

# Consejos Padel

Previo al encuentro

El peloteo inicial es importante para el posterior desarrollo del partido por lo que aprovechar esa previa al inicio del partido les ayudará a obtener mejores resultados.

Generalmente se dispone de 5 minutos y es mal llamado como "entrada en calor" ya que la misma debe ser de no menos de 10 a 15 minutos previos a entrar a la cancha. En dicha entrada en calor deberán trotar, mover las articulaciones y estirar los músculos para acondicionar y preparar el cuerpo para la exigencia del partido. Pasado el calentamiento físico entraran a la cancha para recién comenzar el peloteo donde les recomiendo:

**1- FAMILIARIZARSE CON LA CANCHA** Presten atención a la superficie, los alambres y si es techada o descubierta. En Argentina, Chile, Uruguay, Paraguay, Brasil predominan las canchas con piso de cemento y techadas mientras que en Europa y México las de césped sintético y descubiertas.

**SUPERFICIES** En la canchas con piso de cemento recién pintado la pelota botara lenta y alta copiando en mayor medida el efecto de top por lo que levantará mas de lo normal. En cambio si la pintura esta mas gastada la pelota resbalará siendo mas rápida e incrementando la incidencia del efecto de slice haciendo que la pelota no levante casi nada. Las canchas con piso de césped sintético en cambio son mas lentas y la pelota botará menos en relación al cemento siendo la única variable la cantidad de arena que tenga (esta se utiliza para ayudar a un mejor deslizamiento de los jugadores en la cancha). Cuanto mayor sea su cantidad la pelota y ustedes resbalarán mas.

**LOS ALAMBRES** El tipo de alambre y su tensión también influirán en la salida de la pelota luego del contacto con el mismo. Están aquéllos mas blandos, flexibles y poco tensados donde la pelota amortigua su velocidad siendo fácil su resolución. Por el contrario si el alambre es duro y está mas tenso, el mismo complicará la recuperación de la pelota. Esto los mantendrá atentos a tratar de cubrir y evitar que las pelotas del rival lleguen al alambre y por otro lado ustedes deberán intentar dirigir sus tiros en esa dirección para complicar su devolución. La altura en los laterales puede variar de 3 a 4 metros por lo que jugadores avanzados podrán tenerlo en cuenta para sacar pelotas con su smash por encima de los 3 mts luego de pared de fondo.

**CANCHA TECHADA O DESCUBIERTA** La diferencia entre ambos tipos de canchas creo que es una de la más importantes ya que el juego cambia mucho y es donde muchos jugadores acostumbrados a canchas cubiertas deberán adaptar o ajustar su técnica (principalmente en el smash y los globos) para adaptarse a jugar en canchas sin techo. Esto es a causa de la incidencia del viento y el cálculo de la distancia para todos los golpes. Generalmente será más fácil pasar de la costumbre de una cancha descubierta a una techada que al revés. En la primera lo único a considerar será la altura del techo que va a incidir directamente en la libertad y espacio que tengan para jugar globos y contraparedes.

En el caso de existir tensores o cables muy bajos será oportuno convenir con los rivales que pelota se juega de vuelta ya que en un principio la bola que toca cualquier cosa se considera mala. En las canchas descubiertas habrá que tener en cuenta principalmente el viento y sol. Para el primero les sugiero tener una referencia tal como banderas o plantas para determinar la dirección del viento, testeando a menudo atentos a un posible cambio en el mismo. En caso de mucho viento deberán hacer más corto el armado de algunos golpes como el smash donde perderán la posibilidad de presionar y en donde en muchos casos hasta es aconsejable dejar picar la pelota y perder la red en globos que en otras circunstancias hubieran jugado un smash con tranquilidad. El viento les molestará también al ejecutar globos, es por eso que les recomiendo que los jueguen más por el medio de la cancha y con bastante margen del fondo como para que la desviación que pudiera provocar el viento no lleve la pelota fuera de los límites de la cancha. Igualmente piensen que el rival en la red no podrá aprovechar por la misma incomodidad sus globos malos. Con el sol pasa lo mismo ya que a veces la orientación de la cancha hace que de un lado tengan el sol de frente y un posible enceguecimiento a la hora de smashar.

NOTA: Piensen que todos estos detalles podrán verlos antes de entrar a la cancha con solo prestar atención al llegar al club de cómo son las instalaciones. Si es posible vean un poco del partido previo al de ustedes para observar en la práctica la incidencia de todos esos factores.

