



Técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

¿Qué elegir?, abrirse. o



girar



A la hora de dar algunos golpes, podemos encontrarnos con dos formas diferentes de atacar a la bola, ya sea girando sobre nosotros mismos, o abriéndonos para jugarla de una manera más cómoda. Vamos a intentar explicar de qué manera es mejor hacerlo, y en qué situaciones podemos aplicarlo.





En Técnica

PARA COMENZAR, VAMOS A HACER UN POQUITO DE HISTORIA

para ver como ha sido la evolución de nuestro deporte.

Hace unos cuantos años, recordemos que se jugaba con raquetas de madera, con alambre de 4 metros en los laterales, y que la velocidad de juego era bastante menor que la que se juega actualmente. Esto, agregado a que con el tiempo han mejorado mucho las defensas, se han incorporado golpes nuevos, los tiros son más agresivos y las tácticas de juego han aumentado bastante, la preparación física de los jugadores ha tenido que mejorar mucho para acompañar dichos cambios.

EVOLUCIÓN DE LA DEFENSA

Teniendo en cuenta todo esto, vamos a comprender porque han cambiado tanto los movimientos en defensa:

- En primer lugar, los defensores se ubican cada vez más cerca de la línea blanca de saque, cuando antiguamente decíamos que los defensores se ubicaban entre la pared y la mencionada línea (foto 1).
- Con la evolución en los golpes de arriba, como la bandeja y la víbora, los jugadores tienen la obligación de jugar todo el tiempo un poco más volcados hacia la pared lateral. Cuando antes, la velocidad de los golpes, permitía jugar más hacia el medio, ya que daba tiempo suficiente para defender dichas bolas (foto 2).

Actualmente las defensas son más "agresivas", y al ubicarse los jugadores más cerca de la línea de saque y de la pared lateral, pueden anticipar los golpes de los rivales antes de que éstos entren en las paredes, o bien, ante cualquier bola más "flotada" del rival, se van con todo hacia adelante para iniciar un contragolpe.

En el pádel actual, los buenos defensores realizan "el giro" en casi todas las bolas que dan en las dos paredes.

LAS VENTAJAS DEL GIRO

- Después del golpe, el jugador **se encuentra muy cerca de su zona ideal** de juego.
- Puede **defender tanto las bolas que abren, como las que salen pegadas** a la pared lateral.
- Esconde por un momento la bola con su cuerpo, pudiendo **sorprender al jugador rival con tiro no esperado**.
- De acuerdo al bote de la bola, puede elegir: **jugar globos** en diferentes direcciones, **bolas por abajo sin peso** por el medio, **bolas por abajo con ángulos** o **bolas pesadas** si consigue una bola un poco más alta.



FOTO 1



FOTO 2

¿QUÉ ELEGIR?, A B R I R S E O G I R A R





¿QUÉ ELEGIR? ABRIRSE O GIRAR



Porqué los jugadores de la primera época preferían “abrirse” para defender las bolas que daban en dos paredes (lateral – fondo):

- La velocidad de bola era menor.
- Las bandejas se jugaban en su gran mayoría en dirección a la pared lateral o a la malla.
- Se decía que al abrirse, el jugador nunca daba la espalda al campo rival.
- El movimiento era bastante más simple que el giro.

Ahora bien, reconociendo todas estas razones para abrirse, también tenemos que decir que:

- La única opción del defensor que abría era jugar un globo para poder retomar su posición de juego.
- Si jugaba por abajo, corría el riesgo de perder el punto por haberse metido casi en el campo de su compañero.
- Corría el riesgo de que si no leía bien la bola, y ésta salía pegada a la pared lateral hacia adelante, no consiguiera devolverla.
- Y por último, no tenía sorpresa, ya que el rival sabía la bola que iba a recibir.



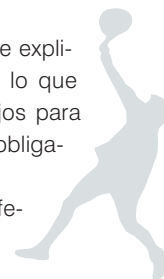
CONSEJOS PRÁCTICOS

Como la técnica del giro ya fue explicada en números anteriores, lo que les voy a dar, es unos consejos para saber cuál es la bola que nos obligará a girar.

Primero tomaremos como referencia nuestra pierna más cercana a la pared lateral, para saber en donde rebotará primero la bola. Esto se debe, a que esa pierna estará en la misma línea que forman el tiro del rival (cruzado) y el vértice de la pista.

Teniendo en cuenta esta línea, sabremos que todas las bolas que recibamos entre esta pierna y la pared lateral, irán a rebotar primero en esa pared. Y las bolas que vienen desde esta pierna hacia el medio, rebotarán primero en la pared de fondo.

Sabiendo esto, podremos elegir entre abrirnos hacia el medio, si nuestro objetivo es jugar globos, o girar para tener más opciones de tiro y sorprender al rival.





