



mejora

El control de la bola, un gran secreto (parte II)



Continuando con el control de bola, aspecto fundamental para tener suceso en el pádel, vamos a recordar que “lo que haremos en los partidos, va a ser el reflejo de lo que hayamos hecho durante la semana”. Esto es para tenerlo siempre presente, ya que debemos partir de la base de que las dos parejas que entran a la pista, lo hacen para vencer, por lo que ninguna va a regalar nada.



UN BUEN ENTRENAMIENTO, SERIO Y RESPONSABLE, NOS VA A DAR LA TRANQUILIDAD DE SABER

que no estamos dando ventajas a nuestro rival, y que si nos toca perder, que sea porque éste hizo mejor las cosas ese día.

Una buena forma de comenzar, es sabiendo a que jugamos y cuales son nuestras virtudes y nuestros defectos. Con esto sabremos para que estamos preparados, a que podemos aspirar y que con unos buenos trabajos de entrenamiento, vamos a poder jugar mejor y así ganar partidos. En la parte técnica de nuestro numero anterior, les di algunos ejercicios de control de bola que pueden ayudar a fortalecernos mentalmente y a ganar precisión y tranquilidad a la hora de jugar.

Ahora bien, cuando ya somos conscientes de cuales son las

cosas que estamos capacitados para realizar y cuales no, comienza la parte difícil que es controlar nuestros tiros y dominar la ansiedad por acortar o querer definir los puntos.

El tener **“el control” sobre la bola**, además de darnos más tranquilidad para jugar, nos va a ayudar mucho a jugar los puntos difíciles o bajo presión.

Y esto, aunque parezca difícil, también es fruto del trabajo de la semana.

Ejemplos de entrenamiento bajo presión:

- Un jugador al saque comenzando con desventaja de 0-30, contra dos jugadores (sacan tres juegos cada uno).

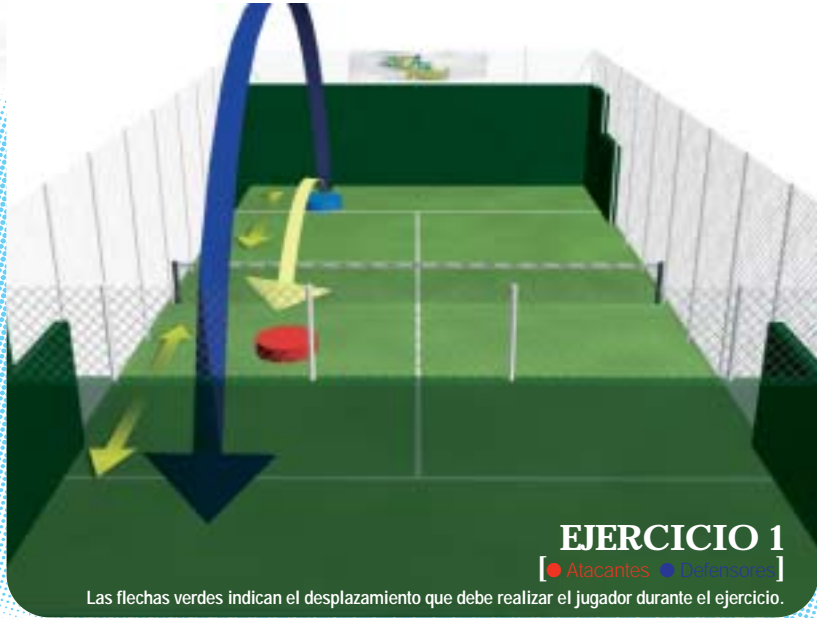
El mismo ejercicio, pero el sacador dispone sólo de un servicio.

- El jugador al servicio, dispone de dos saques y lo hace comenzando con una ventaja de 30-0.
- Uno contra uno jugando con desventaja de 0-40 para el sacador, hasta completar un set.
- También se puede jugar un tie-break, y con el sacador disponiendo de un solo servicio.



