

¿Quieres jugar al **padel**?

► **Tiendas de deporte**

El camino más corto para encontrar de todo para todos.

Toda la información de tu ciudad en **una guía única**.

QDQ, **más información en menos tiempo**.

QDQ.com

QDQ la guía útil



La importancia de saber defender

La defensa representa un aspecto trascendental en el pádel, ya que los jugadores que tienen paciencia y dominio de los rebotes, controlan, casi siempre, los ritmos de juego.

Al ser un deporte practicado por dos jugadores en pista pequeña, cercados a su vez por paredes y alambres, es más importante el fallar menos que los contrarios. El que menos falla es el que suele ganar el partido.

SI ASISTIMOS A UN PARTIDO DE PÁDEL DE BUEN NIVEL,

podremos observar que la mayoría de los puntos obtenidos por una pareja se consiguen por errores de sus adversarios. Se calcula que sólo un 20 o 30 % de los puntos se obtienen a través de la definición, mientras que el 70 u 80 % restante se debe a los errores de los rivales.

Por lo general, los grandes defensores deben ser fuertes física y mentalmente, porque es el rival quien contará con más oportunidades de ganar los puntos por estar en posición de ataque. En éstos casos es cuando se ve a los buenos jugadores, quienes asumiendo esa situación, aguantan con bastante paciencia e inteligencia hasta conseguir escapar de esa situación de sofoco.

Si bien ya mencionamos la **posición de espera**, tanto en defensa como en ataque, es fundamental recordarla permanentemente, en determinadas situaciones. En el caso de estar jugando contra una pareja de "buenos atacantes", tendremos que respetarla al máximo, ya que si intentamos defender "parados" no conseguiremos ver la bola. Para poder movernos más rápidamente y poder conseguir estar a la velocidad de ese tipo de bolas, tendremos que jugar bien agachados para tener nuestro "centro de gravedad" más cerca del suelo.

Para obtener una buena defensa, debemos intentar jugar con las rodillas bien cerca del suelo.



Partiendo desde ésta posición de espera, además de conseguir movernos más rápido, estaremos mas cerca de éstas bolas rasantes, pudiéndolas ver mejor y así jugarlas con mayor criterio.

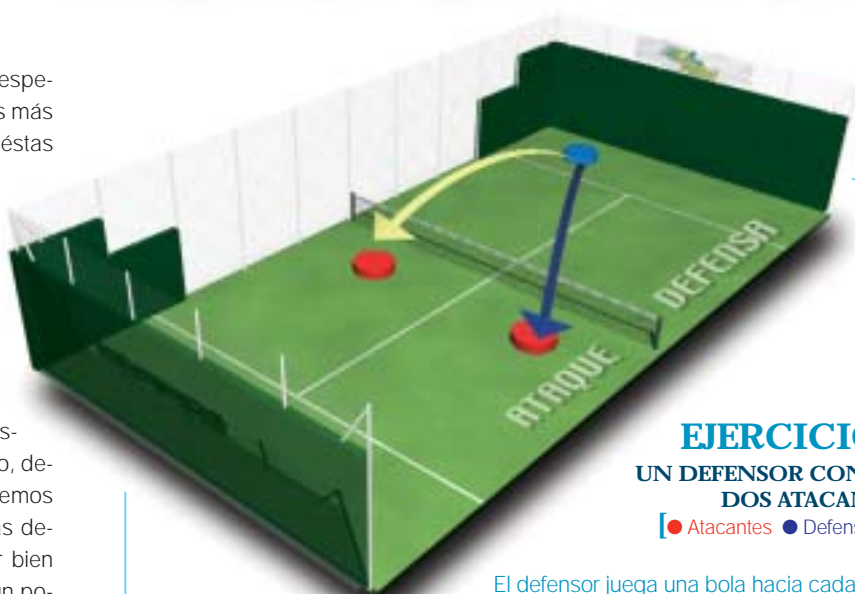
COMO DEFENDER EN FUNCIÓN DEL ATAQUE

Defensa agresiva, con bolas bajas y profundas

En éstos casos tendremos que responder con bolas rápidas por abajo, debido a la dificultad que encontraremos para jugar buenos globos. Además debemos conservar la calma y estar bien atentos hasta encontrar una bola un poco más lenta, que nos permita salir por arriba y cambiar así la situación.

