

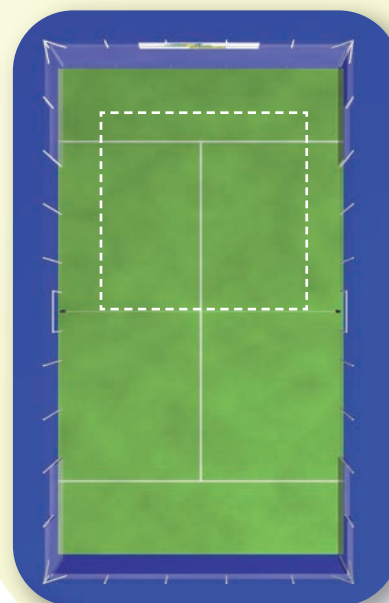


24 CONSEJOS PARA COMPETIR



FOTO 1

FIGURA 1



Use un margen de 1 m de cada lado de los límites. La pista del rival para vosotros mide 9 x 8 m.

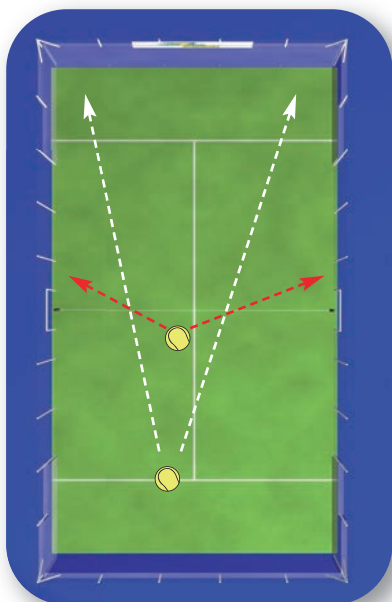
Muchos jugadores piensan que plantear un partido de campeonato es algo muy "elevado". Pero la realidad es que en poco tiempo de competencia, podrán tener en cuenta algunas cosas muy simples que harán su juego muchísimo más sólido.

CON RESPECTO A LA PISTA

- 1 Cuando compita, imagine la pista del rival de 8 m x 9m, de esa forma tendrá un margen (ver figura 1).
- 2 Muévase rápido con las piernas y lento con los brazos (imagínese que tiene dos velocímetros distintos) uno para el "tren" inferior y otro para el superior. De esta forma llegará rápido a la bola y podrá hacer un golpe distendido y podrá apreciar mejor los espacios en la pista.

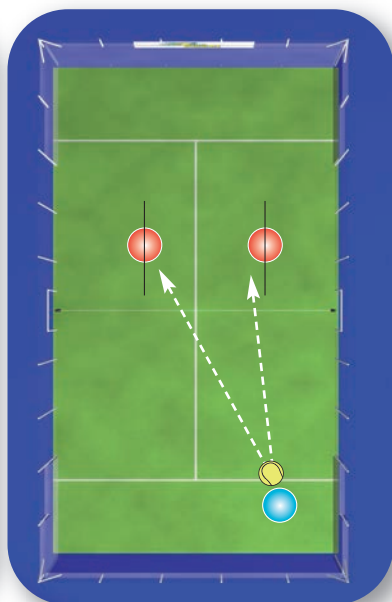


FIGURA 2



Cuanto más cerca de la red, más ángulo tendrá. Cuanto más lejos, menor será su posibilidad.

FIGURA 3



Juegue entre los jugadores, no abra los ángulos.

FOTO 2



24 CONSEJOS PARA COMPETIR

3 Use las diagonales para sus golpes, recuerde que tendrá mayor distancia, la red allí es mas baja y atravesara a la pareja por el medio.

4 Si se encuentra cerca de la red voleando, podrá usar ángulos más grandes, si en cambio, juega una bandeja desde la "T" tendrá que usar un ángulo entre los vértices del otro campo (ver figura 2).

5 En el fondo de la pista **evite abrir los ángulos al rival**, juegue siempre entre ambos jugadores (ver figura 3).

EN DEFENSA

6 El globo úselo después de una pelota lenta, jugar ese tiro después de un tiro rápido del rival será muy difícil, ya que

necesita una terminación larga y acompañar el golpe hacia arriba (ver foto 1). Muchos jugadores intentan el globo cuando la pelota les "quema" o bien viene muy rápida.

7 Use sus golpes que más seguridad le dan, no intente tiros que no ha practicado en la semana.

8 Siempre que baje la pelota de pared (ver foto 2), juegue con margen y evite que quede en la red, no se preocupe si va a la pared, muchas veces el rival volea una pelota que puede llegar a ser mala casi 30 cm. sobre la pared de fondo (ver figura 4).

9 Cuando se encuentre en defensa, recuerde cuando la bola lo "empujo" al ultimo metro de pista (ver foto 3),

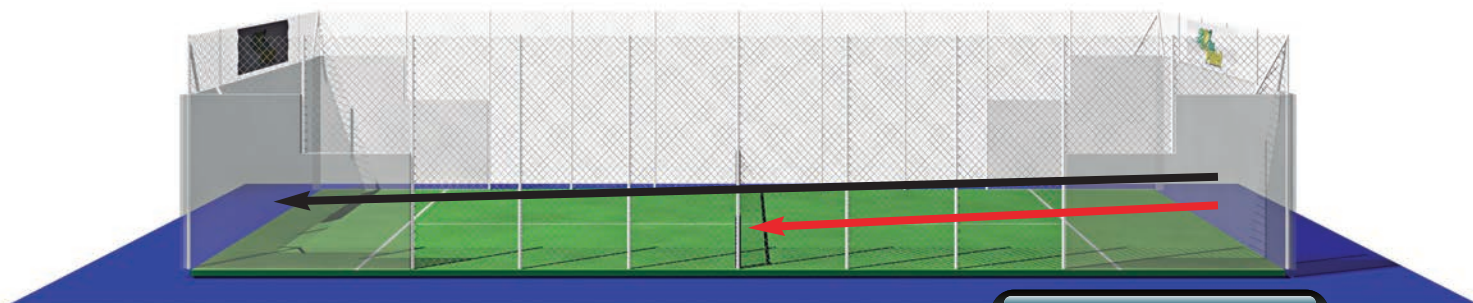
juegue un globo, si está delante suyo, podrá intentar contragolpear (ver figura 5, foto 4).

