



*Técnica*

CON MÁXIMO CASTELLOTE

# Control



# DE LA BOLA



Retomando un poco el tema del entrenamiento, esta vez vamos a mostrar unos cuantos ejercicios de "control de bola", para poder mejorar nuestro juego. Ya hemos visto en otros números ejercicios con jugadores profesionales, así que esta vez nos toca ver algunos trabajos que se pueden realizar perfectamente con un nivel medio de juego, y entre tres o cuatro jugadores en pista.





**EJERCICIO 1**

A CONTINUACIÓN OS EXPLICAMOS EN QUE CONSISTEN ESTOS EJERCICIOS:

**EJERCICIO 1**

Este ejercicio consiste en un simple "volea-volea" entre dos jugadores. La idea aquí va a ser comenzar con ejercicios más simples para luego ir aumentando la dificultad.

**EJERCICIO 2**

Ahora tenemos a seis jugadores en la red, realizando lo que llamamos "moño". Este consiste en que la bola pase de un jugador a otro siguiendo un orden y sin que se pierda el control de la misma. Este ejercicio es muy bueno para mejorar la concentración, ya que también se lo puede realizar con dos bolas a la vez.

**EJERCICIO 3**

Aquí formamos parejas, las que deben desplazarse lateralmente hacia el otro



**EJERCICIO 2**



lado de la pista realizando voleas sin perder el control de la bola. Cuando llegan al otro extremo, vuelven rápido al inicio.

**EJERCICIO 4**

Este trabajo es para entrenar la terminación del golpe. Los jugadores se colocan en fila enfrentados por parejas en la red.



**EJERCICIO 3**





## CONTROL DE LA BOLA



mejora

### EJERCICIO 4



Realizan voleas unos a otros, mientras al mismo tiempo se van alejando de la red hasta llegar a la línea de saque, para luego volver a juntarse nuevamente en la red. Aquí se debe alargar la terminación a medida que se van alejando de la red.



### EJERCICIO 5



### EJERCICIO 5

Un jugador solo de un lado de la red, y una fila del otro lado. Aquí el que esta solo, les juega tres bolas a la volea de cada uno de los jugadores, quienes se la tienen que devolver manteniendo el control. Aquí las voleas pueden ser de derecha o de revés indistintamente.

### EJERCICIO 6

Para darle más velocidad al trabajo, se disminuye el número de golpes, por lo que los jugadores deben moverse más rápido para volver a la fila y golpear otra vez. Formamos una fila en el medio de la pista, y el jugador que se encuentra solo, les juega una volea a cada uno de los jugadores de la fila, quienes deben devolver esa bola sin perderla.



### EJERCICIO 6



### EJERCICIO 7

Con los jugadores ubicados en la derecha, van a realizar tres voleas seguidas de revés, pero desplazándose hacia el centro de la pista. Las bolas se las deben tirar al jugador que se encuentra solo del otro lado de la red.



### EJERCICIO 7





**EJERCICIO 8**



**EJERCICIO 8**

Ahora ubicados del lado del revés, los jugadores deberán volear cuatro bolas seguidas, pero desplazándose hacia el centro de la pista. Las voleas pueden ser de derecha o de revés.

**EJERCICIO 9**

Para trabajar más la precisión, los jugadores en fila, realizan una volea de derecha y luego una de revés antes de volver al final de la fila.

**EJERCICIO 10**

Formamos dos filas con dos o tres jugadores en cada una. Las mismas pueden estar enfrentadas en paralelo o en diagonal, y allí van a jugar una volea cada uno y van al final de la fila. Este ejercicio se utiliza también para entrar en calor, ya que los jugadores están moviéndose todo el tiempo pero en distancias cortas.

Como vemos, hay muchísimos ejercicios que se pueden realizar para entrenar la volea como en este caso. Lo importante es saber qué ejercicio puede ser realizado de acuerdo al nivel técnico del grupo. ■

MÁXIMO CASTELLOTE

**EJERCICIO 9**



**EJERCICIO 10**



**PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI**

- Monitores: 6, 7 y 8 de mayo en ALICANTE
- Monitores: 13, 14 y 15 de mayo en VALENCIA
- Entrenadores: 20, 21 y 22 de mayo en Rafelbuñol (VALENCIA)

**Contacto:**

663987570  
cursos@padelalmaximo.com



el muelle PADELLUB  
Centro Comercial El Muelle, la Plana  
C/la Plana de les Corts, Callosa

**15/16/17 ABRIL**  
**CURSO**  
**MONITORES**  
**PADEL**

Máximo Castellote  
Jorge Nicolini

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

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

**Padel**  
de Máximo

