

SEMÁFORO VERDE... AL ATAQUE!



SEMÁFORO VERDE... AL ATAQUE!

Éste sistema de división de zonas conocida como "el semáforo", es una "regla" utilizada por la mayoría de los jugadores de alto nivel, para simplificar su forma de jugar en los diferentes sectores de la pista y así ordenar el juego bajando el número de errores no forzados.

por Máximo Castellote

Entrenador de los jugadores profesionales.
Profesor de Educación Física.
Director de los Cursos de Formación de
Monitores y Entrenadores de la APA.



Como vemos en el gráfico 1, la Zona 3 (último metro) representa el "Rojo", por lo que al estar en peligro, el defensor siempre que pueda deberá utilizar un tiro ultra defensivo, como un buen globo para ganar tiempo y retomar una buena posición de defensa (ver foto 1).

En la Zona 2 (zona de juego), el jugador golpea en su posición de defensa, por lo que se guiará por la altura de la bola para realizar un tiro defensivo (bola neutra), o un tiro agresivo para intentar sorprender al rival (ver foto 2).

Y en el verde, que está señalado como Zona 1 (delante del jugador), es donde el jugador siempre realizará un tiro "agresivo" para iniciar un contragolpe o bien ganar la red (ver foto 3).

Pero en éste caso, nos vamos a referir al semáforo pero en otro lugar de la pista... en la red! En cuanto a la división en ataque, ésta no se realiza como un "área" determinada en metros o centímetros a lo largo de la pista, como ocurre en la defensa o en la pista completa.

En éste caso la medida es de altura y se calcula en los centímetros en que se encuentra la bola partiendo desde el suelo (ver gráfico 2).

ZONA 3

Si bien nos encontramos atacando, nos enfrentamos a una dificultad, ya que la bola está muy baja con respecto a nosotros y a la red.

En éstos casos la bola deberá ser jugada con bastante precisión, no sólo por la dificultad que presenta, sino también por evitar dejársela fácil al rival.

El tipo de bola que recibiremos en ésta zona, siempre será "difícil", ya que salir airoso de ésta situación requiere de una buena técnica, como también de un buen criterio táctico para jugar la bola.

Gráfico 1 Semáforo en fondo pista



En esta situación se nos pueden presentar dos casos:

El primero es en el que el rival nos juega esta bola baja sobre el medio, pero se queda en su posición en defensa sin subir a contragolpearnos. En este caso, nuestra mejor opción será volear hacia el centro de la pista, para así ganar tiempo para incorporarnos. En caso de recibir la misma bola pero con ángulo (hacia las puertas), debemos intentar el mismo tiro sobre el centro; y en caso de que encontremos la bola demasiado baja, ahí sí que no tendremos más remedio que jugar una bola hacia la malla del otro lado.

Foto 1
Zona 3



Foto 2
Zona 2



Foto 3
Zona 1



top pádel técnica

SEMÁFORO VERDE... AL ATAQUE!

Gráfico 2 Semáforo en la red



Este tiro que es muy "atractivo", no es muy aconsejable, ya que además de no ser fácil de ejecutar, estaríamos violando una de las leyes más importantes del pádel, que es la de mantener al rival en el fondo... y de esta manera, lo estaríamos trayendo a la red con esa bola corta.

El segundo caso es cuando los rivales suben juntos detrás de la pelota a robarlos la red.

En este caso la mejor opción es "devolverles" la bola baja sobre el centro, o sobre los pies de alguno de ellos. En caso de no poder realizar este gesto que tiene su dificultad, la otra opción sería intentar jugarles

Foto 4



un globo, ya sea de volea (muy difícil) o después de dejar botar la bola en el suelo (*ver foto 4*).

ZONA 2

Ésta zona de golpeo puede denominarse intermedia, y no presenta una gran dificultad al jugador. Éste nombre se debe a que no es una zona de tiro "peligrosa" pero tampoco es "fácil" como para intentar jugar una bola demasiado agresiva.

En ésta zona se intentará preparar el punto, abriendo espacios en la defensa con bolas "neutras", que provoquen que el defensor tenga que golpear incómodo desde la ZONA 3 o roja.

En esta situación aplicamos lo que ya vimos sobre "cómo abrir espacios en la defensa rival". Recordemos que voleando al centro, tenemos la posibilidad de sacar de su posición a alguno de los rivales, provocando así, un espacio vacío en la defensa. También podemos volear sobre los pies del rival, para obligarlo a que juegue sus bolas de botepronto.

