



EL ÓRDEN EN EL PÁDEL

Para completar el tema "El Semáforo", ésta vez nos vamos a referir al que cubre toda la pista. En el número anterior repasamos el "Semáforo en defensa", y nos referimos de forma más específica al "Semáforo en ataque".

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.



Lo más importante en estos tres temas mencionados, es que cualquier caso nos van a ayudar a ordenar nuestro juego, y por consiguiente lo va a mejorar.

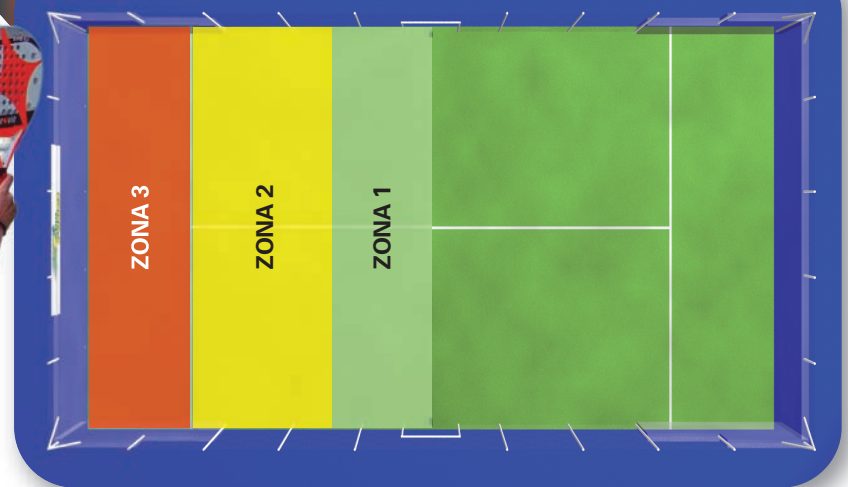
Como sabemos, el pádel debe ser el único deporte en el que "cuando uno gana, no gana", es decir, que no ganamos nosotros, sino que el que pierde es el rival.

Aunque parezca una contradicción, por cómo se juega al pádel, cuando obtenemos un buen resultado, es porque provocamos errores en el rival, y no por haber ganado nosotros los puntos.

Si recordamos "la pirámide de los golpes", en un partido a tres sets, en el que golpeamos unas 400 veces, podemos llegar a tener entre 10 y 15 posibilidades de golpes de definición, contra más de 350 golpes neutros como la volea, bandeja, globo, bajadas de pared, etc.



Gráfico de zonas en pista completa



ZONA 1

Ésta es una zona netamente de ataque y en contados casos lo será de definición. Desde aquí se busca armar el punto con la volea, abriendo espacios hasta conseguir una bola favorable para intentar lastimar con un golpe agresivo.

ZONA 2

Ésta es una zona de tránsito que se utiliza para pasar de defensa a ataque o de ataque a defensa, y en muchos casos para no perder la

Zona 1 Volea baja



Zona 1 Volea alta



Zona 1 Remate



top pádel técnica

EL ÓRDEN EN EL PÁDEL

Zona 2 Anticipo de revés



Zona 2 Bola recuperada después de rebotar en la malla



Zona 2 Bajada de pared agresiva de derecha



posición de ataque en la red o para iniciar un contragolpe. Se debe salir de ésta zona lo antes posible, ya que es de transición. Cuando venimos a esta posición a golpear de bandeja, debemos retornar a la red lo antes posible para no quedar mal parados.

ZONA 3

Ésta zona es de defensa y en algunos casos se puede estar en una situación de contragolpe. Desde aquí se debe intentar armar el punto,

con buenos globos, jugando por debajo entre jugador y jugador, es decir sin abrir ángulos, hasta ganar la red o conseguir una buena bola para sorprender con un contragolpe.

Consejos

En cuanto a las bolas que jugaremos desde cada una de estas zonas de la pista, podríamos decir que si nos encontramos en la **ZONA 1 (verde)**, nos enfrentaríamos a bolas más simples, teniendo en cuenta

Zona 3 Golpe de revés de fondo (tiro neutro)



Zona 3 Globo



Zona 3 Giro



