



Técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

mejora

Un ataque eficiente

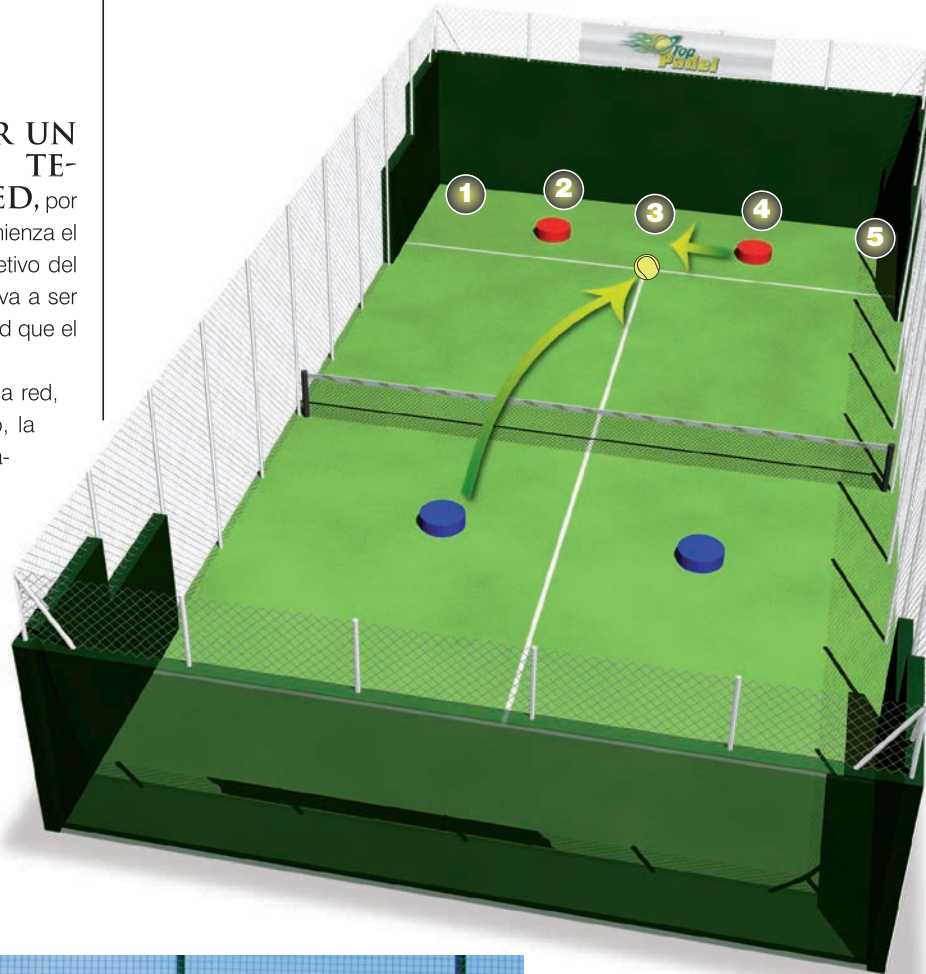


Aunque podamos decir que la pareja más sólida en defensa es la que tendrá una cierta ventaja con respecto a la rival, también es verdad que, de no aprovecharse esta situación con el objetivo de jugar más tiempo en la red, no será tan decisiva. Tan importante es un buen ataque como una buena defensa.



GRÁFICO "CREANDO ESPACIOS"

Los números indican los espacios. Al desplazar al defensor del revés al espacio 3 logramos dejar libres los espacios 4 y 5.



ES POR CONSEGUIR UN MAYOR DOMINIO TERRITORIAL EN LA RED, por lo que se trabaja desde que comienza el partido, y por ello, el primer objetivo del pádel, partiendo de la defensa, va a ser conseguir ganar más veces la red que el adversario.

Después de haber conseguido la red, pasaremos al segundo objetivo, la preparación del punto. Aquí vamos a necesitar una buena variedad de tiros, jugando pelotas a diferentes velocidades y buscando sacar a los rivales de una posición cómoda en defensa.