**2- ACOSTUMBRARSE A LAS PELOTAS** Mas allá de la marca, el calor hace que la pelota bote más, así como el frío las endurece y las pone más pesadas. Atención los jugadores con un smash potente a este punto ya que con la suma del frío y cancha lenta, sentirán que perdieron potencia y que los rivales pueden llegar a todos sus smash, por lo tengan más paciencia a la hora de definir para no "venderse" en todos los tiros. El impacto con una superficie de cemento pelará el paño y se pondrán más rápidas (esto se incrementa con pisos recién

pintados) mientras que el césped y arena las ponen mas peludas y pesadas.

**3- TOMAR CONFIANZA EN SUS GOLPES** Propongan un peloteo continuo jugando sus golpes de menor a mayor velocidad sacándose presión e intentando empezar el partido con confianza.

**4- ESTUDIAR A LOS RIVALES** Si no los conocen es el momento de tener una idea de sus golpes, para luego de finalizado el peloteo intercambiar con el compañero datos que les permitan entrar al partido con mas información sobre los mismos. Observen principalmente su condición física, si son zurdos o diestros, si juegan con mucho o poco efecto, si tienen mucha o poca potencia en sus golpes, etc.

Por último y antes de iniciar el partido tómense su tiempo para empezar concentrados, comprometidos y con mentalidad ganadora. Les deseo suerte y espero les sirva.

Si tienen dudas sobre esta nota o de cualquier tema no duden en consultarme por mail o visitarme en club "El Monasterio" (Curapaligue 760 Cap.Fed)

## Como Elaborar una buena Tactica

A menudo veo partidos de torneos amateurs en donde se presenta una situación muy común, en particular en categorías como séptima, sexta o quinta de damas y caballeros.

Observo con frecuencia a coordinadores, amigos o compañeros de equipo darles un paquete de indicaciones tácticas, técnicas o de posición en la cancha a los jugadores que disputan el partido como ser: "Tiren todo al revés del zurdo", "jueguen más globos", "péguense más a la red", "no pierdan la red"...

Creo que no existe jugador que no haya escuchado este tipo de indicaciones de boca de algún espectador amigo. De más esta decir que quienes intentan elaborar una táctica mientras miran nuestro partido tienen toda la intención de ayudarnos, pero muchas veces nos pueden perjudicar al pedirnos que hagamos cosas que no sabemos o no nos sentimos seguros de poder llevar a cabo.

No es tan fácil saber plantear o saber aconsejar como se debe jugar un determinado partido. Para ello recomiendo que tengan en cuenta algunos factores clave para aprender a plantear una táctica y saber

escuchar y filtrar lo que de afuera de la cancha aportan nuestros pares.

**Lo primero y fundamental es tener muy claro nuestro sistema de juego.** ¿Qué quiere decir esto? Simplemente saber cuales son nuestros mejores y peores golpes, cómo es nuestra condición física, si nos sentimos más cómodos defendiendo o atacando, cuál es la potencia que podemos imprimirle a la pelota sin perder el control de la misma, etc.

En síntesis, implica hacer un relevamiento de mi juego y el de mi compañero para conocer hasta donde manejamos la pelota con un alto porcentaje de éxito y cuáles son los puntos fuertes y débiles de nuestra pareja.

Ahora bien, existen factores externos a nuestro juego a los que debemos prestarle mucha atención. Los más importantes son:

### **Los rivales**

- 1) Ver si son zurdos o diestros
- 2) Observar si emplean golpes planos o con efectos, en el caso de que los usen hay que tratar de leerlos y resolverlos en el mismo peloteo
- 3) Mirar bien los golpes buenos y malos, generalmente encontramos en el golpe de revés una debilidad en casi todos los jugadores
- 4) Qué condiciones físicas poseen. Contar a primera vista con una idea en función de la contextura física, altura, peso, edad y limitaciones de desplazamientos
- 5) Tratar de ver en dónde se sienten más cómodos dentro de la cancha (si defienden o atacan bien)
- 6) Elaborar un perfil del temperamento o actitud para prepararnos para un partido con rivales aguerridos o complicados que gritan, discuten pelotas, con lo cual tenemos que estar mentalizados a que nada nos debe llevar a perder la concentración y desviarnos de nuestro objetivo que es solamente ganar el partido.

### **La cancha.**

Es aquí donde nos encontramos con otra variable que puede condicionar nuestro juego. Tienen que estar muy atentos y reconocer al llegar al club lo siguiente:

- A) Cancha techada ó descubierta

## CLUB DE PADEL CALATAYUD

B) Tipo de iluminación

C) tipo de superficie

D) Alambres e irregularidades en las uniones con las paredes laterales

**Cancha techada:** Hay que tener en cuenta la altura del techo como también de las vigas y parantes para ver si puedo ejecutar con tranquilidad mis globos. Es importante ensayarlos en el peloteo, para usarlos con confianza en el partido.