Hay muchas formas de entrenar estas situaciones, y al igual que con los ejercicios de control de bola, el jugador **“aprende” a cuidar la bola**, y a darle la importancia que ésta tiene en los momentos de desventaja.

**UNA VEZ QUE
CONOCEMOS
NUESTRAS
LIMITACIONES,
COMIENZA LA PARTE
DIFÍCIL, QUE ES
CONTROLAR
NUESTROS TIROS Y LAS
GANAS POR DEFINIR
LOS PUNTOS**





Cuando me refiero a "cuidar la bola", no quiero decir que se deba jugar con miedo y todas las bolas para arriba. Al contrario, esto quiere decir que sabiendo la importancia que tiene cada punto, es fundamental darle un buen destino a la bola teniendo un alto porcentaje de seguridad en lo que estamos haciendo.

De nada sirve haber luchado todo un set, para que al llegar al tie-break, se salga a jugar "a lo loco", sin respetar la forma de jugar que nos llevo hasta allí.

Jugando concentrados, con valentía, aceptando el reto y con la agresividad que nos permita nuestro nivel de juego, es como obtendremos los mejores resultados en éste deporte,

y si por el contrario, salimos a jugar arriesgando demasiado o intentando jugadas muy difíciles, seguramente que no tendremos la misma suerte.

Ahora vamos a ver otros ejercicios de control de bola, pero que tienen una mayor dificultad:

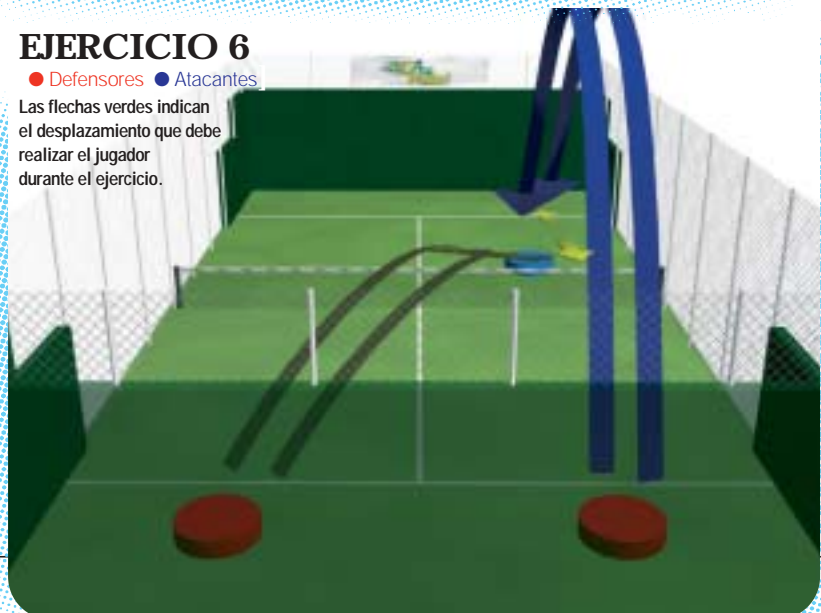
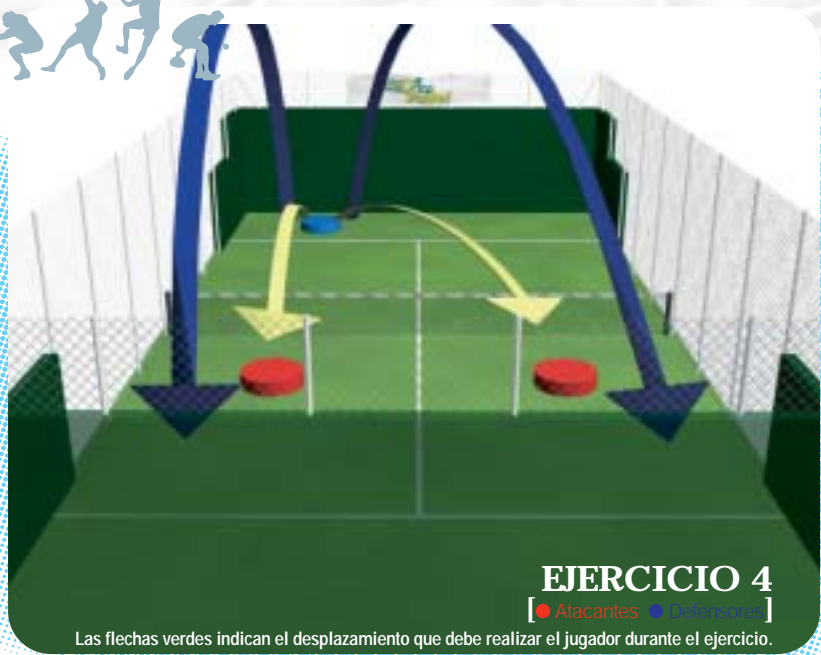
EJERCICIO 1: Un jugador comienza atrás y otro en la red. El primero juega una bola por abajo a la volea del compañero y un globo alto para pasarlo. Ahí éste corre para recuperar la bola invirtiendo las posiciones, para repetir la jugada (se realiza primero paralelo y luego en diagonal).

