



ANÁLISIS DE LOS
GOLPES DE PÁDEL

EL SAQUE, UN ARMA CLAVE

Podríamos considerar que un jugador es un buen sacador, cuando tiene un alto porcentaje de primeros servicios, dominando la velocidad y los efectos, y que con tan solo un pequeño movimiento de su cuerpo consigue cambiar la dirección de la bola, sorprendiendo así al rival.

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.
Director de Pádel del Club Duet Pádel Las Rozas.



Técnica del saque



En este caso nos va a mostrar su saque, una joven jugadora profesional que viene del tenis, y que lleva poco más de dos años practicando pádel, obteniendo ya buenos resultados... Verónica Virseda.

Habitualmente los jugadores que se inician en la práctica del pádel no le dan mucha importancia al saque, utilizándolo solo como una forma de comenzar a jugar, dándole mucha potencia y sin tener demasiado en cuenta la dirección.

¿Por qué es tan importante?

En el pádel competitivo cada vez es más importante el saque, ya que es fundamental para hacer valer la "ventaja" que se tiene al comenzar con la red.

Como hemos dicho en otras oportunidades, la evolución de los materiales con que se fabrican las palas, más las bolas que se utilizan en el circuito últimamente, hacen el juego más agresivo por lo que hay que intentar mantener el mayor tiempo posible la posición de ataque en la red.

Con un buen servicio, podemos dificultar el resto del rival consiguiendo de esta manera una buena oportunidad para realizar un tiro agresivo y así dominar el punto. Un saque "flojo" provocará que el contrario pueda realizar un buen resto o bien sacarnos de la red con un buen globo. El saque es el único momento durante el juego en el que el jugador golpea la bola en el lugar que quiere, ya que el resto las recibe del rival. Si lo entrena bien, puede comenzar dominando el punto, dificultando de esta forma el "break" por parte del adversario.

¿Cómo utilizarlo?

Es conveniente variar bastante el saque, para no acostumbrar al jugador que resta a golpear siempre la misma bola, pues, a la larga, le tomará el tiempo y será él quien nos sorprenda. El único caso en el que podríamos repetir el saque al mismo lugar, es cuando observamos que el adversario tiene alguna dificultad para restar.

El reglamento permite pegar a la pelota hasta la altura de la cintura, por lo que cuanto más alto impactemos en ella, dentro de lo permitido, más agresivo será nuestro servicio.

Errores más frecuentes

01	02	03	04	05	06
					
Golpear quebrando la muñeca.	Querer cortar demasiado la bola.	Lanzar la bola hacia arriba.	Soltar la bola muy atrás.	Imprimirle demasiada potencia armando muy largo (back swing).	Sacar con las piernas muy extendidas.

Los jugadores que se inician podrían comenzar sacando plano, intentando trazar una línea imaginaria entre el centro de la raqueta, la bola y el destino final de la misma, por lo que la preparación de la pala debe hacerse hacia atrás, apuntando a la pared de fondo.

TÉCNICA (jugador diestro)

Para realizarlo, siempre partimos en una posición de lado, preparando el golpe antes de soltar la bola. Las piernas semiflexionadas, el brazo derecho estirado hacia atrás y la mano izquierda delante, sosteniendo la bola, conformarán la posición inicial del servicio.

La separación entre los pies nos dará el equilibrio necesario en todos los golpes; las piernas flexionadas facilitarán pasar el peso del cuerpo de atrás hacia delante, para así acompañar la bola y llegar rápido a la red; con el brazo estirado hacia atrás tendremos una buena distancia con respecto a la bola para poder darle aceleración al golpe; y la mano izquierda, que sostiene la bola delante y a nuestra derecha, nos permitirá realizar un tiro cómodo y natural.

La diferencia entre un saque plano y uno cortado, va a ser el lugar de contacto con la bola. Si queremos sacar con un poco de efecto cortado, debemos soltar la bola sobre el "eje del cuerpo" para golpear; y si queremos golpear plano, debemos soltar la bola delante del cuerpo para entrarle con la pala perpendicular al suelo después de realizar la pronación del antebrazo.

Cuando nos referimos a jugadores de competición, generalmente realizan su servicio cortado para intentar "aplantar la bola". La preparación de la pala es desde atrás y arriba, debiendo acelerar bastante para conseguir impactar en la parte inferior de la bola. Si se desea variar la dirección del saque, conviene que se gire un poco el cuerpo cambiando apenas la posición de los pies, es decir, con un movimiento casi imperceptible para evitar que el rival lo detecte. Para conseguir una cierta regularidad, es ideal soltar siempre la bola en el mismo lugar, evitando tirarla hacia abajo o hacia arriba, con el objetivo de que ésta dé siempre el mismo rebote.