**Cancha descubierta:** Acá dependemos directamente del factor climático como ser el viento y el sol. Con respecto al primero es importante tener un referente para ver la intensidad y dirección, generalmente podemos observar alguna bandera de promoción o árboles adyacentes a la cancha. En cuanto al sol debemos estar atentos a de qué lado nos da de frente en la cara (en este caso es clave cambiar de lado en los games impares o sea cada 2 games una vez jugado el primer game). Ya reconocidas estas variables sabemos que tendremos que darle mayor velocidad a nuestros golpes cuando jugamos con viento en contra y restarle velocidad a los mismos en el caso inverso. En el caso del sol podemos ejecutar más globos cuando mis rivales se encuentren de frente al mismo, como también dejar pasar más globos y resoverlos después del rebote con la pared en el caso que fuéramos nosotros los encandilados por el sol de frente.

**Tipo de iluminación:** Si ésta no es muy buena tendré que ser muy precavido a la hora de atacar o entrar en duelos de volea, volear salidas de pared, smashear globos que vienen muy altos y llovidos y en todo tipo de situaciones donde no tenga mucho tiempo de reacción o la posibilidad de no tener una buena lectura de la pelota. En estos casos les aconsejo comenzar el partido sin apurarse, tratando de realizar golpes de armado y recorrido corto, con mucho control hasta adaptarse completamente a la iluminación y no atraparse y perder confianza desde el arranque.

**Tipo de superficie:** Por lo general es cemento pero existen algunas canchas (principalmente en España y Méjico) con piso de césped sintético o madera que hacen que la pelota bote menos.

**Existen distintos tipos de alambres** que responderán al impacto de la pelota de distintas maneras, por lo que tenemos que dirigir la pelota en esa dirección durante el peloteo, y de esa manera prever su comportamiento. También hay que observar muy bien las uniones entre el alambre y las paredes laterales donde en la mayoría de los casos estas irregularidades son un blanco interesante a tener en cuenta para ganar muchos puntos.

**Las Pelotas** elegidas para disputar el partido son otro aspecto muy importante a tener en cuenta. Existen las que se comercializan en un tubo presurizado o sueltas. Generalmente las primeras vienen con mayor presión, lo que trae aparejado un mayor rebote o pique en las paredes, el piso y hasta en nuestra paleta. El clima y la altura (sobre el nivel del mar) afectan mucho al comportamiento de las mismas y hay que tener en cuenta:

- 1) El frío: Las pelotas están más pesadas y picarán menos.
- 2) El calor: Tendrán más presión y por ende estarán más ligeras y picarán mucho más.
- 3) La humedad: Estarán pesadas y picarán poco.

Analizando estos comportamientos sabremos si las pelotas ayudarán o no a ejecutar golpes de definición con nuestro smash o tendremos que adoptar otras variantes de definición para no vendernos con los mismos. En cuanto a la altura, no será lo mismo jugar con las mismas pelotas en Buenos Aires que en La Paz (Bolivia), donde las mismas pelotas picarán muchísimo y estarán más livianas y ligeras.

Todos estos factores son importantes y nos ayudará mucho comenzar el partido habiendo resuelto la mayor cantidad de elementos posibles, esto se logra reconociendo bien la cancha al llegar al club, sabiendo con que tipo de pelotas se juega, si conozco a mis rivales recordar sus características, y si no los conocemos, invitando en el peloteo inicial a que realicen todos los golpes, para que previo al inicio pueda conversar con mi compañero e intercambiar características y prevenirnos sobre algunas virtudes que posean. En más de una oportunidad me encontré con alumnos que al terminar el partido descubrían que uno de los rivales era zurdo y que por eso no pudieron defender bien sus pelotas.

En resumen y para terminar, mi consejo es que una buena táctica es cuando logramos descubrir que la consecuencia de una virtud nuestra -como ser jugar buenos globos- coincide con un defecto de nuestro rival ; que no tienen buenos smash. Es ahí donde los globos pasan a ser las mejores armas para ganar el partido. Ahora bien, si el globo no es nuestro mejor golpe, no vamos a poder aprovechar la debilidad que tienen nuestros rivales en sus smash. Es aquí donde muchas veces observo a jugadores que no tienen en cuenta esto y terminan perdiendo un partido por haber jugado todos los globos mal. Lo más cómico de todo es que al perder y abandonar la cancha escuchamos a nuestros compañeros y amigos espectadores decir:

-Bien igual, esa era la Táctica!!!

## Jugar Con Error del Rival

El tema de hoy es aplicable a todas las categorías y fundamental para tener buenos resultados. Ganar un punto jugando una pelota espectacular de difícil ejecución y a un lugar casi imposible, donde nadie la esperaba, vale exactamente lo mismo que un punto ganado por una devolución de saque a la red de mi rival. En ambos casos y suponiendo que fuera el inicio del game, pasaríamos a estar 15-0.

