

top padel clase teórica

SECRETOS PARA MEJORAR EL JUEGO



Consejo 1

SECRETOS PARA MEJORAR EL JUEGO

Por medio de estos pequeños consejos podemos mejorar aspectos de nuestro juego que quizás si no ponemos en práctica, podemos evitar progresar en nuestro aprendizaje.

1 Al medio van los dos

Cuando defienden en el fondo de la pista, generalmente, los jugadores cubren los lugares más vulnerables que son los rincones. Evidentemente, en el medio, queda un espacio más amplio. También es cierto, que no muchos jugadores buscan ese sector, que en realidad, es uno de los mejores para comenzar a abrir la defensa.

Por ese motivo, si le juegan al medio, siempre acudan los dos. Claro que a la hora de golpear, generalmente, restará aquel que reciba la bola cruzada. Esa es una buena forma de ponerse de acuerdo quien la golpea. Pero es muy importante, que ambos jugadores se acerquen, de esa forma, estarán formando un verdadero equipo.



por Jorge Nicolini

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



Consejo 2



2 Cuando haga la volea cerca del alambre, juegue cruzado

Si partimos de la base que cuando estamos en el fondo castigamos metiendo pelotas y cuando estamos en la red proponemos la acción agresiva, cada vez que tenga la volea cerca del alambre, use el tiro con más ángulo posible, generando más dificultad en el rival y al mismo tiempo, haciendo su golpe más simple.

Por ello, cuando el rival juega su tiro cerca de los alambres, ahí será la oportunidad de comenzar un ataque más agresivo gracias a la geometría. Hacer una volea paralela, será seguramente más lenta y podrá dar rebote. Si además puede jugar a la reja contraria, sería aun mejor, ya que el rival recibirá un tiro más sucio, complicando su respuesta.

Para quienes ya tengan el golpe con slice o cortado, obviamente es una buena oportunidad para usarlo, ya que es muy probable que el rebote salga hacia abajo.

Recuerde que el tiro con dirección a la reja por lo general, si es lento, puede llegar a subir en cambio, si lleva buena velocidad y además slice, es muy probable que rebote hacia abajo.

3 Cuando golpea de frente, apoyese detrás del contacto

Muchos de los golpes que realizamos en un partido seguramente no tienen la técnica ideal. Ya sea por la velocidad a la que uno llega, por un buen tiro del rival o simplemente por un mal bote de la bola.

La pregunta importante es que diferencia hay entre un golpe "ideal" de perfil y uno de frente. Evidentemente, al perfilarse, podrá hacer un mayor empuje hacia adelante, con lo cual una terminación más larga y por ende trasladarle al golpe más peso.

Cuando golpeamos de frente, la terminación sale enseguida de la base con lo cual si se empuja mucho el jugador se cae. Al tener menos terminación el peso de la bola será menor que le llega al rival.

Pero, como decíamos al principio, en caso de golpear de frente, primero, trate de bajar el centro de gravedad, para ello separe las piernas, de esa forma la base será más ancha. Y el tema fundamental es que detrás del contacto deberá poner el mayor peso del cuerpo. Es decir, deberá como hamacarse apoyando el peso del cuerpo en la

Consejo 3



pierna detrás del contacto. Si lo hace al revés, la pelota se hundirá en esa falta de apoyo y flotará, siendo fácil la respuesta del rival ya que llegará su tiro sin peso.

4 De volea sobre el cuerpo, de revés

Muchas veces el jugador recibe una pelota muy fuerte sobre el cuerpo cuando está en la volea.

Evidentemente, solo quedará la posibilidad de bloquear el tiro, no se le podrá dar velocidad, apenas la dirección deseada oponiendo la pala. Para ello tres consideraciones importantes. La primera es que siempre se deberá bloquear con el revés. De esta forma, el hombro estará adelante y la pala también, usándola como un escudo.

La segunda consideración es tratar de mantener la punta de la pala hacia arriba, así la muñeca estará en la posición más firme posible.

Por último, el bloqueo, obviamente hacerlo plano ya que no hay tiempo de manejar la bola y generalmente dando la dirección por donde venía el tiro. Puede imaginar que está bloqueando con un cajón de manzanas o con un escudo.

Consejo 4



top padel clase teórica

SECRETOS PARA MEJORAR EL JUEGO

5 Para el botepronto "amplie la base"

Sin dudas este golpe es uno de los más difíciles que existen en el pádel. Si estamos golpeando así algo no está bien. O estamos mal parados en la pista o bien el rival nos bajo muy bien la bola. De una u otra forma tendremos que resolver el problema.

Lo más complicado en este tiro es que se viola un principio fundamental que es el de jugar lejos del bote de la bola, con lo cual es muy probable no hacer centro en nuestra pala. Por eso, lo más importante es bajar lo más posible nuestro centro de gravedad (agacharse), de esta forma, al igual que cuando se empuja un coche estaremos más fuertes con una mayor base cerca del contacto con la pelota. Normalmente en este golpe es muy probable que no se puedan perfilar, por ello, al separar los pies, dicha base será sólida y la bola encontrará nuestro cuerpo apoyando a la pala. De jugar muy erguido la bola se hundirá al no tener peso detrás de la pala. Para ello, baje bien y empuje hacia delante.

