

top padel clase teórica

CONSEJOS PARA EL ATAQUE



CONSEJOS PARA EL ATAQUE

El aspecto ofensivo es vital, y para ello cualquier consejo puede ser definitivo para mejorar ese punto en nuestro pádel, aunque un buen balance entre el juego ofensivo y defensivo es lo que hace a la pareja más competitiva.

En la volea, al medio los dos

Cuando los jugadores defienden, por lo general, la mayor parte de los tiros los realizan cruzados (mayor distancia, menor altura en la red, y si pasa, rebotes en los rincones, además de generar dudas en los rivales). Viendo lo anterior, al defender cruzado, la pelota atraviesa a la pareja por el medio de ambos jugadores.

Para resolver ese problema, cuando están en la red, pueden tomar algunas reglas básicas:

1. Golpea de volea el primero que llega, con lo cual se garantizan que dicho golpe sea realizado más cerca del campo rival, teóricamente pudiendo ser más agresivo.
2. Respetar quien reciba la volea cruzada.

Con estas dos reglas simples, no tendrán dudas al momento de golpear. Muchos tratan de respetar quien tiene la derecha para dicho tiro, pero a veces la bola llega tan rápido que no hay tiempo de pensar en ello. Por



por Jorge Nicolini

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



eso, el que llega primero, es probable que haga una mejor volea, ya sea de derecha como de revés.

Obviamente si la pelota viene lenta podrán tener más tiempo para elegir, sino golpeará **el que llega primero**.

De todas formas, es muy importante que ambos jugadores se acerquen a intentar volar, como el centro es el lugar más probable que venga la bola, no habrá un jugador, estarán a los dos **(ver foto 1)**.

Cuando jueguen sobre al cuerpo, siempre se golpea de revés

Es frecuente cuando se encuentran en la red que el rival juegue fuerte sobre el cuerpo. Normalmente una bajada de pared o un golpe de base cómodo del contrario, que les juegan directamente al cuerpo.

Esta es una volea muy particular ya que es imposible pasarle el peso con el pie contrario y muy complicado darle dirección.

El golpe de volea que cubre todo el cuerpo es el revés. De derecha solo cubre la parte superior del cuerpo y la inferior. El hecho de tener el hombro atrás en el momento del contacto (de derecha), hace que ese tiro, con ese perfil, sea casi imposible de restar.

En cuanto consideren que el rival podría hacer un tiro con mucha potencia desde arriba hacia abajo deberán, primero prepararse un poco más perfilado de revés, separar la pala del cuerpo como un escudo y solamente bloquear, tratando de jugar en la dirección por donde vino la bola.

Es importante tratar de agacharse mucho ya que el tiro vendrá de arriba hacia abajo. En caso de quedar muy erguido es probable que la pelota se quede pegada a la pala al no tener sustento detrás **(ver foto 2)**.

La bandeja

Este es un golpe típico de pádel. Muchos otros golpes han sido adaptados de otros deportes, mayormente del tenis. Hay muchos comentarios y versiones desde lo técnico de este golpe. También muchos profesores lo enseñan con algunas diferencias. Pero todo ello es ni más ni menos por una cuestión de estilo. Tal es así que en las fotos de este consejo vemos varios jugadores, cada uno con su estilo de bandeja.

Lo importante en este golpe es la función del mismo. El dominio territorial del ataque en la red es fundamental. Aquella pareja que esté más tiempo en la red es más probable que gane el partido. Por ello, este golpe fue creado fundamentalmente para mantener la posesión de la red, golpear

Foto 2



con la bandeja y subir nuevamente y rápido para poder continuar el ataque.

Por ello, la diferencia de estilo entre cada jugador. La precisión aquí juega un papel muy importante, ya que es vital que el jugador que golpee la bandeja tenga tiempo suficiente para volver a su posición ideal. Por todo ello, el golpe tiene que tener un armado pequeño, gran precisión, combinado todo con un desplazamiento que ayude a regresar rápido a la red.

Pero lo más importante, más allá de la técnica y el estilo, es el objetivo de retomar la red.

La bandeja cuando pueda al pico

Siempre que tenga la oportunidad de jugar su bandeja al pico no dude en jugarla allí.

Para ello, debería tener un tiro con ángulo, es decir, recibir la bola cerca de su alambrado y no tan lejos de la red. Ese tiro es muy efectivo, ya que el rival, debe decidir si la deja rebotar o la anticipa, con lo cual, ya genera una duda, además que tampoco sabe muchas veces donde bota

Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



top padel clase teórica

CONSEJOS PARA EL ATAQUE

primero, si en la pared o en el alambre, con la ansiedad además de pensar si pega justo en la unión entre la pared y el alambre, que muchas veces sale sucia, dificultando su respuesta.

