



*Técnica*

CON MÁXIMO CASTELLOTE

# Ejercicios para



# JUGADORES AVANZADOS

En éste número voy a aprovechar para responder a los muchos correos que recibo solicitando ejercicios de entrenamiento para jugadores avanzados. Como a veces se me hace imposible responder a todos los correos y más aún, enviarles ejercicios de entrenamiento, voy a aprovechar este reportaje de TOP-PADEL para enseñar cómo trabajan algunos jugadores.





## VOLEA 1



Del lado del revés los jugadores volean 2 veces de derecha o de revés y salen de la posición para que volee el compañero.

### LO PRIMERO DESTACAR QUE ESTE TIPO DE ENTRENAMIENTO SE VA "DIFICULTANDO" de forma

progresiva y siempre respetando 5 premisas:

- Regularidad
- Dirección
- Profundidad
- Precisión
- Velocidad

Estas 5 premisas se van cumpliendo en este orden, ya que van de lo más fácil a lo más complejo. De esta manera, de acuerdo al nivel de los jugadores y a la época de entrenamiento en que nos encontremos, vamos a poder programar nuestro trabajo.

### ENTRENAMIENTO DE LA VOLEA

#### EJEMPLO 1

Estos ejercicios son de "control" y lo que buscan además de mejorar la técnica es ganar precisión y velocidad. Los jugadores van rotando en un lado de la pista después de golpear 2 ó 3 veces, mientras que uno de ellos volea sólo del otro lado de la pista (ver fotos volea 1, 2 y 3).

### VOLEA Y BOTEPRONTO

#### EJEMPLO 2

Este ejercicio es muy bueno para trabajar la técnica de los dos golpes, pero sobretodo los desplazamientos hacia adelante y en retroceso. Tratándose de dos golpes con dificultad, los jugadores que realizan el ejercicio deben jugar el botepronto correctamente para que la bola no salga hacia arriba, y la volea para que pase la red y

## VOLEA 2



Del lado derecho, aquí se entrena solo la volea de revés. El jugador que esta sólo le volea 3 bolas hacia el revés de los compañeros.





## EJERCICIOS PARA JUGADORES AVANZADOS



ejercicios para

### VOLEA 3



Desde el medio, jugador que esta sólo le juega 3 bolas a la derecha o al revés en velocidad, para que los compañeros voleen y salgan rápidamente.



### VOLEA Y BOTEPRONTO



Un jugador pegado a la red, le volea una bola a media pista y otra corta cercana a la red. El jugador que trabaja debe subir y bajar durante el tiempo que dure el ejercicio, realizando un botepronto y una volea hacia el compañero.



caiga sobre los pies del compañero (ver fotos volea y botepronto).

### "CHIQUITA" Y BOTEPRONTO



El jugador en defensa, deja salir la bola de la pared de fondo, retrasando el punto de contacto, juega una chiquita y sube rápido para realizar un botepronto en el medio de la pista. El compañero, le volea una bola larga con un poco de rebote y otra corta a la derecha o al revés para realizar un botepronto.

### "CHIQUITA" Y BOTEPRONTO

#### EJEMPLO 3

Este trabajo es bastante más complejo ya que es un "contragolpe" con una bola sobre los pies del rival. Esta sería una de las formas de robar la red al rival, por lo que la "chiquita" debe pasar por encima de la red y caer sobre el centro de la pista o sobre los pies del rival (ver fotos "chiquita" y botepronto).

### VOLEA Y BANDEJA

#### EJEMPLO 4

Estos dos últimos ejercicios se acercan más a una situación real de juego, ya que todos los jugadores están trabajando algo específico (ver fotos volea y bandeja 1 y 2).





Los que atacan van a realizar una volea y luego una bandeja, antes de ir al final de la fila. Y el jugador en defensa va a jugar un globo y luego va a bajar la bola sobre los pies del siguiente jugador de la fila.



Desde la derecha, los atacantes van a volear intentando que el defensor no pueda tirarles un globo. Cuando el defensor lo consigue, baja la bola sobre el centro de la pista al siguiente jugador de la fila.

Estos ejercicios se realizan por tiempo y todos los jugadores deben ir rotando en las diferentes posiciones.

Los ejemplos 1, 2 y 3, se realizan durante un minuto de trabajo, ya que son bastante exigentes, y el número 4 se puede extender a 2 o 3 minutos.

Estos entrenamientos del ejemplo número 4, los realizamos también cuando tenemos un jugador de alto nivel y 2 o 3 de menor nivel técnico. De esta manera, el jugador más

avanzado va a trabajar solo en defensa metiendo todas las bolas en juego. Aquí no va a trabajar la definición, pero sí la regularidad (sin errar una bola), la dirección (globo cruzado y bajada por el centro), la profundidad (el mejor globo que tenga), la precisión (bajada o anticipo sobre los pies o por el centro) y la velocidad (de desplazamientos y en los golpes por abajo), y descontamos el gran trabajo mental que está realizando,

para poder cumplir con todas estas premisas al mismo tiempo.

Como vemos, "no hay excusas", ya que todos los entrenamientos se pueden aprovechar de una forma u otra, y todos los jugadores pueden sacarle un máximo rendimiento al trabajo.

**El secreto es ponerle voluntad y sacrificio.** Saludos y hasta la próxima. ■

MÁXIMO CASTELLOTE

## PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

- ENTRENADORES: 12, 13 y 14 / 11 Club La Corniza - Islas Canarias
- MONITORES: 19, 20 y 21 / 11 Club Republic Space - Madrid
- MONITORES: 10, 11 y 12 / 12 Club Masterpadel - Valencia
- ENTRENADORES: 17, 18 y 19 / 12 Club Republic Space - Madrid

### Contacto:

663987570  
cursos@padelalmaximo.com



noviembre  
121314  
Curso de  
entrenadores  
padel

[CONTACTO]  
Club La Corniza  
info@clublacorniza.es  
www.clublacorniza.es  
Máximo Castellote  
cursos@padelalmaximo.com  
663987570

Club La Corniza  
Av. Escaleritas, 31-33  
35011

Los Pádel de  
Corniza  
info@lospadelcorniza.es  
www.clublacorniza.es

Jorge Nicolini

LA CORNIZA

másinfoen  
www.padelalmaximo.com

Información: [www.padelalmaximo.com](http://www.padelalmaximo.com)