Consejo 5



6 Para los golpes planos el contacto adelante

Básicamente en el pádel tenemos dos tipos de golpes más frecuentes con respecto a los efectos. El plano y el cortado o slice. Si bien hay otros efectos como el liftado (top spin-por arriba) o efecto de lado, los tiros más frecuentes, son los planos o cortados. Conceptualmente, el plano, al no llevar efecto, el 100% de la potencia se la aplica a la pelota, con lo cual, sin dudas, lo hace más preciso. Cualquier tipo de efecto, al tener una porción de golpe sobre la bola y otra al aire lo hace menos preciso. Por ello, como ejemplo, el globo, quizás uno de los golpes con mayor "justeza" se realiza plano. Para estos tiros planos, lo importante es que el contacto sea adelante del cuerpo, también, en las voleas de bloqueo, siempre se realizan adelante. Al igual que en los tiros de fondo, recuerde contactar delante del cuerpo, entre la cadera y las rodillas y con la cara de la pala paralela a la red. Así obtendrá el golpe más efectivo en cuanto a la seguridad y precisión.

7 Reduzca los ángulos con la teoría del centro

Cuando se encuentran en el fondo, el objetivo principal es castigar al rival metiendo bolas. Es decir, que intentar ganar un punto

Consejo 6



desde la defensa es un callejón sin salida. Cuanto más hagamos durar el punto desde atrás, mayor será el trabajo que le daremos al rival. Y si cuando atacan, pueden ganar el punto rápido, será el mejor negocio (ganar rápido cuando sacan y perder lento cuando restan). De esta forma, el rival sentirá que le cuesta ganar y que pierde muy fácil. Para ello, cuando se encuentra en el fondo, utilice la teoría del centro. Trate que la mayor parte de los golpes, vayan cruzados, de esta forma, atravesará la pareja rival en la red por el medio de ambos y si la pelota llega a pasarlos, estarán usando la mayor distancia de la pista y la red en ese lugar (el centro) es más baja. Pero lo más importante es que desde la volea en el centro de la pista los rivales solo tendrán un ángulo posible de 30 a 40 grados con sus voleas, en cambio, cuando juegan cerca de los alambres, dichas voleas tendrán un ángulo de casi 60 grados, lo que podrá provocar en nuestro campo bolas con más rebotes oblicuos que sin duda son más difíciles que los provocados desde la volea rival desde el medio de la pista.

Consejo 7





8 En los tiros de potencia, solo al 80%

En la medida que los jugadores comienzan a competir notan que los tiros de potencia o definición no siempre salen como quieren. Es muy importante en los partidos de práctica y entrenamientos medir la potencia de esos golpes. A veces se puede pensar en utilizar la máxima potencia y en ese punto es donde se pueden cometer errores. Para ello, cuando tenga la oportunidad de acelerar un tiro para lastimar, tenga cuidado, ya que al agregarle su mayor energía en ese golpe, es muy probable que no tenga precisión (recuerde que a mayor potencia, menor precisión). Trate de acomodarse rápidamente en el lugar ideal para los tiros por arriba y, ante todo, controle dicho golpe. Por eso el título del consejo, quizás aplicando el 80% de su máxima potencia, conserva aún en ese momento un buen contacto con la bola (puro y no sucio), haciendo centro en su pala, y al mismo tiempo obtendrá la dirección deseada. Recuerde que al jugar al máximo, es probable que no acierte al golpe y al objetivo.

En la media que vaya logrando mejor "performance" podrá agregarle más potencia. La mayor parte de los jugadores profesionales pueden aplicarle el máximo dado su entrenamiento más frecuente. Seguramente trabajó mucho el punto para lograr tener esa oportunidad, no la desaproveche con un error muy simple.

Consejo 8



9 Defendiendo pelotas muy bajas

Uno de los mayores problemas en cuanto al juego es cuando la bola queda muy baja, sobretodo en la volea. Hay dos aspectos a tener en cuenta en cuanto a lo técnico. Uno es abrir la cara de la pala lo suficiente como para que el ángulo de la misma pueda empujar la bola salvando la red. El otro punto es tratar de flexionarse lo máximo posible, para que la bola después del golpe se encuentre con un peso importante. Es cierto que se podría volear más erguido, pero como decíamos, el poner el cuerpo detrás hará que rebote sobre algo más sólido.

En cuanto a lo táctico, es importante tener en cuenta que si los rivales no suben después de esa bajada podrá hacer su tiro más holgado sobre la red y no tener tanto riesgo al jugarla rasante, cosa que sí será necesaria si ambos rivales suben, o bien intentar un globo, que tendrá que tener una buena terminación para que suba mucho.

Consejo 9



Recuerde hacerlo al centro de la pista y no a los costados que es más difícil, la bola se acerca a la reja y además le abre el ángulo al rival. Por ello, siempre al medio, nunca a las puntas.

10 Si no tiene tiempo, volee de frente

Muchas veces recibimos bolas muy rápidas en la volea. Generalmente lo ideal es pasarle el pie adelante para poder trasladar las cargas y de allí ganar más peso en la pelota. De esa forma, al tener más base la terminación es más larga, de esa forma puede realizar mayor empuje.

Al igual que al tirar un cubo con agua lo ideal es hacerlo de perfil, en el caso de hacerlo de frente, obviamente, la terminación será menor y el agua quedará muy cerca.

Esto es lo mismo que ocurre con nuestro golpe. Pero como decíamos antes, cuando la bola llega muy rápido, no habrá tiempo de pasar el pie, por ello, sobretodo en la volea, apóyese en el pie del golpe, para ponerle peso detrás y así la bola encontrará apoyo detrás.

Consejo 10