Ahora bien, el querer ganar los puntos por el camino mas vistoso y arriesgado va a traer aparejada una gran cantidad de errores no forzados que en la mayoría de las oportunidades superarán ampliamente a los aciertos, con lo cual no tendremos buenos resultados.

Es aquí donde me detengo muchas veces con los alumnos para conocer cuál es el objetivo y satisfactor real de ese jugador. Hay quienes terminan perdiendo un partido pero se van contentos ya que jugaron y ganaron algunas pelotas espectaculares que hasta pocos profesionales podrían jugar, y que son felices o sienten el deporte jugando de esa manera. Claro está que este perfil de jugadores es el que menos abunda, ya que a quienes les gusta competir (para quienes trabajo y escribo este consejo), les gusta GANAR.

Es aquí donde para ganar debemos tener un orden táctico, un patrón de juego, y fundamentalmente la CONDUCTA para concretarlos. De esta manera comenzarán seguramente a aparecer los resultados favorables. Algo que es clave en este deporte y que debe ser el primer camino para intentar ganar un punto es aprender a jugar con EL ERROR DEL RIVAL; y pensar que el buen negocio es cuando se arriesga poco y se consigue mucho; más aún cuando un punto vale siempre lo mismo (no me premiarán con puntos dobles o games por una linda y original jugada). Reconozco que suena muy amarrete, pero debe ser el paso previo a presionar o intentar la definición, en lo que respecta al desarrollo de un punto.

¿Quién no ha perdido un partido habiendo hecho todos los puntos, los propios y los de los rivales?. Vale mencionar que jugar con el error del rival no es poca cosa, ni significa pasar sea como fuera la pelota del otro lado de la red. La idea es jugar pelotas con alto porcentaje de seguridad, sin regalársela a los rivales para una fácil definición, e intentando mantener siempre una buena posición en la cancha para poder responder con facilidad la próxima pelota de nuestros rivales con el mismo concepto.

¡Ojo! esto no les bastará para ganar todos los puntos y partidos pero si se animan y concentran en jugar las primeras 10 o 15 primeras

## CLUB DE PADEL CALATAYUD

pelotas de cada punto con esta intención notarán que ganarán muchos puntos sin siquiera presionar ni jugar ningún golpe de definición.

Algo muy importante es que aprendan a disfrutar de esos puntos, reconociéndolos como propios, ya que les ayudará a emplear este consejo en todos los partidos sin sentirse poco merecedores de dichos puntos por haberlos ganado especulando con un error del rival. Espero que puedan aplicar con éxito este consejo

### **COMO JUGAR UN PARTIDO CONTRA RIVALES MUY SUPERIORES**

Puede pasar que nos encontremos con rivales con un nivel de juego que nos supera ampliamente. Es habitual verlo hasta en los torneos profesionales donde jugadores que pasan la primer ronda se encuentran con Nerone-Reca, o cualquier otra pareja candidata a ganar el torneo.

Lo mismo ocurre en torneos amateurs donde no estén bien diferenciadas las categorías donde puedan enfrentarse a parejas que los superan ampliamente en todos los aspectos (físico, técnico, mental). Obviamente son situaciones que generalmente son difíciles de sobrellevar y donde les aconsejo:

- No fastidiarse y desconcentrarse en reclamo de un veedor para que expulse a los rivales del torneo. En todo caso es algo que deberán hacer luego de terminado el partido, donde sabrán realmente si eran tan buenos como parecían. Si de entrada están pensando que los rivales no son de la categoría jugaran con una mentalidad perdedora donde en general el inconsciente los traiciona ya que la manera de justificar su reclamo será perdiendo el partido, y si es por robo mejor.

-Intenten alcanzar una máxima concentración, jugando cada pelota como la última con actitud ganadora. El rival deberá sentir que no están entregados y que lucharan hasta el final.

-Jueguen sueltos y sin presión, en todo caso los que deberán sentirla son los rivales que en teoría son los candidatos. En los papeles tendrían la derrota firmada, o sea que no tienen nada que perder y toda la gloria en el caso de ganar. ¡Que esto juegue a su favor!

-En lo que respecta a la parte táctica, intenten dividir todas las pelotas. Esto significa ir más al choque de voleas, pegar mas fuerte el

## CLUB DE PADEL CALATAYUD

smash, y jugar mas al límite las pelotas con la intención de presionar más. No dejen entrar en ritmo al rival.

