

DEFENSA AGRESIVA ¿CÓMO ROBAR LA RED?

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 ya comenté hace unos meses, las estadísticas de juego en el pádel masculino nos mostraron que aunque hayan aumentado el número de golpes por partida, los tiempos han bajado notoriamente. Esto se debe en gran medida a que las bolas cada vez son más rápidas y también a que los materiales de las raquetas han evolucionado provocando que la bola salga más rápida al impactar.

Estos cambios "externos", no hicieron más que aumentar la velocidad de juego, dando mayor protagonismo a algunos golpes que hace unos años apenas eran utilizados.

La víbora, la volea agresiva, el botepronto son algunos de esos golpes, y sobre todo, los jugadores están comenzando a utilizar más el remate de definición.

Pero en este reportaje, más que a los golpes en sí, me voy a referir a la "defensa agresiva", y a los tiros utilizados para conseguir sacar de la red a los rivales.

Hace unos años el globo era el golpe más utilizado para ganar la red, pero debido a las razones comentadas al comienzo, hoy es muy difícil utilizarlo con ese fin.

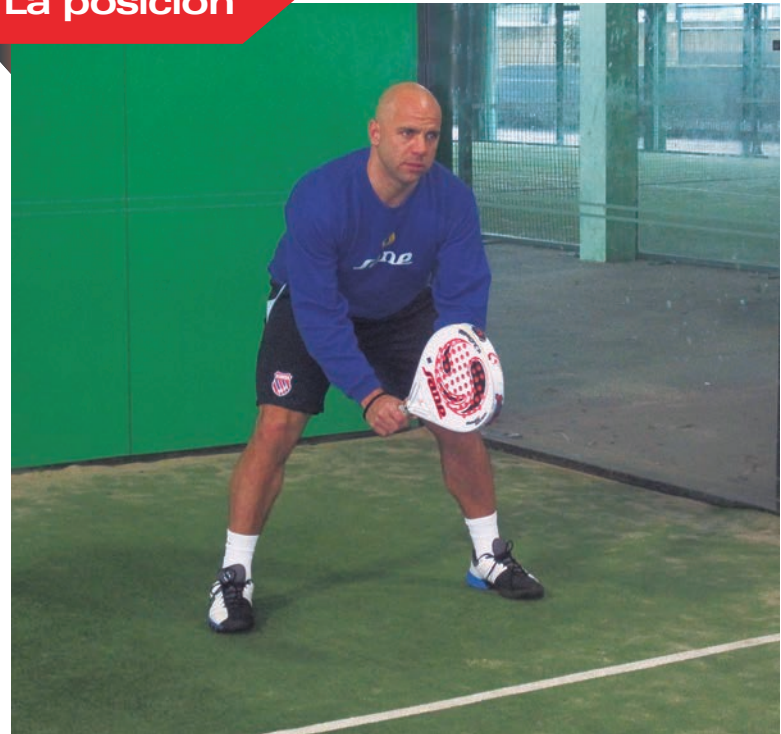
Las voleas agresivas, las víboras y la peligrosidad de los remates de potencia, hicieron que los jugadores tuvieran que jugar más por bajo, y solo utilizarían el globo cuando tuvieran la seguridad de que éste sería perfecto.

La posición

Lo primero que vamos a comentar es la posición actual de los jugadores en defensa.

Hace algunos años los jugadores se ubicaban en defensa más o menos entre la línea de saque y la pared de fondo, actualmente se ubican apenas a medio metro de la línea. Esto se debe a que hay que anticipar

La posición



mucho más la bola, para que no quede en el fondo de la pista y haya que jugar obligatoriamente un globo.

El "achique"

Una de las cosas que más se ha tenido que entrenar es el botepronto y la volea desde el fondo.

Si hace unos años hablábamos de que había que volear una bola desde la defensa, hubiéramos dicho que era un error conceptual del jugador. Actualmente los jugadores de alto nivel, tienen que entrenar mucho estos golpes para poder dar menos tiempo a los atacantes en el golpeo y para intentar contragolpear cuando sea posible.

Este movimiento en defensa lo conocemos como "achique", y consiste en que después de cada golpe que realicemos de fondo, vamos a dar un pasito hacia delante para intentar anticipar el tiro del rival. En caso

PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

- Curso de Monitores: 15, 16 y 17 de marzo en Madrid
- Curso de Monitores: 5, 6 y 7 de abril en Ibiza
- Curso de Monitores: 15, 16 y 17 de abril en Valencia
- Curso de Entrenadores: 26, 27 y 28 de abril en Valladolid
- Curso de Entrenadores: 10, 11 y 12 de mayo en Sevilla
- Curso de Entrenadores: 17, 18 y 19 de mayo en Valencia

Contacto:

663987570

cursos@padelalmaximo.com



SPONSORS
IUX
CURSO PÁDEL
MONITORES
7.8.9. Fevereiro LISBOA
PORTUGAL
"O curso contará com a presença do jogador profissional Miguel Lamperti"
SEUR
Estrella
Clube de Padel - Lisboa - Portugal
www.clubedepadel.com
www.facebook.com/clubedepadel
Contacto & Inscrições!
João Plantier: info@clubedepadel.com / +351 91 769 10 22
Máximo: 663987570 / cursos@padelalmaximo.com



Información:

www.padelalmaximo.com



top padel técnica

DEFENSA AGRESIVA: ¿CÓMO ROBAR LA RED?

El "achique"



de que la bola nos venga difícil como para dejarla pasar, intentaremos anticiparla de botepronto o hasta de volea, si es que dominamos este tiro.

Así mismo, desde esta misma posición más adelantada, si la bola nos viene más fácil o flotada, utilizaremos también estos tiros para comenzar un contragolpe.

La finalización

Una vez que conseguimos conectar una de estas bolas, y podemos darle un buen destino, podemos continuar hacia delante para realizar una volea que nos permita robarle la red al rival, o incluso hasta para ganar el punto.

Esta jugada no es fácil, y necesita de mucha práctica para realizarla correctamente.

Debemos entrenar mucho el botepronto y la volea desde el fondo de la pista, pero también nuestros tiros de fondo para que el rival tenga que jugar una bola más fácil o menos agresiva.

Cuando defendemos va a ser importante que no abramos ángulos en nuestros tiros, y que los dirijamos hacia el cuerpo de nuestros rivales, al centro y a ser posible sobre sus pies, para que tengan que levantar la bola y así recibamos una bola más fácil para contragolpear.

Jugando bolas entre los dos jugadores atacantes, les estaremos reduciendo su ángulo de tiro, por lo que nuestro juego será mucho más ordenado y menos arriesgado.

A trabajar esa "defensa agresiva"... y hasta la próxima!!

La finalización



Álvaro Matador.