Lo que está claro, es que teniendo nuestra pierna como referencia, no habrá bolas que nos sorprendan con un rebote extraño.

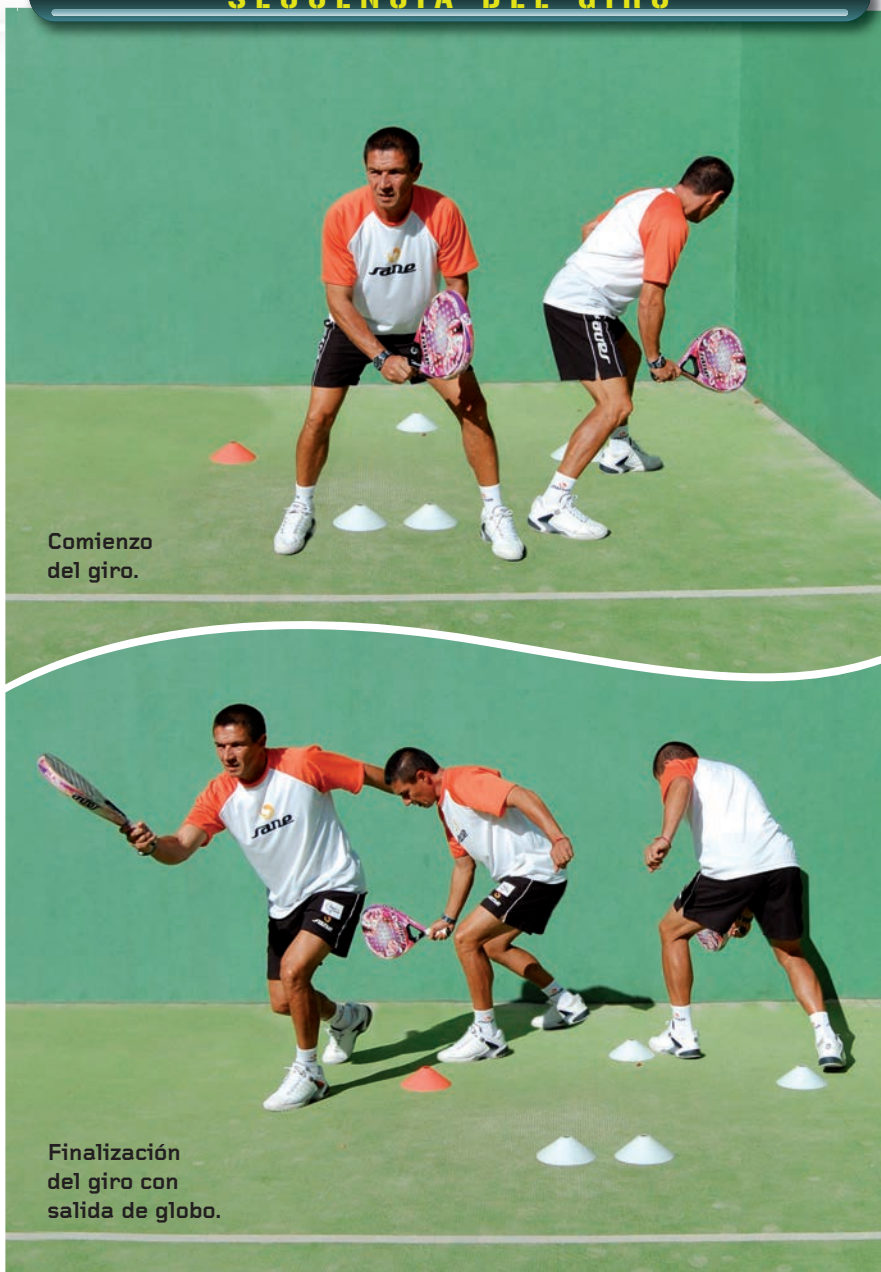
No olvidemos que el pádel es un deporte de porcentajes, por lo que nos moveremos siempre dentro de un margen para no errar más de la cuenta. Para utilizar estos movimientos, que requieren de una técnica más depurada, lo mejor es comenzar con una velocidad media, y, a medida que se van mejorando, aumentar poco a poco el "riesgo".

Asimismo, al realizar el giro, nunca debemos olvidarnos de la "geometría", ya que cuanto más alto consigamos encontrar la bola, mayor ángulo de tiro tendremos; así, nuestro juego será más agresivo. Para bolas bajas, el ángulo no favorecerá jugar fuerte, por lo que debemos tener un armado bajo, para poder salir con un buen globo. ■



MÁXIMO CASTELLOTE

SECUENCIA DEL GIRO



Comienzo del giro.

Finalización del giro con salida de globo.

¿QUÉ ELEGIR?, A B R I R S E O G I R A R



CONSEJO TOP-PÁDEL

lo mejor es comenzar con una velocidad media, y, a medida que se van mejorando, aumentar poco a poco el "riesgo"