Propongan un partido mas cortado, con más sorpresa. Esto aumentará los errores, pero a la vez les dará la posibilidad de ganar puntos. En definitiva, planteen un partido más desordenado que pueda desorientar y sorprender a los rivales.

Si por el contrario plantean un partido ordenado (que es habitualmente lo más conveniente en otras circunstancias), terminarán perdiendo con una única diferencia: el tiempo de duración del partido, lo que en definitiva será solo una manera de prolongar la agonía.

-Intenten desde el inicio del partido mantener el score (tanteador) parejo y ajustado, como para que los rivales se sientan presionados a ganar y todo lo visto anteriormente les pueda jugar en contra. Si ellos arrancan el partido muy cómodos será muy difícil cambiar la historia. Si esto ocurriera y están muy abajo en el score, la única esperanza consistirá en esperar el momento en que los rivales tiendan a relajarse para intentar una reacción que empareje el partido y aprovechar el posible fastidio de los rivales por haberse confiado anteriormente.

No se desanimen aún en esos momentos que sientan que los están pasando por encima ya que siempre puede haber una posibilidad.

-Por ultimo tengan como único objetivo 'GANAR' .

**-No se CONFORMEN ni jueguen para hacer 'UN BUEN PAPEL'.**

### **La Eleccion Del Golpe**

Muchas veces cometemos errores en los partidos y normalmente se los atribuimos a un mal uso de la técnica, o simplemente no encontramos el por qué de ese error, y lo que es más grave aún es que tampoco hallamos la solución para no cometerlo nuevamente.

Es aquí donde debemos analizar si el golpe elegido fue el adecuado para esa situación. Para una buena elección del golpe tendríamos que resolver algunas de estas preguntas:

¿Que me permite hacer la pelota?

¿De dónde ejecuto mi golpe?

## CLUB DE PADEL CALATAYUD

¿Estoy bien parado en la cancha?

¿Cuáles son mis mejores y peores golpes?

¿Cómo y dónde está parado mi compañero?

¿Dónde están parados mis rivales?

La buena resolución de estas preguntas es la clave para elegir el golpe correcto a fin de tener un alto grado de eficacia en mi juego.

Este tema es vital para jugadores de todos los niveles, incluyendo profesionales. A menudo ustedes ven jugadores que aparentemente poseen todos los recursos técnicos y no tienen buenos resultados, la explicación es que no eligen el golpe adecuado para esa situación (toman mal las decisiones).

Este criterio también ayuda a desmitificar la creencia de que el buen jugador es aquel que puede jugar la pelota donde y como quiere, cuando en realidad lo que hace un jugador de primer nivel es leer primero lo que la pelota le deja hacer, elige dentro de esas opciones el golpe más conveniente y posee la conducta para no "tentarse" a jugar pelotas a veces vistosas pero poco efectivas.

Un ejemplo obvio que sirve para entender la importancia de una buena elección del golpe, y que demuestra que no podemos hacer lo que queremos con la pelota con buenos resultados, es cuando estamos en la red y nuestro rival juega un globo.

Si ese globo fuera corto la pelota "nos dirá" que podemos:

- sacarla de la cancha
- traerla a nuestro campo con un smash potente
- jugar un smash rápido al alambre o al rincón.

El buen jugador en este caso elegirá sacar la pelota de la cancha asegurándose el punto.

Ahora bien, si el globo del rival viene más pasado, la pelota "nos dice" que no se puede sacar de la cancha y por más excelente que sea el jugador no va a poder lograrlo con éxito,dejando su smash seguramente en la red al intentarlo.

En este caso la decisión correcta será jugar un smash de aproximación que permita mantener la red sin dar rebote ni dejando una pelota corta, para una fácil resolución del rival.

La técnica más apropiada para esa situación es la del smash "bandeja"; el cual será tema de la próxima nota.

Hay errores de elección que son mucho mas sutiles y difíciles de ver que este ejemplo, pero el concepto fundamental es que aprendan a elegir el golpe a ejecutar; su dirección y velocidad interpretando en primera medida lo que la pelota les deja hacer y no olviden que siempre "ella" es la que manda.

Hasta la próxima.

### **Mi Compañero no va a la Red**

Esta situación se presenta por lo general en las categorías de Damas y Caballeros de 7ma y 6ta categoría. De más está decir que lo ideal es que ambos jugadores vayan a la red para presionar más a los rivales y para encontrar mayor cantidad de golpes de definición; o bien que jueguen en bloque para cubrir mejor los espacios y no dejar tantos huecos.

Ahora bien, si mi compañero no sabe jugar en la red prefiero que juegue atrás y no que suba y pierda todas las pelotas. Es aquí donde me tendré que adaptar a esta manera de jugar para no quedar desorientado y mal parado en la cancha.