Lo importante en ambos casos, es que la bola no de rebote en la pared de fondo, para evitar así un posible contragolpe del rival, o un buen globo de calidad que nos

quite la red (*ver foto 5*).

ZONA 1

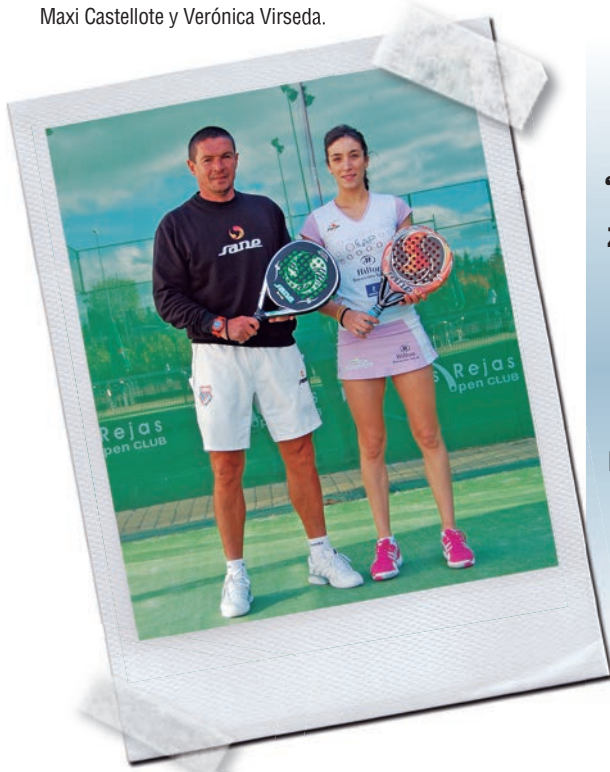
Teniendo en cuenta que en la zona 2 estábamos golpeando casi a la altura de la red, todo lo que pase de ésta altura representará el lugar ideal para golpear.

Foto 5





Maxi Castellote y Verónica Virseda.



“Utilizar las zonas de la pista y así ordenar el juego bajará el número de errores no forzados”

Ésta zona de golpeo puede denominarse “fácil”, por lo que se debe jugar de forma más agresiva para intentar conseguir la definición o bien forzar un error del rival.

Por lo general las bolas que recibiremos aquí pueden denominarse “fáciles”, aunque esto va a depender de la velocidad que tengan. A medida que aumenta la velocidad de ésta bola, aumentará la dificultad y disminuirá el tiempo de que disponemos para poder golpear con eficacia.

En el caso entonces de recibir una bola más alta y no muy rápida, lo que se puede hacer es jugar una volea de derecha agresiva paralela para buscar la definición del punto. Esta volea deberá ser rápida y profunda para que la bola salga rápida despedida hacia delante luego en el rebote en la pared de fondo (ver foto 6).

No olvidemos que en caso de que la bola venga muy fuerte, la única opción que tendremos será realizar un bloqueo, para el que se debe poner la pala firme delante del cuerpo sin armado del golpe (ver foto 7).

Foto 6



Foto 7



PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

PRÓXIMOS CURSOS

- 5 y 6 de mayo: **Curso de Perfeccionamiento** en Menorca
- 11, 12 y 13 de mayo: **Curso de Monitores** en Valencia
- 18, 19 y 20 de mayo: **Curso de Monitores** en Alcoy (Alicante)
- 15, 16 y 17 de junio: **Curso de Monitores** en Madrid
- 22, 23 y 24 de junio: **Curso de Entrenadores** en Valencia

Contacto:

663987570

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


5 y 6.MAYO.2012 // MENORCA.

CURSO PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

Máximo Castellote

CLUB: CLUB TENIS MAHON
CAMINO DE TREPUCO Nº 4 MAHON, MENORCA, ISLAS BALEARES

CONTACTO & INSCRIPCIONES:
Coche: (Esteban Duca): 691405048 / fotopadelalmaximo.com
Maximo: cursos@padelalmaximo.com tel: 663.987.570

SPONSOR:

Para más información visita www.padelalmaximo.com

Facebook Twitter Sigue en FACEBOOK: Máximo Castellote


Información:
www.padelalmaximo.com
