

# top padel clase teórica

DETALLES PARA MEJORAR

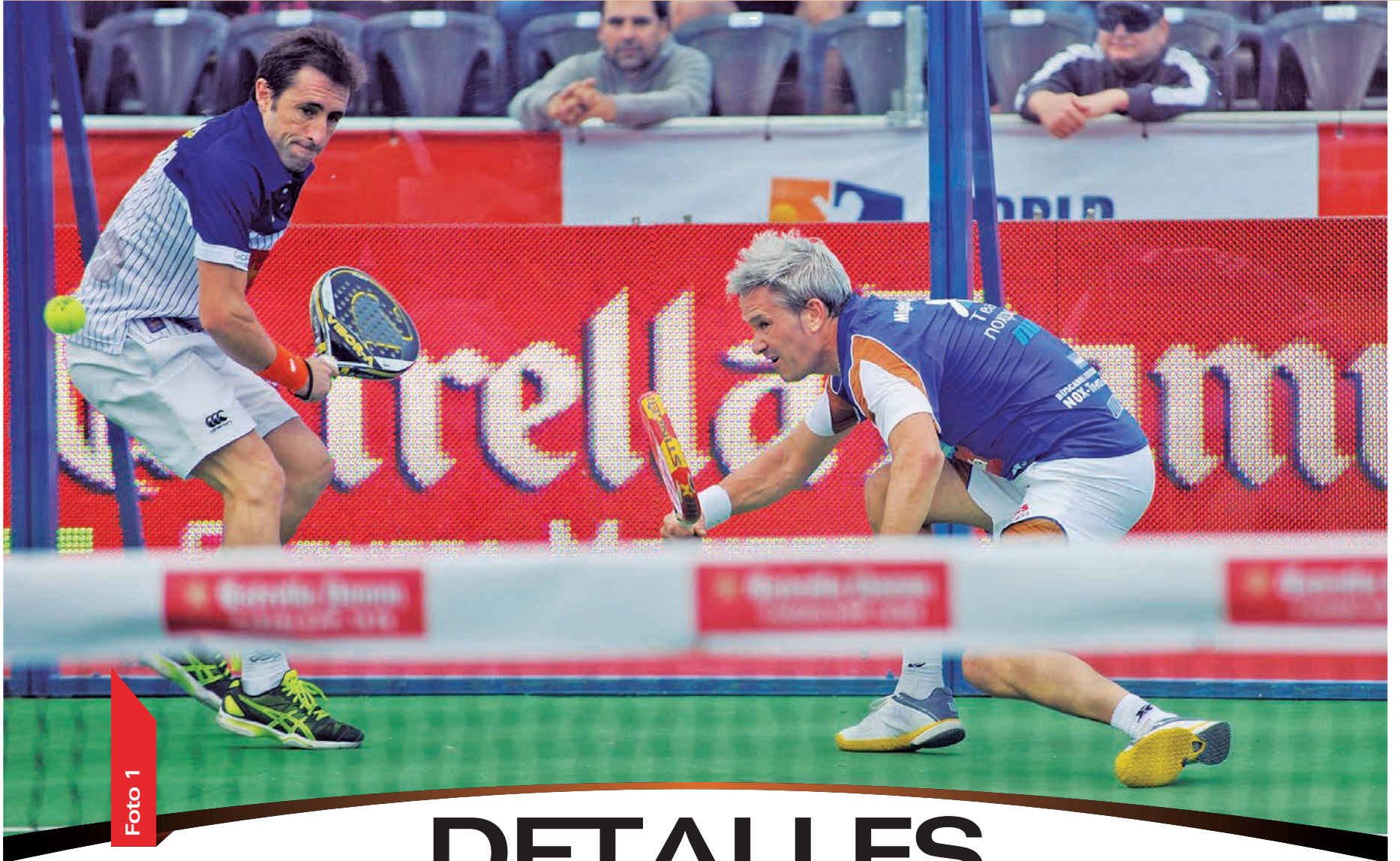


Foto 1

## DETALLES PARA MEJORAR

Los golpes están diseñados para realizar una mejor descarga de las fuerzas. El mejor ejemplo que lo muestra, es cuando quieren lanzar un "cubo con agua". Si la fuerza es hecha hacia delante, llegará más agua y más lejos, en cambio si ese movimiento es circular, se desparramará en todos los sentidos y muy cerca.