EJERCICIO 2: Repiten el ejercicio, sólo que se juegan 3 bolas por abajo para luego ganar la red con un globo.

EJERCICIO 3: Un jugador en defensa, contra dos atacantes. El defensor juega, dos bolas por abajo y un globo para cada atacante. Éstos realizan las dos voleas y recuperan la tercera bola con una bajada de pared y suben nuevamente a esperar a que golpee el compañero (tres minutos cada uno en defensa).

EJERCICIO 4: El defensor juega una bola por abajo y un globo para cada atacante. Éstos realizan una volea y una bandeja y esperan a que golpee el compañero (tres minutos cada uno en defensa).

EJERCICIO 5: El defensor juega cuatro bolas seguidas para cada atacante. Una por abajo, un globo, otra por abajo y un



EJERCICIO 7

[● Defensor ● Atacantes]

Las flechas verdes indican el desplazamiento que debe realizar el jugador durante el ejercicio.



EJERCICIO 8

[● Defensor ● Atacantes]



globo para pasarlo. Los atacantes deben responder con volea, bandeja, volea y una bajada de pared, para luego retornar a la red (dos minutos cada uno en defensa).

EJERCICIO 6. Dos jugadores en defensa contra un atacante. El defensa que tiene al rival en la paralela, debe jugar siempre globos y el compañero siempre por abajo intentando encontrar espacios libres. El atacante juega libre a quien le convenga, de acuerdo a su posición (cambia el atacante cuando pierde 10 puntos).

EJERCICIO 7: Repiten el ejercicio, pero si los defensores consiguen ganar la red, disputan el punto libremente (cambian a los 10 puntos).

EJERCICIO 8: Repiten el ejercicio, pero los defensores ganan el punto si hacen botar la bola en el campo del atacante (cambian a los 10 puntos).

Para finalizar, recordarles que entrenando el control de la bola, mejoraremos



mucho nuestra concentración y obtendremos una gran fortaleza mental, para afrontar los compromisos difíciles y de mucha presión. ■

MÁXIMO CASTELLOTE

DE NADA SIRVE LLEGAR A UN TIE-BREAK, EMPEZARLO A LO LOCO Y TERMINAR PERDIENDO EL SET

YA A LA VENTA EL LIBRO: "PÁDEL, UN GRAN DEPORTE"

POR MÁXIMO CASTELLOTE

PUEDES ADQUIRIR EL LIBRO EN EL CORTE INGLÉS, FNAC, DEPORTES MOYÁ, TIENDAS PADEL SHOP Y CASA DEL LIBRO.

MÁS INFORMACIÓN EN
www.top-padel.com

POR SOLO
23€