Ataque más lento y con mas rebote

Acá podremos jugar más cómodos intentando imponer nuestro ritmo de juego. En éstos casos vamos a poder "desgastar" a nuestros adversarios, ya sea en la parte física como en la mental.



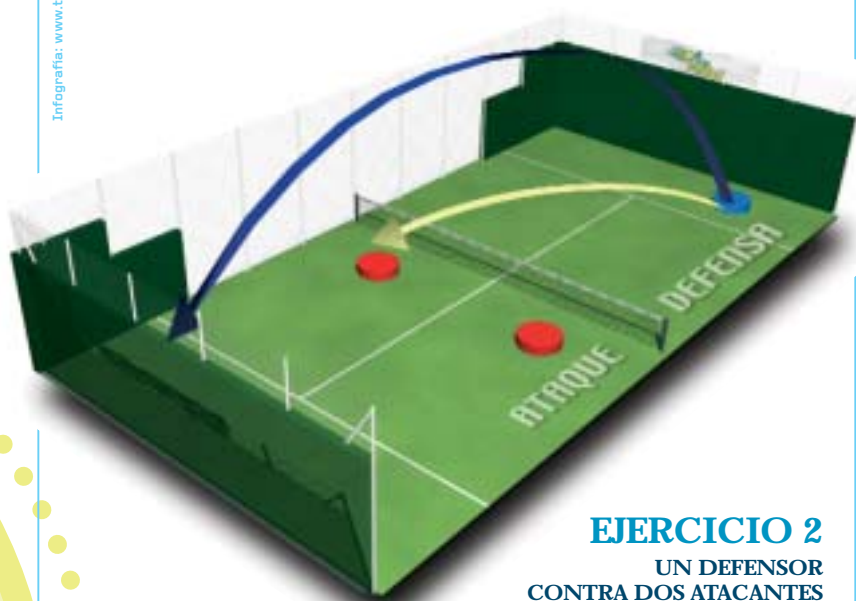
EJERCICIO 1 UN DEFENSOR CONTRA DOS ATACANTES

[● Atacantes ● Defensores]

El defensor juega una bola hacia cada atacante, intentando no "venderse", pero sin arriesgar en sus tiros.

Duración del trabajo: 3 minutos cada jugador.

Infografía: www.tres-de.com



EJERCICIO 2 UN DEFENSOR CONTRA DOS ATACANTES

[● Atacantes ● Defensores]

El defensor intenta acercarse a los atacantes hacia la red para luego sacarlos con globos.

Duración del trabajo: hasta conseguir ganar la red 10 veces cada jugador.



“PARA ALZARSE CON LA VICTORIA EN UN PARTIDO DE PÁDEL, DEPENDERÁN MÁS DE LOS ERRORES DE LOS ADVERSARIOS QUE DE SUS PROPIOS ACIERTOS EN LA DEFINICIÓN”



Ataque variado, con bola a diferentes velocidades

Cuando nos enfrentamos a parejas con más recursos y que domina los golpes, debemos jugar muy atentos para saber elegir la bola justa, para salir con globos o para contragolpear, y así sorprenderlos.