Es cierto que si tiene la oportunidad de hacer un tiro rápido, sin dudas, también lo hará, pero a veces, no se tiene la posibilidad y realizar este tiro con precisión, le dará mucho rédito.

Muchas veces el rival al dejar rebotar se encuentra con la pelota detrás del cuerpo y además con mucho ángulo en el rebote, cosa que será un problema más.

Recuerde que crear dudas en el rival es un factor importante en este juego y les hará jugar con más ventaja.

Diferencia entre bandeja y víbora

Mas allá de la diferencia técnica lo más importante es darle el uso táctico al golpe, es decir, no cambiar la función de cada uno.

La bandeja es el golpe que tiene gran seguridad y que nos garantiza poder mantener la posesión de la red. Por ello, ante cualquier globo pasado, siempre la idea es usar la bandeja, en general a media velocidad, pero sí con gran precisión, ya que de realizar un golpe muy rápido no nos dará tiempo a llegar a la red.

En cuanto a la víbora, es definitivamente un golpe de ataque, para ello deberá meterse detrás de la bola para hacer un buen traslado de cargas.

En cuanto al armado del golpe en sí, es una de las diferencias entre ambos tiros. La bandeja se arma como una volea alta con muy poca preparación (*ver foto 3*), ya que lo importante es el contacto y la terminación, para darle profundidad y poca velocidad (en principio). En cambio para la víbora, la idea es armar más amplio para darle más velocidad (*ver foto 4*).

La importancia de los pies en los golpes en la red

Sin duda, muchos de los errores en el remate, bandeja o víbora, se encuentran en los pies. La importancia en la separación de los mismos hace que nuestro tiro sea más efectivo.

Cuanto más lejos de la red esté el jugador, mas tendrá que separarlos, ya que el golpe por arriba deberá tener una buena terminación (larga) para que la bola viaje más lejos.

Por ello, si intenta sacar la pelota de la pista cerca de la red, el golpe será hacia abajo y la separación de los pies, será muy pequeña,

prácticamente estarán juntos (*ver foto 5*). Pero si pegan un remate, la separación de los pies será como el ancho de hombros (*ver foto 6*).

Si está más atrás, casi en la línea de saque, e intenta una bandeja, la separación de los pies será aun mayor que el ancho de los hombros. Y por ultimo, al intentar una víbora, que es muy violento y largo ese tiro, deberá tener una gran base, así después del golpe, el jugador no se cae al tener dicha separación de pies muy grande y que el golpe no salga de la base (*ver foto 7*).

Por ello, muchos de los errores de arriba son por los problemas de abajo.

En el saque suba a la red tras la bola

Después de realizar un saque, al subir a la red, podrá tener como referencia la trayectoria de la bola y subirá a la red detrás del envío, de esta forma, estará cubriendo los espacios de forma ideal.

Por ello, si su saque lo dirige hacia la pared lateral, al cuerpo del jugador o bien a la "T", con este criterio, estará llegando a la red en el mejor lugar de todas las opciones del rival. Imagine que la trayectoria de la pelota dibuja una vía de ferrocarril y subirá a la red por dicha vía. En cuanto al compañero del sacador, subirá unos pasos (ya que normalmente se encuentra en la red), como si él hubiera realizado el saque. De esta forma, ambos jugadores, sacador y compañero, irán los dos en cuña hacia el mismo lugar.

El jugador adversario que resta el saque, verá que los dos jugadores, se le vienen encima con lo cual, sentirá mayor presión (*ver foto 8*).

Para las voleas, la línea de la pala que apunte al pie contrario

Para hacer una volea ideal, ante todo, la pala tiene que estar en una posición cómoda para tener más firmeza en el momento del contacto. Si se baja la punta, dicha línea estará perpendicular a la articulación de la muñeca, corriendo el riesgo de perder fuerza en el momento de contactar.

Para ello, siempre dicha línea de la pala, o bien que la punta de la misma esté siempre hacia arriba. Esto garantizará que la muñeca esté firme y se podrá bloquear mejor.

En las dos fotos se ve dicha posición ideal y noten como la línea imaginaria de la pala continua hacia el pie contrario. Recuerden que en la volea, a veces, la bola llega muy pesada, por lo tanto, debemos darle firmeza para que el tiro rival no venza a la mano.

Foto 7



Foto 8