¿Dónde colocar el saque?

Podríamos decir que existen tres lugares a donde podríamos sacar:

1 HACIA LA PARED LATERAL: este tipo de saque es muy utilizado por los jugadores, sobre todo entre los aficionados. Esto se debe a que cuando más cerca de esa pared rebota la bola, más dificultad tendrá el rival para restar.

Este tiro puede realizarse más fuerte, ya que se dispone de una mayor distancia desde el lugar del saque.

Generalmente, si el saque lleva buena velocidad, las opciones del jugador al resto no son muchas, ya que solo tendrá tiempo para anticipar la bola y jugarla por bajo sobre la paralela.



2 HACIA EL CENTRO (T): sacando a esta dirección tenemos dos opciones... podemos sacar un poco más corto, o con más velocidad y más profundo para que la bola de rebote en la pared de fondo.

En el primer caso, con la bola más corta y lenta, el restador tendrá que golpear desde muy abajo y con la bola prácticamente al costado del cuerpo y detrás, por lo que su mejor tiro será una bola baja sobre el centro de la pista o en diagonal.

Y si la bola rebota en la pared de fondo, el rival tendrá tiempo para colocarse debajo de la misma pudiendo salir con un globo.

3 AL CUERPO DEL RIVAL: esta es una buena opción, ya que el rival tendrá que restar con la bola frente suyo y delante de sus piernas.

Este saque, junto con el del centro, son los más utilizados por los jugadores de competición.

El restador en este caso, difícilmente pueda realizar un globo, ya que este es un golpe que requiere de una buena preparación para obtener profundidad, por lo que su tiro más lógico, será por abajo y sobre el centro de la pista.

Con estas opciones vemos como a partir de un saque táctico podemos obtener ventaja en la famosa "tercer bola", con que tanto se está jugando en la actualidad.

Esta bola es conocida, porque los jugadores intentan sacar ventaja a partir de ella. Es decir, que a partir de un saque pensado, se intentará recibir la bola que más conviene a la pareja, para que en la "tercer bola", se pueda poner en una posición incómoda a los rivales.

Conclusión

Como podemos ver en las tres opciones de saque, estamos limitando algún golpe al restador, aunque siempre habrá jugadores técnicos que consigan romper la regla.

De lo que se trata en el pádel es de "jugar para recibir", es decir, que intentaremos jugar una bola para recibir otra donde más nos conviene.

Los consejos de... Verónica Virseda

Aunque depende del rival que tenga enfrente, generalmente me gusta realizar mi primer saque rápido y en dirección al vidrio lateral. Aprovechando mi base de tenis, saco más plano dándole bastante peso a la bola.

Al sacar del otro lado (australiana), utilizo el saque al centro (T) o sobre el cuerpo del rival.

Igual el saque va a depender siempre del adversario, ya que cuando nos enfrentamos a buenos "restadores", lo conveniente va a ser sacar sobre el centro, para limitar el ángulo de tiro; o bien en dirección del cuerpo, para que al tener menos recorrido para golpear podamos recibir una bola sin mucho peso.



Máxi Castellote y Verónica Virseda.

Si para nuestro tipo de juego lo que nos conviene es recibir la bola a la volea nuestro saque deberá ser:

- ▶ Rápido al lateral
- ▶ Corto al centro
- ▶ Sobre el cuerpo

Ahora, si nos conviene recibir globos, nuestro saque deberá ir:

- ▶ Más largo al centro (T) para que dé rebote en la pared de fondo
- ▶ Cruzado pero con poca velocidad
- ▶ Cruzado intentando que dé rebote en las dos paredes

PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

- CURSO DE MONITORES: 26, 27 y 28 DE JULIO EN CUENCA
- CURSO DE MONITORES: 30, 31 DE AGOSTO Y 1 DE SEPTIEMBRE EN BENIDORM
- CURSO DE MONITORES: 6, 7 Y 8 DE SEPTIEMBRE EN SANTANDER

Contacto:

663987570

cursos@padelalmaximo.com



SPONSORS

CURSO PADEL MONITORES
 30.31.Ago.1.Sep. BENIDORM
 Más información visita www.padelalmaximo.es
 o búscanos en FACEBOOK: Máximo-Castellote

Coincide en el mismo Club
 Torneo del World Padel Tour.

Club: Padelpoint - Benidorm - La Nucia
 C/ Partido Murguía s/n Polideportivo Camilo Cienfuegos
www.padelpoint.es

CONTACTO INSCRIPCIONES
 Alejandro: padelpoint@hotmail.com / 629236454
 Máximo: 663987570 / cursos@padelalmaximo.es

Información: www.padelalmaximo.com

