

Golpes de dificultad:

La salida de pared

con Cristian Gutierrez

Éste es un golpe muy importante en el pádel, pues el jugador que domina los rebotes, generalmente, controla los tiempos de juego. Es común encontrarse con jugadores que prefieren el bote pronto o la volea desde el fondo, antes de dejar pasar la bola. Pero esto es un error en este deporte, ya que, se está corriendo un gran riesgo al entrar a jugar a la velocidad de los atacantes, quienes poseen la ventaja por estar jugando cerca de la red.

EXISTEN DOS SITUACIONES EN LAS QUE NORMALMENTE nos veremos obligados a usar las paredes. Una de ellas es defendiendo y la otra es cuando el rival nos saca de la red.

JUGANDO EN LA DEFENSA

Cuando nos encontremos en esta situación, y ante el juego profundo de nuestros rivales, realizaremos los siguientes movimientos:

- En primer lugar, tras dejar pasar la bola prepararemos rápidamente el golpe, poniéndonos de costado y llevando la raqueta todo lo que se pueda hacia atrás. Si bien se quisiera jugar por abajo, colocaremos la pala entre la bola y la pared.
- Las piernas debemos mantenerlas separadas y semiflexionadas, cargando el peso del cuerpo en la más cercana a la pared.



- Una vez que la pelota ya sale de ésta, esperaremos a que alcance el "punto muerto", momento de mayor levedad antes de comenzar a perder altura, con el fin de pasar la raqueta recta y con bastante aceleración.
- Realizaremos el impacto con el brazo estirado y la muñeca firme, siempre intentando acompañar el golpe con el cuerpo en la misma dirección.
- Por último, terminaremos con la raqueta hacia delante. Habitualmente, el golpe se realiza plano, pues la altura de la bola no permite utilizar otro tipo de efecto.

Siempre que decidiéramos defender con un globo, deberemos preparar la raqueta atrás y bien cerca del suelo, intentando colocarla debajo de la bola antes de golpear. Por lo general, conviene que juguemos un globo cuando nos encontremos con una bola que rebota poco, aunque esto dependerá de nuestra velocidad para movernos y colocar la raqueta debajo de ella. Ahora bien, si la pelota es rasante y rápida, lo más fácil será defender por abajo, acompañando el movimiento hacia delante con bastante aceleración.

JUGANDO EN LA RED

Si nos encontramos en posición de ataque y nos pasa una bola que no podemos alcanzar, obligatoriamente deberemos retroceder e intentar recuperar la red desde allí.

La salida o bajada de pared es la misma, sólo que ahora arrancaremos desde otra posición.

Lo importante es saber "leer" el rebote de la bola lo antes posible, es decir, en y hacia dónde y cuánto va a rebotar. Quien consiga una rápida lectura obtendrá la ventaja, ya que podrá decidir antes cómo y hacia dónde realizar su tiro.

Si estamos atacando en la red y tenemos



salida de pared de revés



BAJADA DE PARED FUERTE DE DERECHA POR EL CENTRO

[1Atacantes 1Defensores]

Las flechas verdes indican el desplazamiento de los jugadores.



que dejar pasar una bola de nuestro rival, ya sea por abajo o por arriba, lo primero que haremos será girar por el lado que nos rebasó la bola, sin perderla de vista y corriendo a buscarla armando nuestro golpe. En el momento en que sabemos lo que va a hacer la pelota, comenzaremos a preparar el golpe, intentando llegar lo antes posible para que aquella no pierda altura.

Si la bola da un rebote bajo o queda en alguno de los rincones de la pista, nos convendrá jugar un globo alto, para así poder aco-

modarnos en la posición de defensa. Pero, si sale bastante de la pared y nos colocamos rápidamente en posición, podremos intentar realizar un golpe más agresivo por abajo, para así sorprender a los adversarios.

“Siempre que queramos atacar desde el fondo de la pista, debemos tener presente que, a veces, importa más la precisión que la potencia infringida a la bola; por lo tanto, hay que entrenar mucho el control del golpe, para de a poco comenzar a jugarlo más agresivo”.