Como este simple ejemplo, cuando un jugador realiza un empuje hacia el frente en una derecha, imaginando golpear un trencito de 5 pelotas barriéndolas todas. La misma llevará más peso. Calculando que una pelota pesa cerca de 65 gramos, si es impactada con buen empuje, podrá llegar a la pala del rival con más de 15 kilos de peso. Si nuestro rival no hace centro en su pala, es probable que la bola de la sensación que se le quede pegada. Esto es lo que trataremos de lograr.

Pero hay muchas veces dificultades, por el juego mismo, de poder plantarse y realizar estos tiros compactos. Por todo ello, con algunas licencias, podrán realizar tiros con peso.

### La importancia de perfilarse

Escuchamos continuamente a monitores dar la indicación de perfilarse (*ver foto 1*). El motivo es que la línea imaginaria que une las puntas de





## por Jorge Nicolini

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



### Foto 2



los pies marca la dirección, al igual que cuando se dispara con un arma larga. De esta manera se logra mayor superficie por abajo en los pies, lo que permite un tiro más largo y por ende con mayor empuje. Al golpear de frente (*ver foto 2*), el recorrido es más corto al tener menos base, por ello, se empuja menos perdiendo calidad del tiro. Por eso verán a los jugadores cuando golpean de frente (con las piernas) pero con el tronco bien perfilados. Si los miramos desde arriba forman una perfecta cruz.

### Si no puede perfilarse, volee de frente

Cuando se encuentra voleando, si recibe la bola muy fuerte y no le da tiempo a perfilarse podrá golpear de frente, pero con algunos detalles a tener en cuenta.

Apóyese en el pie del golpe, de esa forma la pelota encontrará detrás del contacto un peso importante y así saldrá más firme su tiro (*ver foto 3*).

Mantenga la punta de la pala arriba. Que la línea imaginaria de la pala siga hasta el pie contrario al golpe (*ver foto 4*), de esta forma esa posición hará su tiro más firme al encontrar el antebrazo y muñeca en una posición bloqueando la articulación.

### En el fondo, si no puede perfilarse, golpee de frente

De la misma forma, para los golpes de base, tomará el mismo criterio, pero recuerde siempre estar bien plantado (*ver foto 5*).

### Foto 3



### Foto 4



### El contacto en el botepronto cerca del pie de apoyo

Quizás este sea uno de los golpes más difíciles en nuestro deporte, por ello, si le toca realizarlo, que el contacto sea bien cerca del pie de apoyo (*ver foto 6*). De esta forma será mucho más sólido y no le vibrará la mano si no hace un contacto "puro" en el centro de la pala.





# top padel clase teórica

DETALLES PARA MEJORAR

Foto 5



## Si quiere precisión, reduzca los armados

En el caso específico de la bandeja, ya sea que juega al aire libre o no está certero con su golpe, haga más pequeño el armado (*ver foto 7*). No tendrá potencia, pero jugará la pelota con mayor precisión .

## Para el globo, empuje hacia arriba

Uno de los errores más frecuentes en este golpe es hacer amplio el armado y la terminación muy corta, por ello, decimos que ese globo "sale nervioso". Póngale "suelo" a la pelota y empuje mucho hacia arriba y adelante (*ver foto 8*).

## El resto

De primer saque generalmente devolverá por abajo ya que la pelota suele venir más rápida, intentar un globo allí, será mas difícil. El segundo saque será ideal (si usted lo desea) jugar un globo. Ya que la bola seguramente será más lenta.

## El mejor globo, después del rebote

Al perder velocidad después de los rebotes en las paredes, tendrá más tiempo de ejecutar ese tiro, si además realiza una buena terminación, sin dudas será el mejor golpe.

Foto 7



Foto 6



## En los giros, cruzado

Lo ideal, después de girar, es realizar el tiro cruzado. Será más fácil, además de tener mayor distancia, la red más baja por el centro y el tiro al medio quizás ponga en dudas al rival.

## Bandeja o remate

Es la duda que le queda a muchos jugadores al momento de contactar un globo. Para más información, de cada 10 globos, 8 generalmente son para bandeja. Por lo tanto, solo juegue remate si la bola le queda adelante del cuerpo y cerca de la red, si no, use su bandeja.

## La nevera sólo si hay mucha ventaja

Muchos jugadores como táctica básica usan esta forma de jugar. Recuerde realizarla si realmente la diferencia entre ambos es muy grande. De no ser así, a veces, por jugarle la bola al de menor nivel, se realizan tiros forzados, con poca velocidad y si es paralelo, obtienen mucho rebote facilitando el resto del más débil.

Recuerde que para competir en cualquier nivel lo más importante es **JUGAR CON VENTAJA**. Para ello, conocer cada día más aspectos del juego, le harán mejorar.

Foto 8

