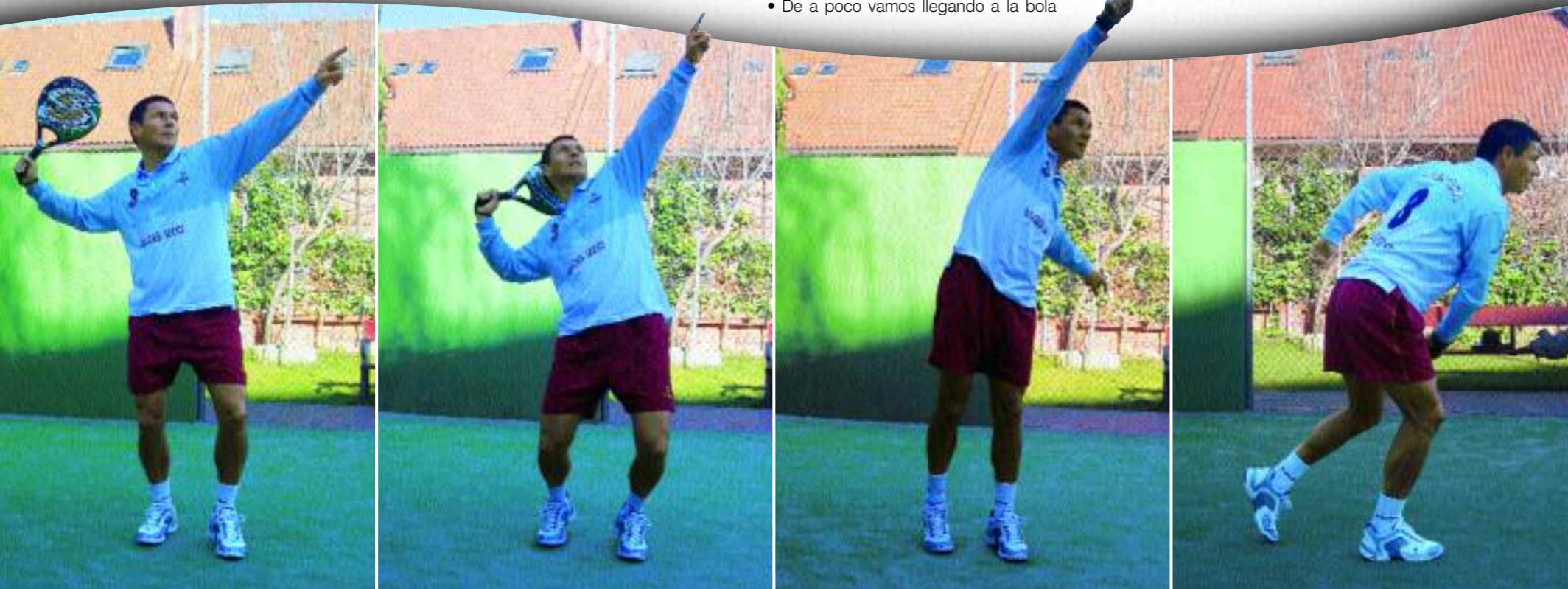
METODOLOGÍA

Terminación
Durante el impacto, el peso del cuerpo pasa hacia adelante, acompañando el movimiento, y terminando en la misma di-

Enfrentados al muro:
Rematamos libremente hacia el suelo para que la bola luego dé en la pared

- y vuelva hacia nosotros.
- Repetimos, pero intentando que la bola dé en la parte más alta de la pared para que salga hacia arriba.
- Ahora intentamos mantener la bola en juego, colocándonos atrás de la bola y rematando cuando ésta se encuentra bien arriba.
- De a poco vamos llegando a la bola

"EL GOLPE DEBE SER POTENTE Y NO FUERTE"



bien de lado, y en el momento de rematar debemos realizar la flexión de piernas junto con el armado de la raqueta, para luego "subir" en busca de la bola.

Con ayuda:
Nos juegan un globo y nosotros intentamos movernos rápido para colocarnos atrás de la bola.

- Repetimos el movimiento, pero con la mano izquierda debemos apuntarle a la bola adelante y bien arriba nuestro.
- El mismo ejercicio, pero cuando llegamos a tener la bola en el lugar marcado, debemos tener las piernas flexionadas y la raqueta "colgada" atrás de la cabeza.
- Cuando nos encontremos en ésta posición, debemos intentar que la bola caiga justo en nuestra mano izquierda para que podamos atraparla.
- Llegando a la bola de la forma ya mencionada, debemos impulsarnos con las piernas hacia arriba, intentando "tocar" la bola con la raqueta en su punto más alto.
- Realizamos el movimiento completo, impactando en el punto más alto posible y acompañando el movimiento hacia delante.

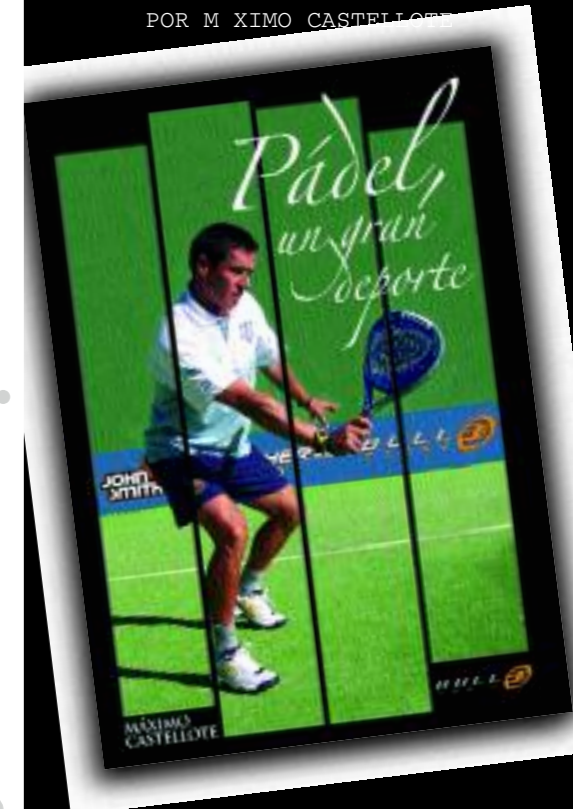
Para entrenar el movimiento de la bola durante el impacto:

- Desde posición de lado, lanzamos la bola hacia arriba con la mano libre y al mismo tiempo realizamos, la flexión de piernas y el armado de la raqueta, para luego golpear hacia arriba impactando en la parte de atrás de la bola (es similar a una saque de tenis liftado).
- Repetimos el gesto, pero dejando algo suelta la muñeca después del impacto para que "envuelva" la bola desde atrás y hacia arriba.

MÁXIMO CASTELLOTE

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