

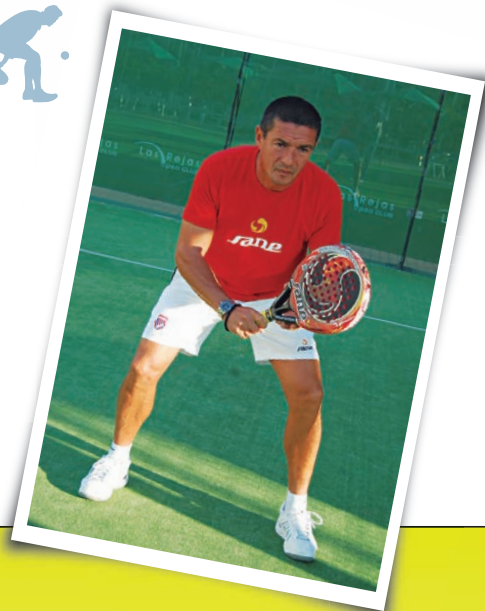


*Técnica*

CON MÁXIMO CASTELLOTE



# Metodología de la enseñanza LA VOLEA



Ya hablamos de los tipos de voleas, de las direcciones a donde debemos jugarlas, de la velocidad a que debemos jugarlas y de la profundidad de las mismas, por lo que ahora nos toca hablar de cómo debemos enseñarla a nuestros alumnos o bien, para saber cómo la tendríamos que aprender.



**CÓMO YA COMENTAMOS EN OTRA OPORTUNIDADES, LA VOLEA REPRESENTA EN EL PÁDEL,** uno de los golpes más importantes y que más necesitamos aprender para mejorar nuestro juego.

Ya hablamos de los tipos de voleas, de las direcciones a donde debemos jugarlas, de la velocidad y de la profundidad de las mismas, por lo que ahora nos toca hablar de cómo debemos enseñarla a nuestros alumnos o bien, para saber cómo la tendríamos que aprender.

Si bien en esta oportunidad el tema puede interesar más a los monitores, no está de más para los jugadores iniciantes tener estos conocimientos.





**POSICIÓN BÁSICA**



METODOLOGÍA: LA VOLEA

En primer lugar vamos a mostrar el gesto de la volea realizado de forma correcta, y luego pasaremos a las progresiones, es decir a los pasos para poder enseñarla.

En cuanto a la volea de derecha, lo primero que debemos hacer es colocarnos con una correcta posición básica de espera.

A partir de aquí, lo que haremos será primero cargar el peso del cuerpo en la pierna del lado que vamos a volear. Si el jugador es diestro, el peso deberá ser colocado en la pierna derecha. Al mismo tiempo, comenzamos a girar los hombros hacia ese mismo lado, mientras que la raqueta va un poco hacia atrás y la mano izquierda apunta a la bola que se va acercando.

Después de este movimiento, pasamos la raqueta hacia adelante para golpear, mientras la pierna izquierda se adelanta naturalmente en la misma dirección del golpe.

**PROGRESIÓN DE LA VOLEA DE DERECHA (alumno diestro)**

1 El alumno toma la raqueta como si fuera un volante de coche, girándola un poco

para que el puño de la misma apunte al pie contrario. Le tiramos la bola con la mano para que éste sólo sienta la bola en donde va a ser el "punto de contacto" del golpe.

2 Cómo seguramente los alumnos iniciantes tengan una empuñadura de derecha, el segundo paso será bajar la mano abierta por la cara de la pala, hasta llegar a tomarla desde el corazón de la misma. Aquí le jugamos la bola, para que éste empuje desde que impacta hacia adelante.

3 El tercer paso, será que el alumno tome la raqueta desde el puño, aunque seguirá con empuñadura de derecha en esta fase del aprendizaje. Aquí repetiremos los lanzamientos para que éste golpee hacia adelante.

4 Y el último paso, será que desde esta misma posición, le jugamos la bola un poco hacia la derecha, para

que el alumno al golpear la bola dé un paso en esa misma dirección con la pierna izquierda.

En cuanto a la técnica correcta de la volea de revés, partiendo siempre desde la posición básica en la red, lo primero será cargar el peso del cuerpo en la pierna del lado del golpe (izquierda para los diestros). Al mismo tiempo la raqueta se va dirigiendo hacia atrás con el giro de hombros, para luego golpear hacia adelante al mismo tiempo que la pierna derecha se adelanta en la misma dirección del golpe.

**PROGRESIÓN DE LA VOLEA DE REVÉS (alumno diestro)**

1 El alumno toma la raqueta como si fuera un volante de coche, girándola un poco para que el puño de la misma apunte al pie derecho. Le tiramos la bola con la mano para que éste sólo sienta la bola en donde va a ser el "punto de contacto" del golpe.



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

**PRÓXIMOS CURSOS:**

- CURSO DE MONITORES: 18, 19 y 20 de noviembre en Madrid
- CURSO DE MONITORES: 25, 26 y 27 de noviembre en Murcia
- CURSO DE ENTRENADORES: 9, 10 y 11 de diciembre en Murcia

**Contacto:**

663987570

[cursos@padelalmaximo.com](mailto:cursos@padelalmaximo.com)



**CURSO PADEL 15/16/17 MONITORES JULIO GERONA**

**Jorge Nicolini**

**PADEL Costa Brava INDOOR [Club]**

Club Padel Costa Brava Indoor  
Carretera Osona s/n 17  
17300 - Súria - Gerona  
Tel: 972 24 9431  
www.padelcostabravaindoor.com

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



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





METODOLOGÍA: LA VOLEA



Preparación

PROGRESIÓN VOLEA DE DERECHA



**2** Como el alumno golpeará con empuñadura de revés, el segundo paso será que tome la pala desde el corazón de la misma, como si "tocara el timbre" en ese lugar. Aquí le jugamos la bola, para que golpee hacia adelante.

**3** El tercer paso, será que el alumno tome la raqueta desde el puño, aunque seguirá con empuñadura de revés (girada hacia el oeste) en esta fase del aprendizaje. Aquí repetiremos los lanzamientos para que éste golpee hacia adelante.

**4** Y el último paso, será que desde esta misma posición, le jugamos la bola un poco hacia su izquierda, para que el alumno al golpear la bola dé un

paso en esa misma dirección con la pierna derecha.

Esta vez hemos comenzado con la progresión de la volea, porque es el primer golpe que le demos enseñar a los alumnos que se inician en este deporte. Esto se debe a que al estar golpeando más cerca de la red, hay más posibilidades de éxito.

Tengamos en cuenta que uno de los principios de la enseñanza de los deportes, es evitar la frustración de los alumnos, por lo que al enseñar primero los golpes más simples y que se ejecutan cerca de la red estaremos cumpliendo con esta regla.

Cuando los alumnos comienzan a realizar bien estos movimientos, es cuando

se deben realizar los ejercicios de volea más complejos que conocemos.

Como vemos los golpes siempre se enseñan de atrás hacia adelante, es decir que primero realizan el punto de contacto, luego la terminación y finalmente el golpe con la preparación y el desplazamiento.

El paso siguiente, después de trabajar durante 3 ó 4 meses con estas empuñaduras, se debe enseñar la toma "continental o intermedia", que es con la que jugarán siempre.

Este tiempo en el que permitimos los cambios de empuñaduras, es para que vayan fortaleciendo el antebrazo y vayan tomando confianza con la técnica de los golpes. ■

MÁXIMO CASTELLOTE



PROGRESIÓN VOLEA DE REVÉS

