

La vuelta AL TRABAJO



Cuando acaba una temporada, los profesionales se toman unas merecidas vacaciones, y cuando llega la hora de retomar los entrenamientos, hay que hacerlo de una manera correcta y progresiva, para llegar preparado al final de la temporada. La preparación es lo más importante para la temporada.

Un jugador en la red, volea una bola a cada uno de los dos defensores. Puede hacerlo durante 3 minutos sin parar o hasta completar 100 voleas.

UN VEZ QUE TENEMOS PLANIFICADOS LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS JUGADORES, vamos a elegir los ejercicios a realizar.

No olvidemos que el volumen del trabajo y la intensidad, debe estar de acuerdo y tener relación con la preparación física que están realizando. La elección de los ejercicios va a tener que respetar ciertas normas:

- Ir siempre desde lo más fácil hacia lo más difícil.
- La dificultad del trabajo debe estar relacionada con la fase de trabajo en que se encuentran los jugadores.
- Los ejercicios de práctica, deben guardar relación con los golpes o jugadas vistas en el entrenamiento de ese día.
- Al comienzo del trabajo, el volumen es mayor y baja la intensidad.
- Con el mayor número de entrenamientos, va bajando el volumen y aumenta la intensidad de los ejercicios.

Después de tener claro estas normas, vamos a referirnos uno por uno, cuales serán los objetivos a perseguir en cada sesión de trabajo.

Aquí va a ser importante respetar este orden, porque de esa manera se conseguirán buenos resultados en menor tiempo y los jugadores irán tomando confianza con su juego mucho antes.

1º OBJETIVO: REGULARIDAD

Primero buscaremos que los jugadores mantengan la bola en juego, cosa que en definitiva será lo más importante en nuestro deporte.

En un principio los ejercicios serán simples, y, poco a poco, se irá aumentando la dificultad.

Ejemplos:

- Manteniendo un peloteo entre dos jugadores desde el fondo de la pista, deben pasar 100 bolas seguidas por encima de la red.

- Dos jugadores enfrentados, uno juega una bola de fondo y sube a hacer una volea, deja pasar la bola siguiente y repiten con el compañero en la red.
- El jugador en defensa juega dos bolas a la volea del compañero y lo pasa con un globo, sube a la red y repiten con él adelante.
- El entrenador canastéa, para que el jugador realice 40 voleas libres de derecha y de revés.

2º OBJETIVO: DIRECCIÓN

En segundo lugar, trabajaremos sobre la dirección de los golpes.

Aquí la pauta de trabajo será que los jugadores comiencen a darle el destino marcado a la bola.

Ejemplos:

- Dos jugadores en la red, realizan un "volea - volea" en diagonal.



Los 4 jugadores en la red juegan con la misma bola. Dos volean paralelo y dos lo hacen cruzado durante 3 minutos seguidos.



Los jugadores en el fondo golpean paralelo haciendo que la bola bote detrás de la línea y dé rebote en el vidrio. O dos en la red, que volean paralelo jugando la bola detrás de la línea de saque. Practicarlo durante 3 minutos o hasta completar 50 bolas cada uno.

- Uno en defensa, juega una bola por abajo a cada uno de los dos jugadores que están en la red.
- El que defiende juega un globo al jugador que tiene en la paralela, y se la baja al que tiene en la diagonal.
- Dos jugadores defendiendo, le juegan

a la volea al atacante, quien debe dirigir la bola siempre al centro de la pista.

3º OBJETIVO: PROFUNDIDAD

Lo que buscaremos ahora, será darle profundidad a los golpes.

Como ya mencionamos, lo que le da la profundidad a nuestros tiros es la terminación, por lo que aquí debemos insistir bastante en que los jugadores "alarguen" el golpe para conseguir el objetivo propuesto.

Ejemplos:

- Dos jugadores peloteando de fondo, jugando bolas profundas que lleguen a dar rebote en la pared.
- Dos jugadores en la defensa, le juegan bolas por abajo a uno que se encuentra en la red. Este último, debe volear hacia sus compañeros, intentando hacer botar la bola detrás de la línea de saque.
- Un jugador voleando cruzado a un compañero. El primero debe jugar largo para que el defensor tenga que girar o retroceder para golpear.
- El entrenador juega una abajo y una arriba. El jugador debe volear cruzado detrás de la línea y bandejar con dirección fondo - lateral.

4º OBJETIVO: PRECISIÓN

El objetivo ahora, será conseguir mayor precisión en los tiros. Para conseguirla, debemos insistir bastante en que los jugadores acorten las preparaciones de los golpes para tener mayor control sobre ellos.

Ejemplos:

- Un jugador voleando hacia su compañero que le juega bolas desde el fondo de la pista, debe intentar acertar a una marca (cono) colocada en esa dirección a la altura de la línea de saque.
- Dos jugadores enfrentados en paralelo. El defensor juega un globo y luego le baja la bola a los pies del atacante de forma continuada.
- Un atacante y dos defensores. El defensor de la paralela juega globos para que el compañero "se meta" por el centro anticipando la bandeja del atacante.
- Dos adelante y dos atrás. Los defensores juegan por abajo, hasta que sorprenden con una "tontita" sobre el centro y suben a robar la red.



Un jugador en la defensa le juega por abajo al jugador de la red. Este debe volear hasta acertar 10 veces a la bola o a un cono, ubicados cerca de la línea de saque.

5º OBJETIVO: VELOCIDAD

Después de haber trabajado la regularidad, la dirección, la profundidad y la precisión, podemos pasar a ocuparnos de la velocidad.

Todos sabemos que para poder jugar rápido, primero debemos dominar los golpes, ya que de lo contrario la mitad de nuestras bolas se irán afuera.

Es por eso, que el último punto a trabajar, o mejor dicho, a incluir en nuestros ejercicios será la velocidad.

Los ejercicios serán las combinaciones de juego que se han trabajado, pero con mayor intensidad, hasta conseguir llegar a la velocidad real de juego.

CONCLUSIÓN

Un cosa que debemos tener siempre en cuenta, es que no todos los jugadores son iguales, por lo que no siempre traba-



Los dos jugadores en la red deben volear intentando que los defensores no consigan jugar globos con comodidad. Y estos deben intentar robar la red a los atacantes. Cuando los defensores consiguen robar la red, cambian la posición y los roles.

jaremos de la misma manera. Podemos planificar nuestros entrenamientos de forma similar, seguir un orden en los trabajos a realizar y hasta repetir los ejercicios, pero siempre habrá jugadores que necesitarán más tiempo para conseguir ponerse a punto.

Hay algo que llamamos "Velocidad de

Rally"... y es la mayor velocidad que podemos controlar metiendo la bola. Esta velocidad es diferente entre los jugadores, por eso quien domina sus golpes a una buena velocidad sin dudas que está "a punto". ■

MÁXIMO CASTELLOTE

CLINICS Y CURSOS INTENSIVOS DE PADEL POR

El "Mago" Sanz Máximo Castellote

Contacto:
663987570
cursos@padelalmaximo.com

Información: www.padelalmaximo.com