

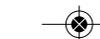
top padel clase teórica

JUGAR LEJOS DEL BOTE DE LA BOLA



JUGAR LEJOS DEL BOTE DE LA BOLA

Siempre hablamos de la importancia del dominio territorial. Es decir, mantener la red, la posesión del ataque, estar más cerca de la red, donde el rival queda más lejos, estar cerca del campo contrario, tener la oportunidad por ángulo de ejecutar un tiro hacia abajo y agresivo. Todo esto es simple, pero lo más importante es que el rival deberá tener en cuenta muchas cosas a la hora de golpear.



por Jorge Nicolini

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



Cuando nos encontramos en la red, nuestra volea se convierte en un golpe "puro" (ver foto 1). No hay nada que haga que nuestro tiro sea defectuoso, solo que peguemos fuera del centro.

Pero cuando un jugador, golpea desde el fondo de la pista, se encuentra con varias dificultades. El primero es la duda, donde bota la bola y el apuro que ello conlleva. Tener que decidir si se golpea de volea, bote pronto, esperar que la bola suba, dejarla rebotar y a veces en dos paredes... Con lo cual, en poco tiempo, un jugador tiene hasta 5 problemas, todo esto, incrementado si la pista es de césped sintético, donde además, la arena y este tipo de superficie, hace más difícil tener un contacto ideal en el centro de la pala, mientras que el que volea, solo debe pensar en una opción. Por todo esto queda más claro la importancia del ataque.

Recuerde que sin ninguna duda, el botepronto es uno de los golpes más difíciles, no sólo por la técnica, sino por las dificultades que se tiene al momento del contacto, por los motivos del bote en el suelo que muchas veces nos hace fallar (ver foto 2).

En Defensa

► JUGAR LEJOS DEL BOTE

Evidentemente, gran parte del partido tenemos que estar en el fondo de la pista, aunque como vimos, nos encontramos con varias dificultades. Por ello, trate siempre de "alejarse del bote de la bola" si recibe una bola cerca de los pies. Cuanto más retarde el contacto, esperando que la bola suba, tendrá mas oportunidades de hacer un buen contacto con la pelota (ver foto 3), mientras golpee de botepronto, será más difícil un contacto limpio.

Para ello, la importancia de los desplazamientos a la hora de contactar es vital, o sea, alejarse del bote de la bola, para hacer un tiro más certero.

