

Las Empuñaduras

Aportado por Maxi

viernes, 05 octubre 2007 16:58 - Última actualización domingo, 14 octubre 2007

Aunque existan diferentes tipos de empuñaduras, lo aconsejable en el pádel a modo general, es hacerlo de una sola manera que sea útil para realizar todos los golpes.

Además, el tamaño de la pista y la velocidad infringida en el juego hace que no tengamos tiempo suficiente para girar la raqueta a cada momento y golpear cómodamente.



Esta es una toma intermedia conocida como “continental” y que se consigue deslizando la mano abierta entre los dedos pulgar e índice, desde el borde de la raqueta hasta el mango de la misma.

De ésta manera, se va a conseguir mayor velocidad en la preparación de los golpes, pudiéndonos preocupar solamente con la bola, y la sensación que se tendrá, es como si se le quisiera dar la mano a la raqueta.



Ahora bien, en la medida que los jugadores mejoran técnicamente y que su nivel de juego aumenta, las otras empuñaduras comienzan a cobrar mayor importancia.



Y aunque no lo créan, en el pádel de alta competición, casi no se dan dos golpes seguidos con la misma empuñadura.

Ejemplos: jugador diestro

- En el caso de la defensa, los jugadores para recuperar las bolas muy bajas y poder salir con un globo de derecha, giran su pala a “empuñadura de revés”, para poder colocarla bien abajo y paralela al suelo, a modo de “cuchara”. En el caso de querer jugar el globo de revés, la empuñadura utilizada es la de derecha o drive.
- Para golpear fuerte hacia delante de volea, cambian a empuñadura de derecha, y así le dan “un planazo” a la bola para que salga mas rápida.
- Para que la bola rebote más alto luego de realizar un smash o para que salga por el lateral de la pista, se cambia a empuñadura de revés, para poder “liftarla”.

Las Empuñaduras

Aportado por Maxi

viernes, 05 octubre 2007 16:58 - Última actualización domingo, 14 octubre 2007

· Para sorprender con una salida de pared con ángulo en diagonal, algunos jugadores cambian a último momento a empuñadura de revés (jugador de derecha), para poder entrarle a la bola por el costado y así cambiarle completamente su dirección.

En síntesis, las empuñaduras variadas estarían permitidas para los niños y principiantes en su primera fase del aprendizaje, y para los jugadores de buena técnica, que tienen el control total sobre estos golpes.

En las categorías intermedias, lo conveniente es trabajar con la empuñadura intermedia, y de a poco ir incorporando algún cambio para mejorar el rendimiento del golpe, a medida que se vá mejorando en la fase técnica .