Algo que también es importante tener en cuenta es nuestra condición física, ya que cuando no tenemos buena movilidad, el esquema ideal ya no será ir los dos a la red ya que no tendremos buena recuperación de pelota si nos pasan, lo cual será muy probable. Es aquí donde jugar los dos en la base o bien uno atrás y el compañero adelantándose según la situación, podría llegar a ser el esquema más apropiado.

Vamos a analizar distintas situaciones de juego para ayudarlos a decidir que hacer para poder adaptarse al compañero y optimizar los resultados. Sabiendo que mi compañero no sube a la red, lo que condicionará mi posición será en primer término la posición de los rivales, por lo que tendré que observar si ambos están en el fondo, uno en la red y otro atrás o bien los dos en la red.

**1- Los rivales juegan atrás, o están ocasionalmente en esa posición:** En principio no tendría problemas de jugar en la red ya

que podré moverme con libertad sabiendo que mi compañero me cubre en el fondo, es más, ante un globo muy pasado podré cambiarme de lado y que mi compañero sea el que lo devuelva para no correr de más y no desordenarnos en la cancha.

**2- Siempre juegan uno atrás y otro adelante, o están ocasionalmente en esa posición:** En este caso podré permanecer en la red sólo si mi compañero me garantiza poder dirigir sus pelotas al jugador que está en el fondo para no ser interceptada de ninguna manera por el rival que juega en la red, tratando de exigir al que está en la base para que yo pueda definir. Si no tengo la seguridad que mi compañero pueda jugar sus pelotas en esa dirección, prefiero resignar mi juego en la red subiendo puntualmente cuando mis rivales estén muy exigidos.

**3- Ambos rivales juegan en la red:** Será muy difícil permanecer allí con mi compañero en el fondo, y me convendrá retroceder para no quedar expuesto ante una pelota alta de mi compañero.

Todo esto es mucho más difícil en la dinámica del punto por lo que tengo que estar muy atento para tomar las decisiones adecuadas en el transcurso de la jugada.

Ahora les voy a dar algunos ejemplos con distintas situaciones de partido.

**A) Estoy en la red; mi compañero y los rivales atrás:**

Si me juegan a mí seguiré en esa posición intentando ganar el punto pero si luego de jugarle una pelota exigida a mi compañero, ambos rivales suben a la red, lo mejor que puedo hacer es retroceder de inmediato junto con la pelota jugada por el rival.

**B) Nos toca sacar:**

Estaré en la red cuando saca mi compañero, y subiré a la red detrás de mi saque para aprovechar la posibilidad de una devolución alta y lenta del rival, ahora si la devolución es muy buena que presiona a mi compañero, y los rivales suben a la red me convendrá retroceder.

Generalmente luego de un segundo saque será mejor quedarse en la base.

**C) Sacan los rivales:**

Solo podré subir si uno de los dos rivales se queda en el fondo y veo nuestra devolución va con presión en esa dirección. En el caso que ambos estén en la red luego de sacar, podré subir cuando:

- llevamos a los rivales al fondo por intermedio de un globo pasado que no pudieron smashear;
- Los pasamos con una pelota baja y retroceden forzados a recuperarla, dejando generalmente una pelota de fácil definición si estoy en la red.

Se pueden enumerar más ejemplos pero el concepto que les quiero dejar es que sepan adaptarse al juego de su compañero y traten de formar un equipo de forma que se puedan complementar tanto en lo táctico como también en lo anímico. Es realmente muy difícil encontrar el compañero soñado que juegue como quiero y que coincida con mi forma de entender el juego; de modo que será mucho más fácil aprender a adaptarse a las distintas maneras de jugar de mis compañeros e intentar armar una pareja sólida y con buenos resultados.

Espero que puedan aplicar estos consejos y los invito a que me hagan llegar sus inquietudes que con gusto trataré de aconsejarles de la mejor manera posible.

Hasta la próxima. Nito.

**Como Jugar en la Red**

En primer término, cuando hablamos de cubrir la red es lógico pensar que se trata de achicar los espacios e impedir que nuestros rivales nos pasen con tiros bajos de difícil recuperación.

**DISTANCIA DE LA RED**

Lo ideal será jugar aproximadamente a 3 metros de distancia de la red. De esta forma tendrán tiempo para reaccionar y volear el tiro del rival como también de retroceder y smashar en caso de un globo.

Esta distancia es muy importante ya que si están muy pegados podrán cerrar mejor los espacios de pelotas que vienen bajas, pero

abrirán mucho el espacio aéreo y perderán fácilmente la posición ante cualquier globo ejecutado por el rival, por lo que costará mucho mantener la presión en la red.

