

top padel clase teórica

DEFIENDA CON AGRESIVIDAD

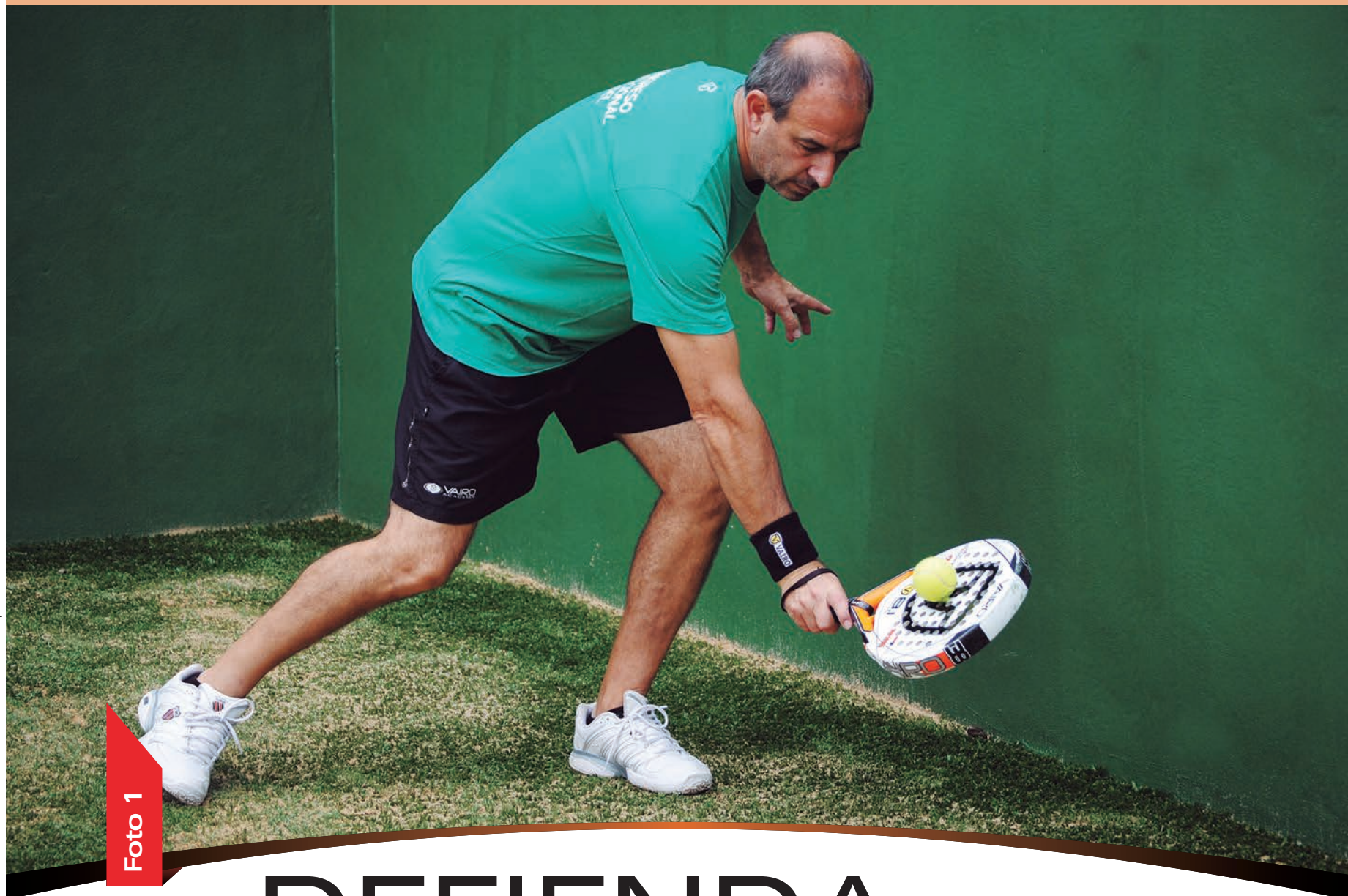


Foto 1

DEFIENDA CON AGRESIVIDAD

Este título puede sonar como contradictorio, pero analizaremos la defensa y le daremos algunas pautas que lo ayudarán en esa "mitad" del tiempo de juego. En muchos deportes se habla de armar equipos de "atrás hacia adelante" es decir, plantear una buena defensa, garantizar los pocos puntos en contra y tratar después de generar los propios.



por Jorge Nicolini

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



Como decíamos, en algunos deportes esto puede funcionar, pero en el pádel es lo más importante. Si observamos a los mejores profesionales, podrán detectar claramente su "voluntad en la defensa", el tiempo que le dedican a dicha práctica y el gran rédito que le brindan, para cuando pasen al ataque, ser implacables en ese momento. Esto es muy teórico, con lo cual nos iremos a la práctica para que le queden conceptos bien claros..

Agresividad en la defensa

No nos referimos a la velocidad de los tiros, sino a la velocidad de los desplazamientos, para llegar rápido a la bola, meternos atrás y debajo de ella (**ver foto 1**), rodearla después de los giros, ser explosivos para arrancar hacia la pelota, salir rápido hacia adelante o llegar a ayudar al compañero después de un doble rebote o bien un tiro a la reja "sucio" (**ver foto 2**).

La definición más clara es "piernas rápidas, brazos lentos". Imagine que usted tiene dos velocímetros, uno para la piernas y otro para los brazos. De esta forma, llegará rápido a la bola y tendrá más tiempo para golpear un tiro con mucha calidad.