Uno de los grandes secretos que tiene el pádel es el **cambio de ritmo**. Si jugamos todas nuestras bolas a la misma velocidad, acostumbraremos a nuestros rivales a un mismo tipo de juego. En

cambio si intercalamos bolas rápidas, lentas y pesadas, los mantendremos todo el tiempo intentando descubrir nuestras jugadas. Teniendo claro esto, vamos a ver cómo podemos intentar abrir espacios en la defensa rival.

CREANDO ESPACIOS

Teniendo en cuenta que los círculos son los jugadores, vamos a ver cómo "abrir espacios" en la defensa rival.

Como vemos en el gráfico de arriba, en uno de los rincones tenemos un espacio libre 1, luego viene un defensor, en el medio tenemos otro espacio libre 3, luego el otro jugador y por último el otro espacio libre en el rincón 5.





UN ATAQUE EFICIENTE



En estas imágenes podemos apreciar como dependiendo donde dirigimos la bola, vamos creando los espacios para ganar el punto.



Lo que tenemos que intentar es juntar dos espacios libres haciendo desplazar a alguno de los jugadores en defensa hacia uno de esos lugares.

Por ejemplo, si intentamos jugar nuestra volea al centro, haremos que uno de los dos defensores tenga que desplazarse hacia allí a golpear la bola, por lo que conseguiremos de esta forma juntar dos espacios libres. De esta manera nos quedará un lugar de la pista mayor para seguir con nuestro trabajo de armado del punto, o lo que sería mejor aún, un espacio vacío para intentar la definición.

Esto es muy fácil decirlo, pero para lograr esto tendremos que jugar una bola más lenta para evitar dar rebote en la pared, y que el defensor pueda sacar un tiro agresivo o un buen globo.

Por lo general, al medio se deben jugar bolas un poco más cortas y algo más lentas, para enviar a los de-

“LA PREPARACIÓN FÍSICA ES ESENCIAL PARA PODER ATACAR SIN PRISA Y CON PACIENCIA”



Maxi Castellote.

fensores a responder la bola cerca de la pared de fondo (en el “rojo” de semáforo).

En caso de jugar nuestra bola cruzada hacia alguno de los rincones, para intentar abrir un espacio, deberíamos jugarla más lenta y profunda para que “muera atrás”, o en dirección de la pared lateral, para que después de rebotar en esta, quede cerca del fondo de la pista. En todos los casos, lo que se debe evitar es jugar bolas que den mucho rebote en la pared de fondo, para así evitar un contragolpe o un globo perfecto del rival.

Otra buena opción cuando se tiene una bola abierta cerca de los alambres, es volear cruzado hacia el alambre contrario, con lo que obligaríamos a desplazarse a uno de los rivales hacia ese lu-

En la secuencia de imágenes de la derecha podemos ver la colocación inicial de los jugadores, y como se van desplazando según la posición de la bola, generando así los espacios necesarios para poder ganar el punto a nuestros rivales.

gar, quedando un gran espacio libre sobre el centro de la pista.