**Una buena posición en la red significará tener óptima cobertura no solo de las pelotas bajas sino también de los globos, achicándole de esta forma todos los espacios al rival.**

## **ACHICANDO ESPACIOS**

Lo primero que hay que tener en cuenta es que será imposible cubrir toda la cancha. La idea será cubrir y resolver las direcciones fáciles del rival y descuidar de alguna manera los ángulos o direcciones más arriesgadas y de menor porcentaje, achicando los lugares más seguros para forzarlos a jugar más al límite y cometer más errores.

## **POSICION**

Dependerá directamente del lugar de donde vaya a ejecutar su tiro el rival, que no es ni más ni menos que la dirección de nuestro golpe anterior.

Vamos a trabajar sobre tres posibles direcciones. (fig1-fig2-fig3 ). Ahí se ve la posición a tomar y los espacios (zona amarilla) que quedarían más desprotegidos .

No estén a más de 4 metros del compañero, desplácese tal como si estuvieran atados y moviéndose en bloque para cerrar los espacios.

**IMPORTANTE** : ambos jugadores deberán estar de frente al rival que esta por jugar la pelota (ver posición de los pies en figuras 1, 2 y 3).

## **QUIEN CUBRE EL MEDIO?**

Es un tema de conflicto y muy importante. El jugador que está cruzado a la posición de la pelota es quien cierra el medio y por consiguiente el que tendrá la mejor posibilidad de interceptar esas pelotas, pero **no podrá volear todas** las allí dirigidas. Aquí es donde quien esta paralelo deberá colaborar para no agrandarle tanto la cancha al compañero.

## **NO SE LIMITEN A CUBRIR SU QUINTA**

Piensen una situación:

Supongamos que deben perder un punto. ¿Qué les duele más?, perder el punto siendo pasados espectacularmente por una paralela o

## CLUB DE PADEL CALATAYUD

una pelota cruzada con mucho ángulo del rival (fig 4) ; o por un tiro que pase por el medio (fig 5).

Generalmente los jugadores tienden a cubrir mucho su quintita ya que sienten que le han ganado el punto personalmente a ellos, en cambio con una pelota al medio la sensación es que la culpa es compartida con el compañero.

### **PIENSEN COMO EQUIPO-"SEAN SOLIDARIOS CON SU COMPAÑERO"**

Siguiendo el razonamiento anterior, cada jugador está pensando en su producción personal, sin pensar que sea quien sea que haya perdido el punto es la **PAREJA** quien lo pierde y de nada servirá que mi compañero haya sido el culpable de la derrota porque será la derrota de ambos.

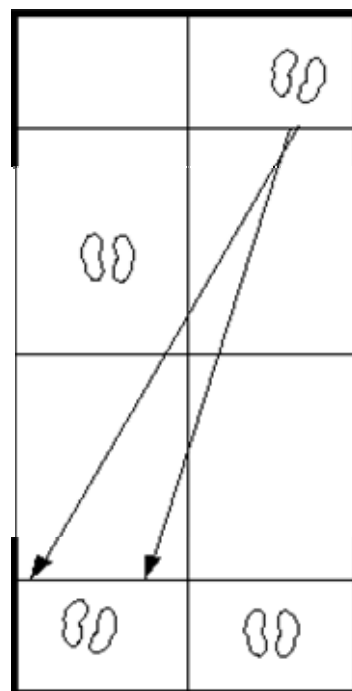
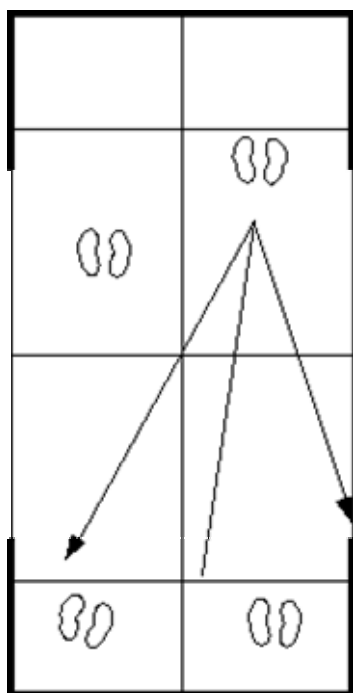
Piensen como equipo y traten de cubrir el medio que es la dirección mas fácil del rival, y si el mismo gana el punto jugando una paralela pegada al alambre tengan en cuenta que seguramente la próxima se le irá fuera y terminarán haciendo un buen negocio. (jueguen con los porcentajes).