En Ataque

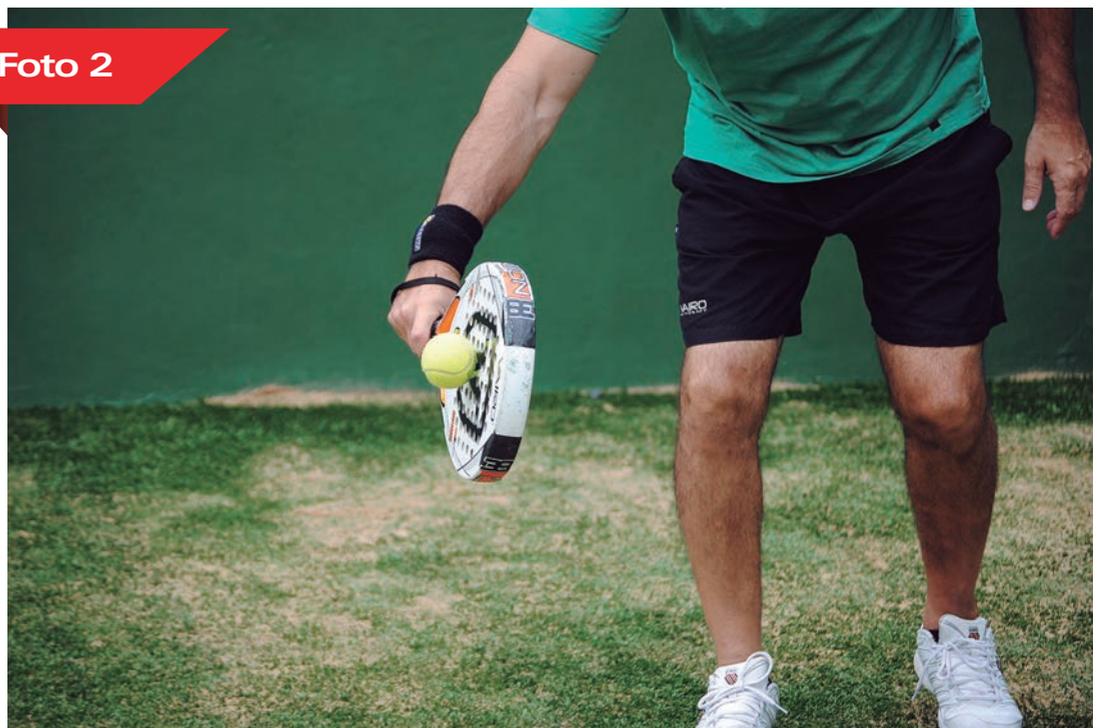
► BUSCAR EL BOTE PRONTO DEL RIVAL

Muchos jugadores se preocupan por darle gran velocidad a los golpes de volea. Pero ahora pueden empezar a pensar en realizar un tiro con más precisión, sobre los pies del rival, para aprovechar esta gran cantidad de dudas que se le presenta al rival. Recuerden que todo problema que sufrimos en el juego, sin duda, también molesta al rival.

Foto 1



Foto 2



Cuando tenga una bola en la red, con tiempo suficiente, intente un tiro cruzado, a velocidad intermedia, sobre los pies del contrario, con la idea de "ponerlo en dudas" con su golpe (ver foto 4). Por un momento, imagine lo que piensa ese jugador, si le pega de botepronto, de volea, si se aleja o quizás tenga rebotes en una o dos



top padel clase teórica

JUGAR LEJOS DEL BOTE DE LA BOLA

Foto 3



Foto 4



paredes y ni hablar si va en dirección del vértice, donde además tiene que pensar donde bota primero. No tenga dudas que lo hará preocupar mucho, con un tiro simple y hará **“mucho espuma con poco jabón”**.

Las dudas, un factor de presión

Este es un deporte donde la pelota pasa muchas veces en cada punto, donde es difícil definir y donde el 80 % de los puntos se pierden, es decir cuando ganamos un partido, la realidad es que no ganamos, sino que perdió el rival. Todo esto nos da la seguridad, que tratar de generar puntos ganados no es el mejor negocio, sino provocar el error ajeno es más **“redituable”**. Claro que la sensación de ganar un punto es única, pero poco a poco, un jugador de pádel, disfruta de haber provocado un error igual o más que haberlo ganado a ese punto. Todo esto nos afirma más la intención de generar dudas en el contrario.

La intensidad en la defensa

Para jugar **“lejos del botepronto”** lo más importante es la intensidad en la defensa, nosotros decimos defender con agresividad, no con los golpes, sino con los desplazamientos. Para ello, cuando uno

“Para jugar lejos del bote de la bola espere a que la ésta pierda velocidad, no se apresure, espere los rebotes y sobre todo, muévase rápido, mantenga sus pulsaciones altas”



esta atrás, deberá imaginarse con dos velocímetros distintos, uno para las piernas y otro para los golpes. Por eso decimos, **piernas rápidas, brazos lentos**. Es decir, velocidad para los desplazamientos y tranquilidad para los golpes. No es simple al principio, pero con tiempo se logra.

La velocidad del juego “contagia”

Muchas veces, los puntos son lentos, a veces entrecortados, el juego se hace lento por la velocidad baja de los tiros y todo eso **“se aspira”**, y dentro nuestro, genera ese bajón de intensidad, donde el ritmo cardíaco baja, las pulsaciones decaen y llegar a una pelota corta, tratando de reaccionar rápido se hace imposible. Es por ello, que cuando se juega con rivales de menor nivel, seguramente juega mal y cuando lo hace contra rivales de un gran nivel, aunque pierda, seguramente su nivel de juego fue muy bueno. Por ello, trate de moverse mucho en partidos de poco ritmo, levante pulsaciones, trate de jugar moviéndose a la par de su compañero, aunque no golpee.

Resumiendo

Para jugar lejos del bote de la bola espere que la bola pierda velocidad, no se apresure, espere los rebotes y sobre todo, muévase rápido, mantenga sus pulsaciones altas en el régimen que se sienta cómodo, trate de no **“plancharse”**. Conociendo el juego y conociéndose uno mismo, seguramente jugará con ventaja sobre su rival.