

top padel clase teórica

EL CONTRAGOLPE



Foto 1

EL CONTRAGOLPE

El deporte, la técnica, la táctica y los materiales van progresando y con todo esto las nuevas formas de jugar. Desde lo táctico, comienzan a aparecer ciertos "antídotos" para destrabar defensas cada vez más "cerradas" y ataques más destructivos.



por Jorge Nicolini

Profesor de pádel desde 1983. Profesional desde 1984.
Presentador del programa de televisión "Pádel para Todos".



Foto 2



Foto 3



Es por ello, que en muchos deportes, desde una "jugada de recuperación" muchos encaran un ataque nuevo (ver foto 1). Por eso, algunos puntos serán más tenidos en cuenta para poder comenzar dicho contragolpe

La defensa como base

La idea es cada día trabajar más en la defensa, mejorar este aspecto desde el fondo, para a partir de allí, ante el primer error del rival que nos de la oportunidad lanzar nuestro contragolpe. Para ello tendremos que poner atención en los siguientes aspectos que os contamos a continuación.

Dónde pararse

► Con respecto a la pared de fondo

Últimamente los jugadores se paran prácticamente sobre la línea, o apenas un paso atrás. De esta forma, ante un tiro muy fuerte del rival con más rebote, estarán más cerca de la red y con oportunidad para tomarla en menos tiempo.

► Con respecto a la pared lateral

También acercarse más a la pared lateral, nos dará la oportunidad de anticipar el rebote lateral, para iniciar el contragolpe (ver foto 2). El trabajo importante consistirá en la rápida recuperación volviendo con desplazamientos hacia atrás, cuando la bola quede cerca de la pared de fondo y lo mismo cuando nos quede muy en el medio de la pista (ver foto 3).

Atención el compañero

El jugador, en el fondo, decíamos que se pare más cerca de la pared lateral, entonces, es probable que quien use la bandeja lo haga

Foto 4



hacia el medio y a baja velocidad al encontrar al rival cruzado, muy cerca de la pared lateral, por eso, ese compañero, deberá estar "entrenado" en recuperar pelotas bajas en el medio (ver foto 4).

Ejercicios

Por ello en la práctica, los jugadores estarán más cerca de la pared lateral, teniendo como premisa la mejora del anticipo y al mismo tiempo la rápida recuperación hacia el medio de la pista.

► VOLEANDO LA BANDEJA (difícil pero efectivo)

Cuando hablamos del dominio territorial y las formas de quitar la red al oponente, mediante la mejora de la defensa, obviamente incluido



top padel clase teórica

EL CONTRAGOLPE

Foto 5



► LA JUGADA COMO ARMA DE "PRESION"

Sin dudas ésta es una jugada de riesgo, pero más allá del logro en si misma, el rival tendrá la presión de saber que ante una jugada similar los rivales tomaran la red. Hoy en día, cada vez más, cada pequeña diferencia que se pueda hacer durante el partido, será muy importante. Como siempre decimos, algunas veces un partido se define por 4 ó 5 puntos, quizás esta jugada nos logre hacer ganar algún punto extra o bien que el propio rival se equivoque con lo cual termina sumando y mucho.

“Trabajar más en la defensa, para a partir de allí, ante el primer error del rival, lanzar nuestro contragolpe”

► LAS OPCIONES DEL RIVAL

Cuando su rival se entere de este “achique” es probable que juegue su remate fuerte al cuerpo, con lo cual, como opción podrá ser volear y en caso que traiga mucha potencia podrá dejar rebotar y entrar de contragolpe en “segunda fase”.

Con lo cual esta jugada puede provocar, el error en principio del rival, que le robemos la red y ser un motivo de presión en el momento. En caso de jugar fuerte su tiro

nos permitirá contragolpear luego.

Practíquenlo que le dará buenos resultados.

más que nunca el globo, la idea es realizar ejercicios de práctica para volear la bandeja del oponente. Ante un buen globo, cuando el rival golpee de bandeja, la oportunidad de dar el paso hacia adelante e intentar con la volea devolver esa bandeja.

¿Cuándo?

Cuando el globo sea pasado, el rival golpee incomodo, tirado hacia atrás, con la pelota que lo haya pasado (ver foto 5), será una buena oportunidad de “tomar la red” (ver foto 6).

► LA DIRECCIÓN DEL GLOBO

Evidentemente, el globo rematado desde el centro es el que ofrece menor ángulo de juego, por ello, la dirección de este “globo a cargar” será al centro de la pista.

¿Cómo?

Ambos jugadores “al mismo tiempo” tomaran la red en forma de “cuña o embudo”, presionando uno solo, le dará “oxígeno” a quien golpea de bandeja y podrá ejecutar el tiro al lugar “vacío”. Lo más importante en la práctica ahora, será la coordinación de la “subida” de los dos jugadores para crear más presión.

Foto 5