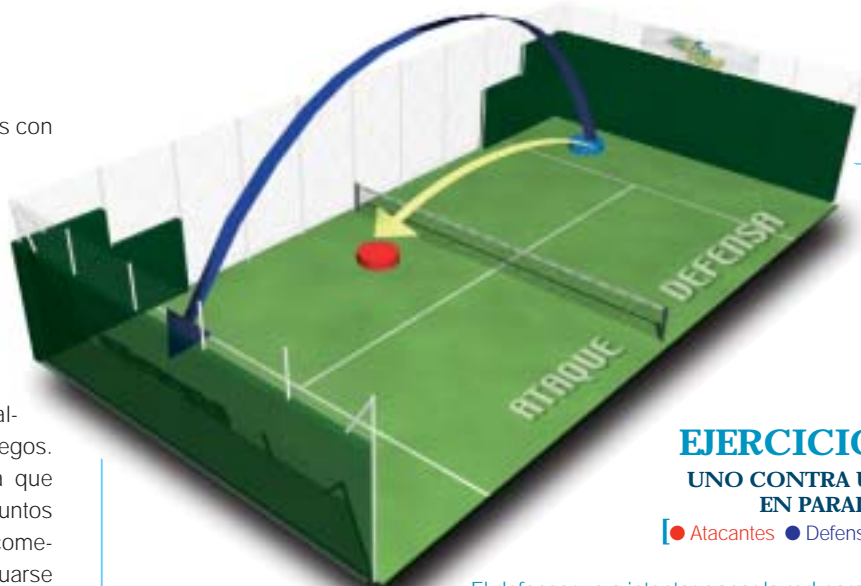
“Debemos ser conscientes de que en el pádel la pareja que es más sólida en la defensa, generalmente, es la que se apunta los juegos. Sin embargo esto no se debe a que arriesguen o intenten ganar los puntos desde esa posición, sino porque cometen menos errores y consiguen situarse más veces en la red que sus rivales.”

Además los buenos defensores tienen más posibilidades de “neutralizar” las armas de los rivales, ya que van a contar con la paciencia necesaria para jugar las bolas que hagan falta hacia los lugares más convenientes.

Al pádel se gana jugando en la red, o sea, en posición de ataque, pero teniendo en cuenta que cada pareja jugará “medio partido” comenzando desde la defensa (turno al resto), más importante va a ser el contar con más armas para salir de esa situación. ■

MÁXIMO CASTELLOTE

Para poder defender las bolas rápidas y rasantes, tendremos que jugar con nuestro centro de gravedad más cerca del suelo.



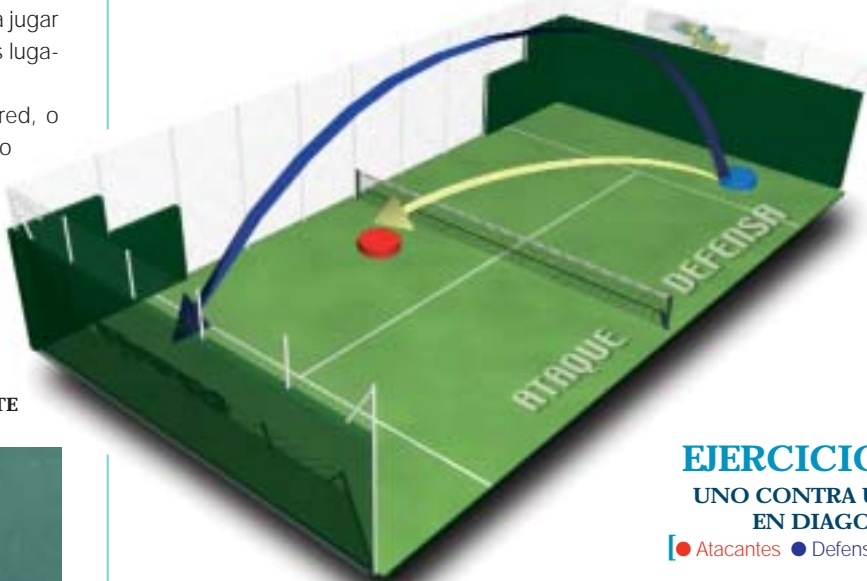
EJERCICIO 3

UNO CONTRA UNO EN PARALELO

[● Atacantes ● Defensores]

El defensor va a intentar ganar la red para poder disputar el punto libremente.

Duración del trabajo: cuando uno de los jugadores llega a los 10 puntos, cambian la posición entre ellos.



EJERCICIO 4

UNO CONTRA UNO EN DIAGONAL

[● Atacantes ● Defensores]

El defensor juega siempre una bola por abajo y otra por arriba hasta que consigue la red.

Duración del trabajo: durante 10 ó 15 minutos hasta el primer descanso. Van cambiando los roles a medida que se van sacando de la red.

“LOS GRANDES DEFENSORES SON FUERTES TANTO FÍSICA COMO MENTALMENTE, YA QUE SON ELLOS LOS QUE FUERZAN AL RIVAL A SEGUIR ATACANDO Y NO OBTENER EL PUNTO”