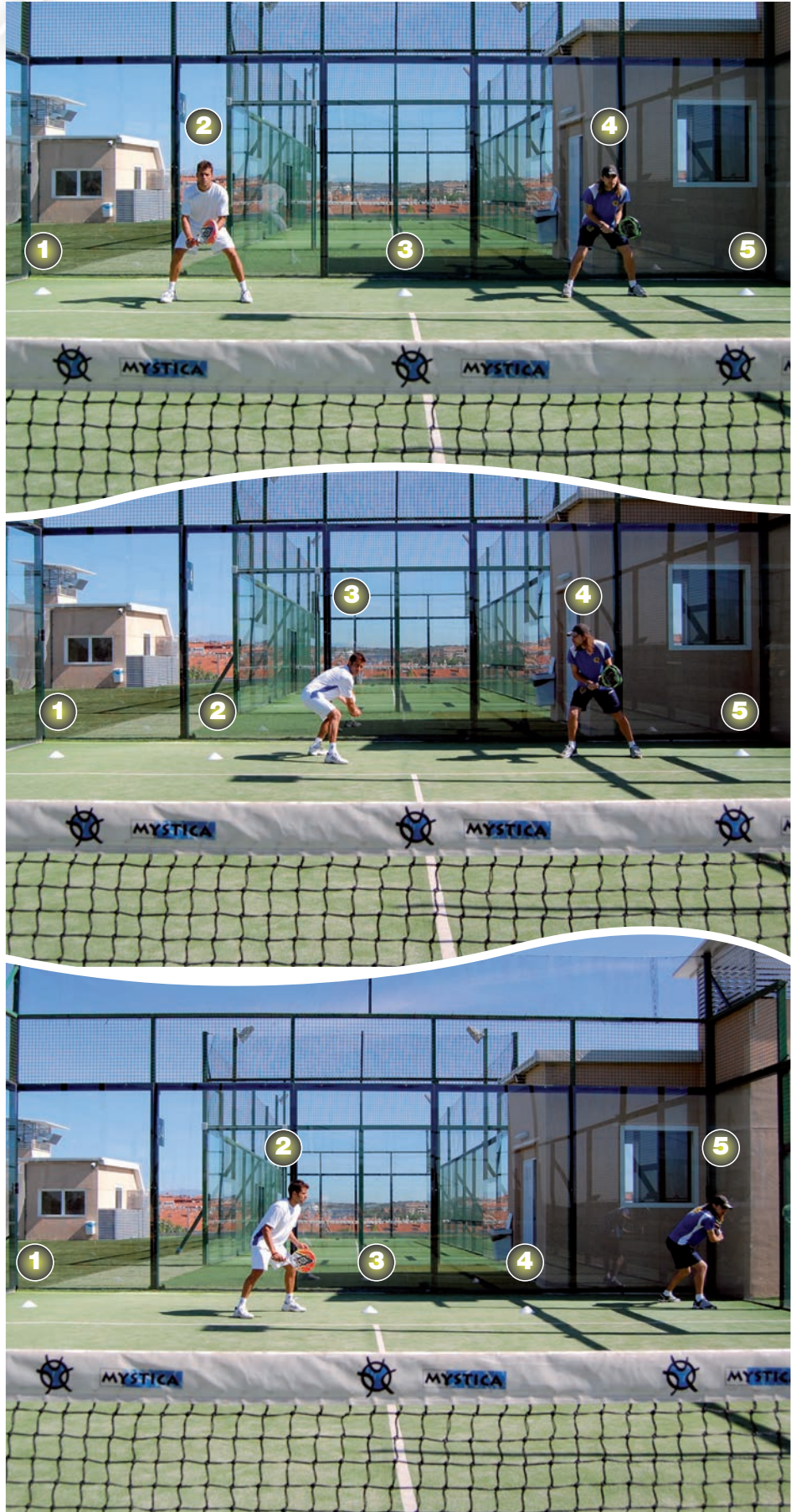
Asimismo, para que resulte un buen ataque, vamos a necesitar mucha fortaleza física y mental. La preparación física es esencial para poder atacar sin prisa y con paciencia; y la fuerza psicológica es fundamental con el fin de preparar el punto con inteligencia, para forzar el error del rival o para encontrar el momento ideal para definir.

Otra característica del buen ataque es la agresividad, pero que si es mal utilizada jugará en nuestra contra. Por este motivo, esperaremos el momento adecuado para ejecutar una bola más agresiva, que nos sea ventajosa y de la que el adversario no se aproveche.

Una buena pareja de ataque es aquella que cuenta con muchos recursos para poder encontrar la táctica correcta para ganar los juegos.

A la hora de planificar un juego, es importante que no enseñemos a los contrarios siempre la misma bola, ya que en poco tiempo se habrían acostumbrado a ella. ■

MÁXIMO CASTELLOTE



Jugando una volea al centro, haremos que uno de los dos defensores tenga que desplazarse hacia allí a golpear la bola, generando dos espacios libres. Ahora nos quedará un lugar en la pista mayor para seguir armando el punto o para intentar la definición. Para lograr esto tendremos que jugar una bola más lenta para evitar dar rebote en la pared, y que el defensor pueda sacar un tiro agresivo o un buen globo.