EN ATAQUE

10 Trate de lograr mayor "dominio territorial" estando más tiempo en la red que su contrario, Por ello cada vez que pueda, intente "robar" la red. Ante la duda vaya "para adelante".

11 Use sus voleas y bandejas mayormente cruzados y avise a su compañero si decide cambiar. Si tiene una táctica clara, respétela siempre que puedan.

12 Cubran la paralela y el medio, deje las diagonales como "trampa" para el rival (ver figura 6).



Juegue su bajada de pared siempre sobre la red. A veces el rival volea la pelota que sería mala.

FIGURA 4





clase teórica

24 CONSEJOS PARA COMPETIR

FOTO 3 Y 5



13 Trate de dejar sus voleas entre el cuerpo y la pared de sus rivales, para que queden "más lejos de ustedes" (ver foto 5).

LO COMPETITIVO

14 En situaciones de mucha presión, use los golpes que más domina.

15 Disfrute de la competencia, de la lucha, no se obsesione con el "ganar", ni con el resultado. Si hace las cosas bien, el resultado siempre será positivo.

16 Si su táctica es correcta, **no la cambie**, muchas veces al encontrarse con en una buena posición en el resultado, los jugadores intentan jugadas de mayor riesgo.

17 Si el partido considera que es ganable, haga un juego lógico, ya que por "lógica" debería ganarlo. No intente jugadas "raras" ni arriesgadas, no tiene sentido en ese encuentro.

18 Si no conoce al rival, haga un rápido **diagnóstico**, elabore la **estrategia** a seguir (donde explotar sus debilidades) y elija las **tácticas** (que son las herramientas concretas para llevar a delante dicha estrategia).
Ejemplo:

- **Diagnostico:** rivales con poca movilidad.
- **Estrategia:** moverlos para que se equivoquen.
- **Tácticas:** en el fondo hacerlos girar, jugarle a los lugares vacíos y pegar fuerte hacia delante, en la red: jugarle "arriba y abajo" y sacarlos de la red con globos.

CON RESPECTO AL RESULTADO

19 Cuando saque sea agresivo, trate de proponer la "acción" y tome la iniciativa.

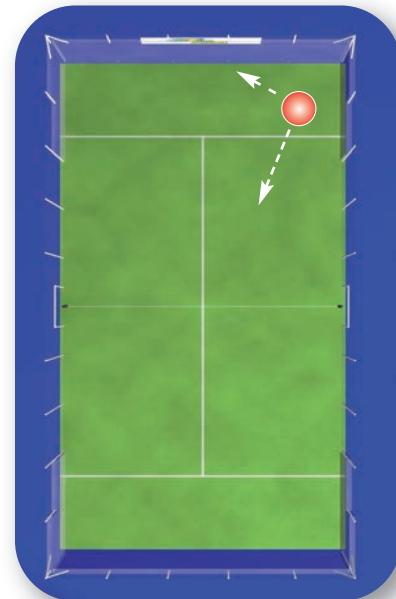
20 Cuando resta, mantenga la bola en juego, que el rival "trate" de ganarle el punto, haga los puntos largos, no se los "regale" con golpes "tontos".

21 Cuando juegue puntos importantes o bien un tie break, sea agresivo. De esta forma no se arrepentirá de la jugadas.

22 Juegue el primer punto de cada juego "con todo", muchos jugadores no le dan importancia y así estarán "arriba en el marcador" (para nosotros ese punto vale el doble).

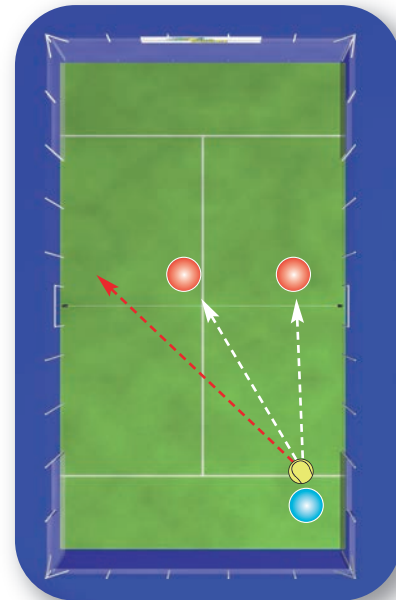
23 Trate de llegar a "30" primero que su rival, así ellos tendrán más presión en esos puntos.

FIGURA 5



Cuando retroceda juegue globo. Cuando tenga la bola adelante, contraataque.

FIGURA 6



Cubra el medio y la paralela. Deje el rincón más difícil para que el rival "caiga en la trampa".

24 Si se encuentran jugando bien, propongan un juego agresivo, si es al revés, metan más cantidad de pelotas a "buena". ■

JORGE NICOLINI

