



Técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

¿Cómo entrena



UNA PAREJA P.P.T.?

Continuando con los ejercicios de entrenamiento, ésta vez mostraremos como entrena una pareja que jugará el Máster P.P.T. de diciembre y de pasada, les haremos algunas preguntas. En primer lugar presentaremos a dos jugadores muy conocidos por todos, y que desde hace unos años además de ser una de las parejas animadoras del circuito, sean posiblemente la pareja más querida por el público, Miguel Lamperti y Matías Díaz.





FOTO 1



FOTO 2



¿Cómo se están preparando para el último torneo del año?

ML: con mucha ilusión y ganas. Trabajando mucho la parte física y con Matías en la parte táctica.

MD: a tope!!! Para dar lo mejor en el último torneo del año.

¿Qué significa para ustedes disputar el último torneo como pareja?

ML: es algo muy especial después de haber jugado más de tres años juntos.

MD: es la culminación de una muy buena etapa en nuestra carrera deportiva.

¿Qué conclusiones sacan después de casi 4 temporadas jugando juntos?

ML: muy buenas, mejorando año a año y con el deseo de acabar lo mejor posible.

MD: mucho crecimiento, tanto deportivo como personal y mucha dedicación.

¿Qué esperan para el próximo año jugando con nuevos compañeros?

ML: será un nuevo reto, y con la mayor ilusión de llegar a lo más alto del ranking.

MD: un proyecto nuevo... espero seguir con la misma ilusión, con ganas, divirtiendome y entrenando mucho como siempre.



FOTO 3

¿Qué es lo que más te gusta de Miguel?

MD: su alegría por la vida ... y que por lo tan diferente que somos nos hemos complementado muy bien.

¿Qué es lo que más te gusta de Matías?

ML: su esfuerzo por superarse día a día.

¿Qué esperan conseguir en el Máster?

ML: jugar con muchas ganas, en equipo y que consigamos el mejor resultado posible.

MD: rendir lo mejor posible y hacer un buen pádel.

ENTRENAMIENTO

Después de un buen calentamiento comenzamos con ejercicios en defensa.

- Un jugador defendiendo, jugando una bola por abajo para cada uno de los atacantes durante 3 minutos (*ver foto 1*).
- Repiten el ejercicio, hasta que el defensor puede jugar un globo y así disputan el punto dos contra uno (*ver foto 2*).

Y ahora entrenamos el contragolpe...

- Dos jugadores defendiendo. Uno de ellos juega globos bien paralelos para que el compañero pueda anticipar la bandeja del atacante y así puedan robarle la red (*ver foto 3*).
- Dos jugadores atacando y uno defendiendo. El defensor les juega bolas por abajo hasta que puede tirar una "chiquita" sobre el centro para subir y así iniciar un contragolpe (*ver foto 4*).

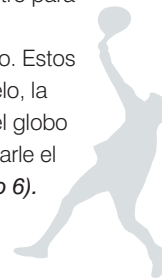




¿CÓMO ENTRENA UNA PAREJA P.P.T.?



- Repiten las posiciones, pero el defensor puede elegir entre globo o una "chiquita" sobre el centro para ganar la red (ver foto 5).
- Dos jugadores defendiendo. Estos eligen entre el globo paralelo, la chiquita sobre el centro o el globo alto a la T para subir a volear el remate al atacante (ver foto 6).



ENTRENANDO LA "CHIQUITA"

Los jugadores en defensa juegan bolas por abajo esperando una bola



SECUENCIA "LA CHIQUITA"



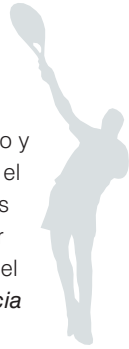


FOTO 7



FOTO 8

que dé un poco de rebote sobre el centro de la pista. Aquí Miguel prepara su raqueta para jugar un globo, retrasa el punto de contacto y juega una bola plana o liftada por el medio. En ese momento suben los dos jugadores juntos para intentar robar la red o si es posible definir el punto con una volea (*ver secuencia "la chiquita"*).



ENTRENADO EL SAQUE

Dos jugadores atacando. Uno de ellos realiza un saque táctico (iesto es secreto!) intentando jugar agresivos sobre el resto del defensor (*ver foto 7*).

ENTRENANDO CESTOS

- Bandejas (*ver foto 8*).
- Remates (*ver foto 9*).
- Voleas agresivas (*ver foto 10*). ■

MÁXIMO CASTELLOTE



FOTO 9



FOTO 10

¿CÓMO ENTRENA UNA PAREJA P.P.T.?



PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

- CURSO DE MONITORES: Madrid 19, 20 y 21 de noviembre
- CURSO DE MONITORES: La Nucia - Alicante 3, 4 y 5 de diciembre
- CURSO DE MONITORES: Valencia 10, 11 y 12 de diciembre
- CURSO DE ENTRENADORES: Madrid 17, 18 y 19 de diciembre

Contacto:
663987570
cursos@padelalmaximo.com



noviembre
121314
curso de
entrenadores
padel

[CONTACTO]
Club La Cornisa
info@clublacornisa.es
C/Alfonso de
Máximo Castellote
cursos@clublacornisa.es
663987570

Club La Cornisa
Av. Escalerillas, 31-33
35011
C/Alfonso de
Córdoba, 10
info@clublacornisa.es
www.clublacornisa.es

LA CORNISA
Jorge Nicolini

másinfoen
www.padelalmaximo.com

Información: www.padelalmaximo.com