### **COMO ORIENTARNOS PARA CUBRIR BIEN LA RED AL SUBIR LUEGO DE UN SAQUE O SMASH.**

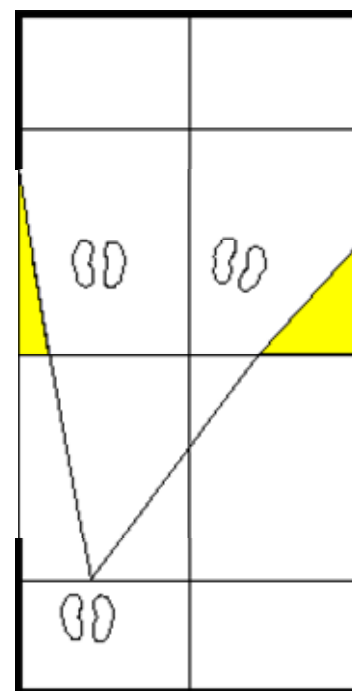
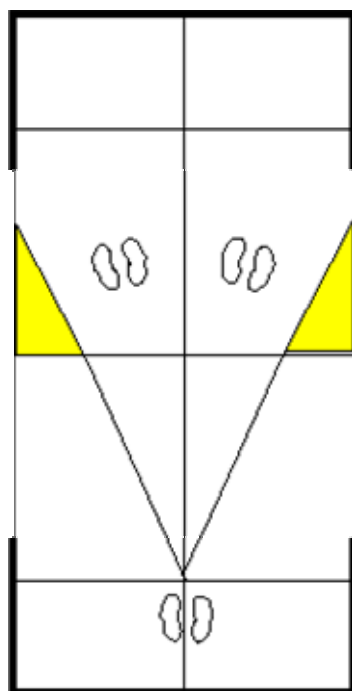
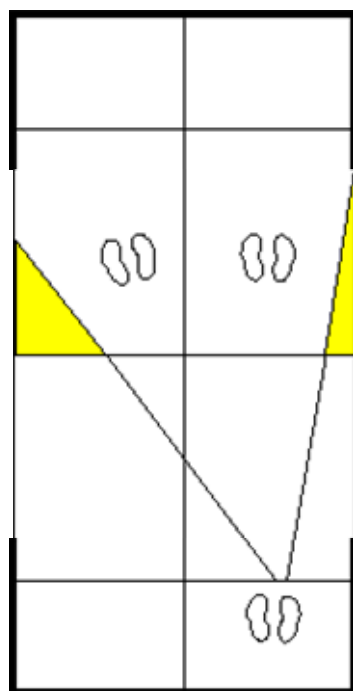
La orientación para cubrir la red estando fuera de esa posición es fundamental porque ese seguimiento de la jugada y la posibilidad de permanecer siempre bien parado en la cancha será clave para no generar huecos en la pareja.

Suban a la red siguiendo siempre la dirección de la pelota jugada por ustedes. Este concepto es aplicable cuando suben luego de pasar a los rivales por abajo, con globos y también al atacar desde el fondo al entrar a volar.

**Smashar y subir detrás de la pelota**

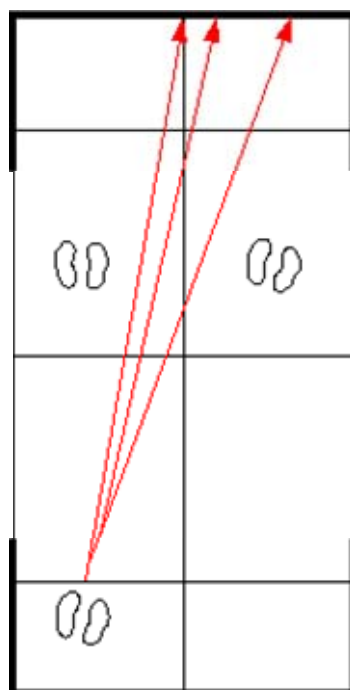
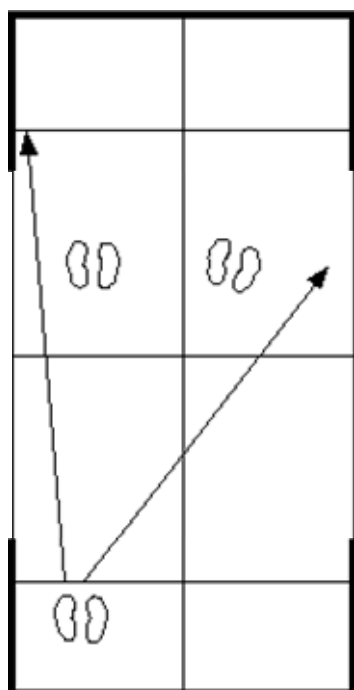


**Sacar y subir detrás de la pelota - FIGURAS 1, 2 y 3**



**FIGURA 4 FIGURA 5**

CLUB DE PADEL CALATAYUD



Hasta la próxima.