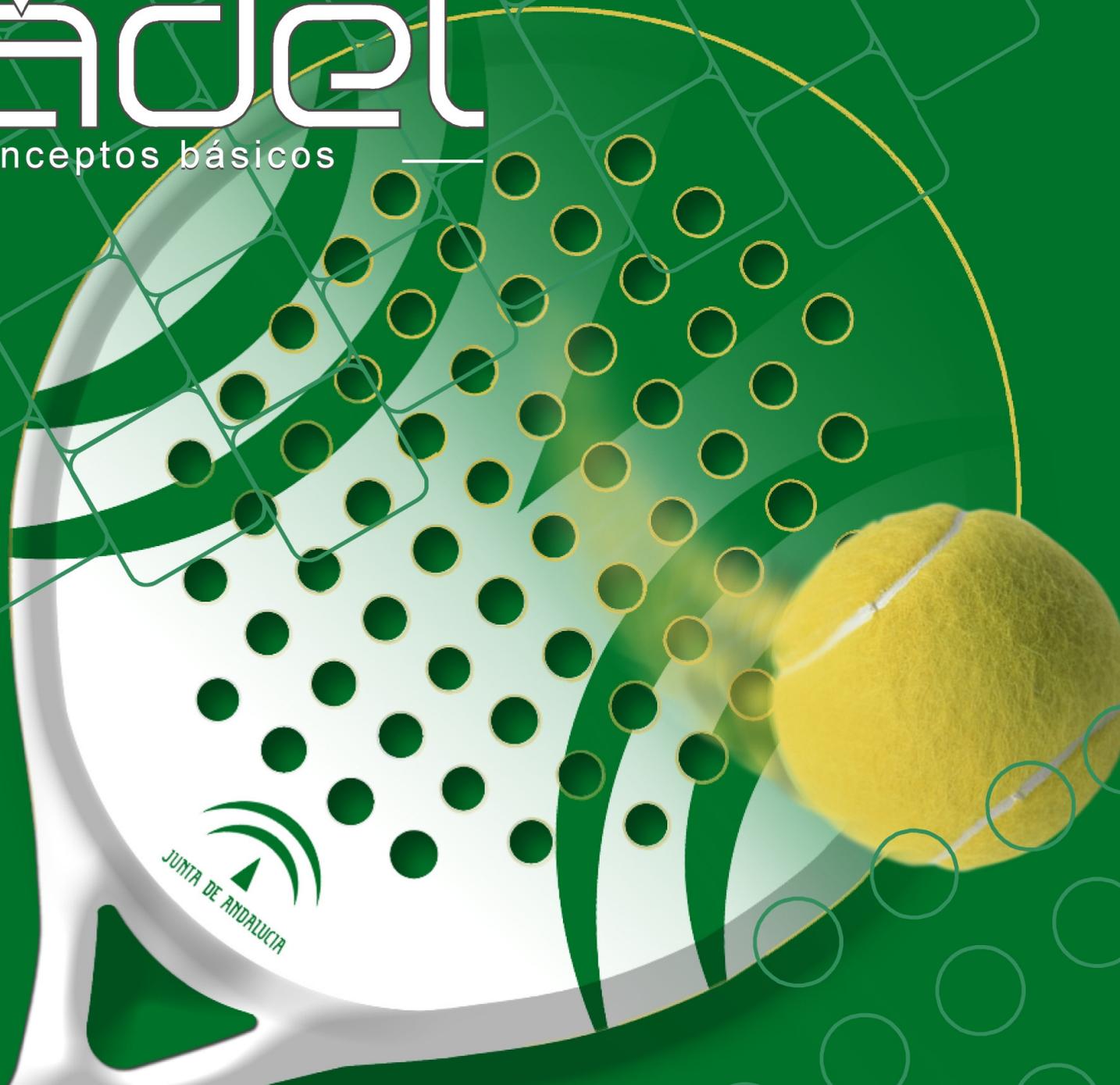


manual de pádel

conceptos básicos



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE
Instituto Andaluz del Deporte



manual
de pádel
— conceptos básicos —



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE
Instituto Andaluz del Deporte

Moreno de la Higuera Díaz, Rosa Almudena
Manual de pádel: conceptos básicos / autoras, Rosa Almudena Moreno de la Higuera Díaz, Alicia
Moreno de la Higuera Díaz. -- 1ª ed. -- Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, 2008.

169 p. : il. col. ; 23 cm

Coordinación de la ed.: Instituto Andaluz del Deporte

D.L. MA XXX-XXXX -- ISBN 978-84-691-6815-0

1. Pádel 2. Historia 3. Técnica 4. Reglamentos I. Moreno de la Higuera Díaz, Alicia III. Andalucía.
Consejería de Turismo, Comercio y Deporte IV. Instituto Andaluz del Deporte V. Título.

