

Golpes de dificultad:



# El arte de la defensa

con Maxi Grabiél

En los niveles iniciales de este deporte, la potencia de un golpe puede resultar un factor determinante para ganar un juego. Esto se debe a la inseguridad que tienen éstos mismos jugadores para contrarrestar dichas bolas. A medida que el nivel de juego aumenta, y que los jugadores se sienten más confiados para recibir bolas fuertes, el protagonismo de estos golpes va decayendo.



SI ASISTIMOS A UN PARTIDO DE PÁDEL DE ALTO NIVEL, PODREMOS OBSERVAR

que la mayoría de los puntos obtenidos por una pareja se consiguen por errores de sus adversarios y no por los propios aciertos en la definición.

Por lo general, los grandes defensores deben ser fuertes física y mentalmente, porque es el rival quien contará con más oportunidades de ganar los puntos por estar en posición de ataque. En éstos casos es cuando se ve a los buenos jugadores, quienes asumiendo esa situación, aguantan con bastante paciencia e inteligencia hasta conseguir escapar de esa situación de sofoco.

Por nombrar a algunos de los mejores defensores del mundo, como Maxi Grabiél, Fernando Belasteguín, Sebastián Nerone y Matías Díaz, podríamos decir que cumplen a la perfección con las características mencionadas. Ellos basan su juego en la paciencia y en el trabajo físico, esperando el momento justo para pasar a dominar el punto con un contragolpe o directamente que sea el adversario quien cometa un error.

Que debemos tener en cuenta para defender bien:

- Estar siempre bien ubicados en defensa de acuerdo a la jugada.
- Partir siempre de una correcta posición de espera.
- Una buena lectura de la velocidad de la bola.

- Conocer los rebotes a la perfección.
- Rápida preparación del golpe.
- Desplazarse con las piernas separadas para tener más equilibrio.
- Rodillas bien flexionadas para bajar el centro de gravedad.

“Para obtener una buena defensa, debemos intentar jugar con las rodillas bien cerca del suelo, partiendo de una correcta posición de espera, además de conseguir una mayor velocidad de movimiento, estaremos más cerca de las bolas rasantes, pudiéndolas ver mejor y así jugarlas con mayor criterio”.

## QUE HACER CONTRA UN ATAQUE RASANTE Y AGRESIVO

En éstos casos no tendremos otra opción que responder con bolas bajas, debido a la dificultad que encontraremos para jugar buenos globos. Debemos ser pacientes y a la primera bola más lenta y que nos encuentre bien preparados, jugaremos el mejor globo que tengamos para tomarnos un respiro y tratar de cambiar un poco la situación. El error aquí está en querer jugar un globo con éstas bolas rápidas, ya que nos resultará muy difícil conseguir precisión.

## QUE HACER CONTRA UN





## LOS CONSEJOS DEL ARTE DE DEFENDER CON MAXI GRABIEL

Cuando estamos en el fondo de la pista hay algunos puntos que son fundamentales y que tenemos que tener en cuenta para lograr la defensa correctamente.

Principalmente es muy importante estar todo el tiempo en movimiento y siempre cerca de la bola, sobre todo cuando trabajamos con paredes, porque si la bola se aleja no llegaremos a recuperar, entonces siempre pasos cortos y cerca de la bola.

Otro de los puntos importantes es estar siempre flexionado. Para levantar esas pelotas que quedan muy bajas siempre es conveniente sacarlas con las piernas, no con la muñeca, para eso es necesario meterlos debajo de la bola siempre y la misma que quede por delante de nuestro cuerpo.

A mí lo que más resultado me da son esos pequeños consejos: movernos muy rápido, las piernas siempre activas, pasos cortos y cerca de la bola para recorrerlo y que no nos sorprendan.

Espero que les de resultado, un abrazo.



### ATAQUE MÁS LENTO Y CON MÁS REBOTE

Este tipo de ataque nos permitirá jugar más cómodos imponiendo en todo momento nuestro ritmo de juego.

En éstos casos haciendo un juego paciente y bien táctico, podremos dominar a nuestros adversarios, y desgastarlos física y mentalmente.

Teniendo esta posibilidad de jugar cómodos en defensa, no debemos apurarnos para acortar los puntos, porque además de cometer errores, estaremos ayudando a nuestros rivales.

### QUE HACER CONTRA UN ATAQUE VARIADO

Cuando nos enfrentamos a parejas con más recursos y que domina los golpes, debemos jugar muy atentos para saber elegir la bola justa, para salir con globos o para contragolpear, y así sorprenderlos.

Con mucha paciencia y eligiendo bien las bolas para ejecutar cada golpe, es como podremos sacar ventajas en este tipo de ataque.

Los buenos defensores tienen más posibilidades de "neutralizar" las armas de los rivales, ya que van a contar con la paciencia necesaria para jugar las bolas que ha-

## ENTRENAMIENTO:

### Ejercicio 1: un defensor contra dos atacantes

El jugador en defensa va intentar jugar rasante y por abajo hacia los dos atacantes, quienes jugarán un poco más cerca de la red para atacar de forma más agresiva.

### Ejercicio 2: un defensor contra dos atacantes

El defensor deberá jugar por abajo variando la velocidad y los ángulos, hasta encontrar una bola un poco más lenta, que le permita salir por arriba y así tomar la red.

### Ejercicio 3: uno contra uno en paralelo

El defensor intentará variar sus tiros (bolas rápidas y lentas) hasta conseguir sacar de la red a su rival con un globo.

### Ejercicio 4: uno contra uno en diagonal

El defensor debe intentar jugar todo el tiempo, una bola lenta por abajo y a los pies del rival, combinada con un globo alto para conseguir la red. Una vez ganada la red, cambian los roles de los jugadores.

gan falta hacia los lugares más convenientes.

Al pádel se gana jugando el mayor tiempo posible en la red, o sea, en posición de ataque, pero teniendo en cuenta que cada pareja jugará "medio partido" comenzando desde la defensa (turno al resto), más importante va a ser el contar con más armas para salir de esa situación. n

MÁXIMO CASTELLOTE