Armados cortos y rápidos

Ante todo, lo primordial es que sus golpes sean armados lo más rápido posible. Lo que primero detectará del tiro rival es la dirección, es decir, que ya en ese momento podrá armar rápidamente su derecha o revés. Después detectará la velocidad, profundidad y efecto, pero como decíamos, la dirección ya la sabrá, por lo tanto, la preparación del golpe deberá ser lo más rápida posible y muy corta, sin llevar el brazo muy atrás, solo 4 dedos entre el codo y el cuerpo (**ver foto 3**). Para los chicos usamos el cuento del cazador, el arma es el golpe y la presa la pelota. Apenas ven la presa, deberán cargar el arma o el golpe, luego apuntarán y finalmente dispararán. Cuanto más rápido carguen, más tiempo tendrán para apuntar y disparar.

Armados "desconfiados"

Muchas veces recibimos pelotas después de rebotes en la rejas "sucias", es decir, en lugares que realmente no sabemos donde contactaremos la pelota. Para ello, imagine que siempre la bola saldrá para abajo y rápido, prepare siempre el armado por debajo de lo que le parece (**ver foto 4**), si la bola sale para arriba tendrá tiempo de golpear más tranquilo.



Foto 2



Foto 3

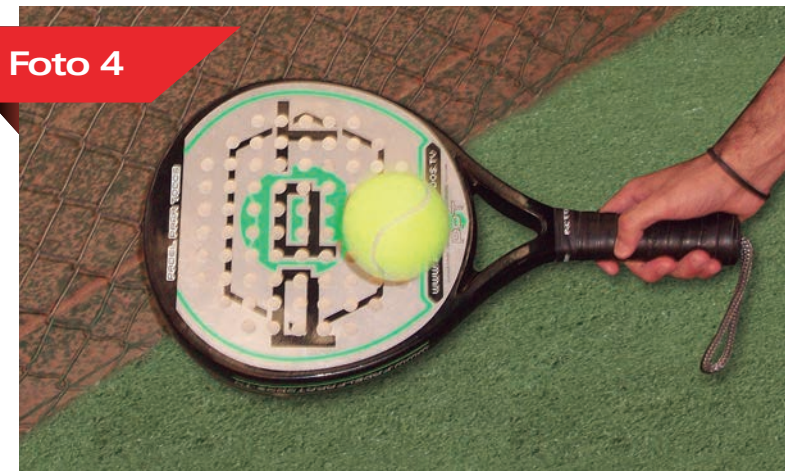


Foto 4



top padel clase teórica

DEFIENDA CON AGRESIVIDAD

Foto 5



Asimismo, cuando lea que viene un globo, debería siempre armar la bandeja. Si ese globo es corto y puede pegar remate, podrá cambiar el armado también.

Siempre piense en contragolpear

La importancia de estar siempre preparado para contragolpear, le dará una agresividad mayor a su juego. Muchos jugadores, se instalan en el fondo dispuestos solo a defender, pero hay que tener la premisa que, en cuanto se pueda, deberían tratar de tomar la red. De esta forma también haremos de nuestra defensa algo más agresivo.

Posicion en la pista

La posición en la pista, también hace que nuestra defensa sea más agresiva. La idea es que el jugador cada vez tome como posición de base, un paso detrás de la línea y muy cerca de la pared lateral (**ver foto 5**). De este modo, podrá anticipar todo tiro que quiera, o bien que el rebote sea elegido por nosotros, no por el contrario. Que el rival, no decida si la bola rebota o no en dos paredes, sino que sea el jugador que defiende el que tome la decisión.

Pero cuidado, al jugar tan cerca de la pared lateral, se dejará el centro más libre, por lo tanto, el jugador tendrá que tener la reacción de recuperar pelotas en el medio (**ver foto 6**). Pero el lugar más difícil para defender, que es el rincón, estará bien cubierto, y lo más importante, que podrá anticipar y meterse rápidamente en la red, haciendo su defensa mucho más agresiva.

La anticipación

Para defender en el fondo de la pista, tendrá que practicar varias cosas: obviamente, el giro (para ambos lados), separarse de las paredes cuando esté seguro de ese rebote. El desplazamiento lateral para rescatar las bolas bajas en el medio y para hacer de su defensa algo más agresiva. El anticipo de la pared lateral, para tratar de meterse después de la bandeja rival.

¿Dónde contragolpear?

Siempre que anticipe un tiro, recuerde aplicar la teoría del centro, bajando la bola al medio de la pista (**ver foto 7**) y subiendo con su compañero a la par en cuña o embudo. De esta forma, tanto quien baje la bola como el compañero, ambos sabrán que la bajada será sobre el centro.

Foto 6



“Chiquita” al medio

En el caso que la bola quede alta después de un rebote, una opción sería jugar un globo o bien bajarla al medio de los rivales y como vimos el caso anterior, meterse rápidamente en la red, para cuando ellos levanten la bola, ya estar preparado para tomarla por asalto.

Globo paralelo

Otra opción de hacer más agresiva su defensa, en cuanto tenga la oportunidad, después de una pelota lenta o que tenga mucho rebote, podrá hacer un globo paralelo y después de la bandeja rival (que seguro será paralela), su compañero podrá anticipar el tiro y ambos robar la red.

Resumiendo

El 50% del tiempo en un partido defendemos y el otro 50% atacamos. Trate apenas tenga la oportunidad de tomar la red, de esa forma, ese 50% de dominio territorial en la red aumentará y por ende sus posibilidades de ganar el partido. Recuerde tener una actitud agresiva para defender, estando todo el tiempo en “alerta” para recuperar la red.

Foto 7

