



técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

Golpes de dificultad:



La **CONTRA** pared

con Hernán Auguste





Siempre que nos encontremos con la bola detrás de nosotros y cerca de la pared, antes o después de haber rebotado en la misma, y no tengamos cómo golpear hacia delante recurriremos a este tiro hacia atrás. Sin embargo, este golpe es un último recurso posible a utilizar dentro del pádel para devolver la pelota al campo contrario.

EL GOLPE DE CONTRAPARED REQUIERE DE BASTANTE PRÁCTICA,

puesto que no sólo se trata de pasar la bola hacia el otro campo, sino también de que ésta no le quede fácil a nuestro rival. La mejor opción de lanzarla favorablemente para nosotros es hacerlo muy por encima de la red para que no le quede fácil a nuestros adversarios para ganarnos el punto. Para conseguirlo, debemos apuntar hacia la parte más alta de la pared de fondo, de tal modo que la bola salga hacia arriba y llegue al final del campo rival. Además, no debemos olvidar que éste golpe favorece a los contrarios que cuentan con un buen remate liftado, ya que la bola que viene de la otra pared, lleva el mismo efecto del remate, provocando que

SITUACIÓN 1

[● Atacantes ● Defensores]

El jugador atacante del revés juega una bandeja cruzada hacia la pared lateral. El jugador en defensa prepara el golpe, espera que la bola rebote en la pared de fondo y realiza una contrapared bien hacia arriba, para que la bola llega al final del campo contrario.





mejora

LOS CONSEJOS PARA UNA PERFECTA CONTRAPARED HERNÁN AUGUSTE

- La forma de coger la pala es con una empuñadura continental, para poder salir bien de pared, tanto de derecha como de revés.
- Ubicarse por detrás de la línea de la pelota para, en el momento de la ejecución del tiro, poder volcarle todo el peso del cuerpo y así imprimirle mayor potencia al golpe.
- Preparar el golpe lo antes posible, para que cuando la pelota se encuentre en posición de ser golpeada sólo tengamos que ajustar la distancia con los pies.
- La terminación del golpe deberá hacerse de manera descendente para poder imprimirle al tiro una cuota de efecto que hará que la bola bote muy poco cuando llegue al cristal de fondo.
- Variarla... y mucho. Más difícil se hará la lectura del tiro si el rival no descubre para donde irá la pelota.

ésta "salte" más aun después del bote en el suelo.

Es común ver entre los jugadores principiantes, golpear con el cuerpo muy rígido, hacia delante y con demasiada po-



tencia. Esto no solo provoca que la bola no levante lo suficiente, sino que además puede hacer que éste reciba un pelotazo en el cuerpo.

TÉCNICA

Si hablamos de su técnica, se trata de un golpe de movimiento amplio, que requiere más aceleración que fuerza. Su preparación es la misma que para un drive, pero la raqueta parte esta vez desde bien abajo y fuera del cuerpo.

Por su parte, las piernas semi flexionadas ayudarán

SITUACIÓN 2

[● Atacantes ● Defensores]

El jugador atacante en posición de derecha, juega una bola lenta sobre el medio de la pista. El jugador en defensa va en busca de la bola y antes que ésta rebote en la pared de fondo, realiza una contrapared bien alta, para conseguir un globo profundo.

También se da mucho la situación en que encontrándonos atacando en la red, el rival nos juega un globo que llega sin mucha fuerza al fondo, por lo que nuestra única forma de responder ésta bola, sería realizando una contrapared. En éste caso no debemos olvidar que los jugadores contrarios ya se encontrarán en posición de ataque, en el momento en que efectuemos nuestro golpe.



Infografía: www.tres-de.com





“DEBEMOS APUNTAR HACIA LA PARTE MÁS ALTA DE LA PARED DE FONDO, DE TAL MODO QUE LA BOLA SALGA HACIA ARRIBA Y LLEGUE AL FINAL DEL CAMPO RIVAL”

en el momento del golpeo, realizando un movimiento ascendente e impactando, de esta forma, en la bola hacia arriba y con mucha determinación.

La raqueta termina apuntando hacia el cielo, lo que es fundamental para darle más altura a la bola y para que el jugador no se lastime con su propia raqueta.

FORMA DE GOLPEO

Después de estar bien preparados de lado y con la raqueta atrás, esperamos a que la bola se encuentre por debajo de la altura de nuestra

cintura, para realizar el golpe “plano” y con mucha aceleración.

Este golpe no admite otro tipo de efecto, debiéndose realizar siempre plano para lograr una mayor efectividad en el tiro.

Recordemos que la mejor opción es golpear, siempre que nos sea posible, hacia delante y no atrás. La contrapared debe ser el último recurso, no sólo por su dificultad técnica, sino también porque, en el caso de ejecutarse de forma incorrecta, podríamos lastimarnos con la raqueta o incluso con la propia bola.

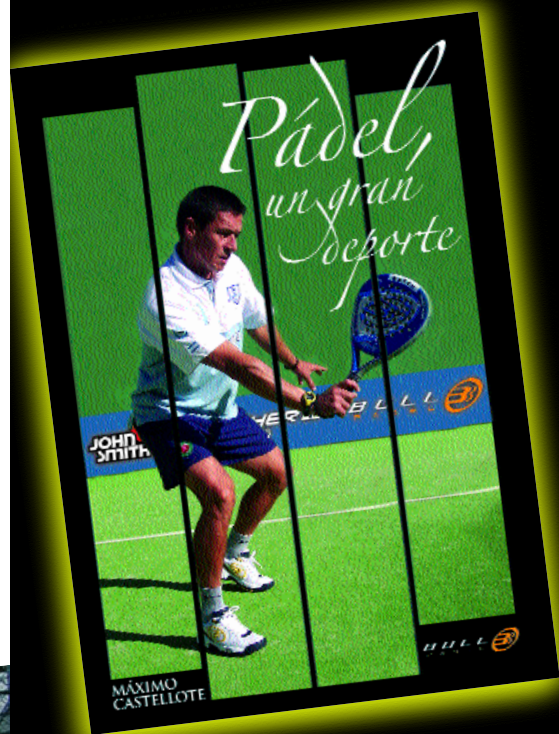
La contrapared de revés, concretamente, es un movimiento muy vistoso, pero posee una técnica compleja y con ello aumenta el riesgo de golpearse con la pelota; por lo tanto, evitaremos usarla si no es absolutamente necesario. ■

MÁXIMO CASTELLOTE



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