BAJADA DE PARED

Golpe cortado de derecha (jugador diestro)

El movimiento correcto para realizar una salida de pared agresiva es el siguiente:

- En primer lugar, el cuerpo debe estar de lado, lejos de la bola y con una buena separación de las piernas.
- Por su parte, la raqueta se coloca bien atrás, escasamente por arriba de la línea de la bola y apuntando a la pared de fondo.
- Después dejamos que la bola nos rebase por delante hasta que se aleje un poco.
- Cuando la bola quede bien adelante y llegue a su “punto muerto”, comenzamos a pasar la raqueta recta, con bastante aceleración y con un movimiento descendente.
- Luego, si queremos golpear cortado, impactamos en la parte inferior de la bola, con la muñeca firme, y acompañamos el movimiento con todo el cuerpo hacia adelante.
- Y, por último, el peso de éste tras el golpe pasa hacia la pierna izquierda.

La diferencia entre ejecutar este golpe cortado o plano la marca el lugar donde lo vamos a realizar y el punto donde se va a producir el impacto.

Para jugar “plano”, golpeamos a la altura del pie adelantado e impactamos muy atrás de la pelota, pasando la raqueta perpendicular al suelo.

Sin embargo, el golpe “cortado” lo efectuaremos un poco más adelante, impactando en la parte inferior de la bola.

A la hora de contragolpear, es ideal encontrar un equilibrio entre el plano y cortado, con el objetivo de que la bola salga rápida al campo contrario, de forma que los rivales no puedan interceptarla y en el caso de conseguirlo, procuraremos que su rebote en la pared sea bajo, dificultando así la recuperación de los rivales.

Finalmente, no olvidaremos que el lugar óptimo para dirigir este tiro es hacia el medio de la pista, es decir, entre los dos atacantes.

VARIANTES DE LA BAJADA DE

LOS CONSEJOS PARA UNA SALIDA DE PARED “MÁGICA” CRISTIAN GUTIÉRREZ

- La forma de coger la pala es con una empuñadura continental, para poder salir bien de pared, tanto de derecha como de revés.
- Ubicarse por detrás de la línea de la pelota para, en el momento de la ejecución del tiro, poder volcarle todo el peso del cuerpo y así imprimirle mayor potencia al golpe.
- Preparar el golpe lo antes posible, para que cuando la pelota se encuentre en posición de ser golpeada sólo tengamos que ajustar la distancia con los pies.
- La terminación del golpe deberá hacerse de manera descendente para poder imprimirle al tiro una cuota de efecto que hará que la bola bote muy poco cuando llegue al cristal de fondo.
- Variarla... y mucho. Más difícil se hará la lectura del tiro si el rival no descubre para donde irá la pelota.

PARED

Golpe lento con ngulo

Este golpe requiere de una gran técnica para ser realizado con éxito, ya que es de gran dificultad. Esto se debe a que el jugador tiene muy poco lugar para colocar esta bola, y además, si le da mucha potencia, corre el riesgo de jugar la bola directamente al alambre.

La técnica del golpe es muy similar a la de la bajada fuerte, ya que lo que va a intentar el jugador atacante, es “engañar” a su adversario con una bola lenta y con mucho ángulo. La diferencia fundamental estará en el lugar en donde éste va a realizar el impacto.

Cuando el jugador prepara el golpe, lo que va a hacer es dejar salir la bola un poco más de lo normal, y va a colocar su raqueta detrás de ésta, apuntando con su cara hacia donde va a realizar el tiro.

Este movimiento es muy rápido, ya que lo ideal como dijimos, es que el contrario no consiga “leer” el golpe.

En el momento del impacto, el jugador acompaña con su cuerpo, el movimiento en la misma dirección del golpe.

Algunos jugadores “especiales”, es decir con mucha mano, lo esconden aún mas, ya que éste último movimiento lo realizan con la muñeca... aunque eso mejor se lo dejamos a ellos. n

MÁXIMO CASTELLOTE

BAJADA DE PARED DE DERECHA LENTA CON ÁNGULO CRUZADA

[1Atacantes 1Defensores]

Las flechas verdes indican el desplazamiento de los jugadores.

