

ASPECTOS ENTRENABLES EN LAS CLASES DE PÁDEL

1. Técnica y progresiones de los golpes

- Derecha o drive
- Revés o back-hand
- Rebote una pared
- Rebote en dos paredes
- El saque
- El resto
- Voleas de derecha y de revés (alta - baja - bloqueo)
- El globo
- La bandeja
- La víbora
- El smash de definición
- El giro
- Aproximaciones de derecha y de revés
- La contra-pared

2. Estrategia y tácticas básicas

- Definición del propio juego
- Evaluación del juego del rival
- Qué hacer cuando no sale nada
- Cómo recibir más juego o que lo reciba el compañero
- El cambio de ritmo
- Cómo pasar la presión del juego a la pareja rival
- Cómo jugar sin la bola

- Cómo jugar de acuerdo al marcador
- Cómo comunicarse con el compañero
- Cómo sacar al rival de la red
- Cómo jugar los puntos bajo presión
- La “australiana”
- Cómo cerrar los ángulos en la red y en la defensa
- El globo defensivo y ofensivo
- Hacia donde debo volar
- Qué remate debo jugar
- Hacia donde restar

PILARES DE LA ESTRATEGIA DE JUEGO (ALTO RENDIMIENTO)

Puntos fundamentales:

- Elección del lado a jugar de acuerdo al: físico, técnica, táctica, estrategia, desplazamientos, velocidad y temperamento.
- Estudio del rival.
- Análisis de posibilidades de jugadas de acuerdo a la posición del rival en cancha.
- Como cerrar los ángulos en el fondo de la cancha y en la red.
- Como jugar para recibir más la bola o para que el juego lo reciba el compañero.
- Juego de porcentaje.
- Ventajas del saque sin cambiar de posición: Australiana
- Jugar con el marcador.
- Como jugar contra buenos voleadores
- Como jugar contra buenos reboteadores
- Como jugar contra los lanzadores de globos
- Como jugar contra pegadores

- Como ganarle la red al rival
- Como relevarse y moverse en “tandem” dentro de la pista
- Como correr el globo
- Como alentar a su compañero
- Cambios de ritmo en el juego.
- Que hacer en el cambio de lado
- Como plantear el partido. Táctica básica y alternativa
- Como jugar cuando nuestros mejores golpes no salen
- Saber jugar sin la bola
- Aplomo. Saber esperar el momento
- Como tomar una derrota. Auto análisis
- Porque gane y porque perdí
- Entrenamiento después del auto análisis.
- Memorizar el partido. Importancia
- No apurarse: control de ansiedad.
- Puntos bajo presión
- Importancia de cada tanto de acuerdo a la pareja rival