AUTORAS:

Rosa Almudena Moreno de la Higuera Díaz
Alicia Moreno de la Higuera Díaz

EDITA:

Junta de Andalucía
Consejería de Turismo, Comercio y Deporte

COORDINACIÓN EDITORIAL:

Instituto Andaluz del Deporte
Avda. Santa Rosa de Lima, 5
29007 Málaga

1ª edición 2008

ISBN 978-84-691-6815-0

DEPÓSITO LEGAL: MA XXX-XXXX

Esta publicación está disponible para consulta y préstamo en el Centro de Documentación de la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía, así como en el Centro de Documentación del Instituto Andaluz del Deporte.

En los umbrales del Plan Estratégico General del Deporte en Andalucía 2008-2016, entre cuyos objetivos se incluye el incremento de la práctica deportiva de la población hasta alcanzar niveles europeos, desarrollando infraestructuras y garantizando a todos los ciudadanos el acceso al deporte, ve la luz este Manual de Pádel, un deporte que cada vez goza de más aceptación entre todo tipo de público.

Independientemente del posible debate acerca de sus orígenes, su práctica se afianzó hace medio siglo en la Costa del Sol y desde ahí se difundió a otros países de América del Sur y del Norte hasta alcanzar los elevados niveles de popularidad de los que goza actualmente.

Por todo ello es muy oportuna la aparición de este volumen, que sin duda contribuirá a aumentar su expansión en Andalucía, donde el porcentaje de ciudadanos que practica alguna modalidad deportiva llega ya al 33%. En el desarrollo de sus objetivos, el Instituto Andaluz del Deporte contribuye una vez más con la publicación de esta obra a propiciar su práctica de forma reglada y saludable.

Mi más efusiva felicitación a cuantos han contribuido a su redacción y edición.



Luciano Alonso Alonso
Consejero de Turismo, Comercio y Deporte
Junta de Andalucía

ÍNDICE

1. ¿Qué es el pádel?	9		
1.1. Elementos que componen el pádel	10		
2. Historia	27		
2.1. Dos teorías	27		
2.2. Algunos datos históricos	29		
2.3. Campeonatos del mundo de pádel	32		
3. Metodología	39		
3.1. Derecha	41		
3.2. Revés	47		
3.3. Pared de fondo de derecha	53		
3.4. Pared de fondo de revés	59		
3.5. Pared lateral de derecha	65		
3.6. Pared lateral de revés	73		
3.7. Doble pared que abre de derecha	81		
3.8. Doble pared que abre de revés	87		
3.9. Doble pared que cierra de derecha	93		
3.10. Doble pared que cierra de revés	99		
		3.11. Contrapared	105
		3.12. Volea de derecha	109
		3.13. Volea de revés	115
		3.14. Remate	121
		3.15. Bandeja	127
		3.16. Saque	133
		4. Reglamento	139
		4.1. Inicio del juego	139
		4.2. El saque o servicio	140
		4.3. El resto o devolución	147
		4.4. La puntuación	151
		4.5. Durante el juego	152
		5. Glosario	163





1. ¿Qué es el pádel?



1. ¿QUÉ ES EL PÁDEL?

El término pádel se va a incluir en la 23ª edición del DRAE (Diccionario de la Real Academia Española). Por lo tanto, basándonos en la definición que aparece en la *Wikipedia*, diremos que el pádel es un deporte de cooperación-oposición, caracterizado por la presencia de jugadores-compañeros que colaboran para conseguir el éxito común, ante la oposición de unos adversarios que con los mismos recursos persiguen el mismo fin. Es un deporte de oposición que se juega en parejas, con tres elementos materiales fundamentales para su desarrollo: pelota, pala y campo de juego. Posee unas reglas bien definidas y está representado por federaciones, asociaciones y confederaciones.

En los últimos años, la palabra *paddle* se ha españolizado para denominarse pádel; entre otras cosas, para diferenciarse del deporte homónimo que se practica en Estados Unidos con distintas reglas.

El pádel es un deporte que puede ser practicado por personas de toda clase y condición. Además, el número de jugadores que participan en competiciones regladas ha experimentado un notable aumento en los últimos años, lo que es una muestra muy clara del grado de aceptación de este deporte en nuestra sociedad.



Pista de pádel



1.1. Elementos que componen el pádel

- PELOTA -

Se usa la misma pelota que para el tenis, lo que lo convierte en un recurso fácil y barato. Tan sólo se observan algunos cambios en cuanto a las presiones permitidas.

Desde el punto de vista metodológico, podremos utilizar otras alternativas en función de nuestro objetivo. Por ejemplo, para iniciar a los más pequeños es posible utilizar pelotas de goma espuma o de baja presión.

Veamos lo que nos dice el Reglamento Oficial de Juego de la Federación Española de Pádel sobre la pelota.



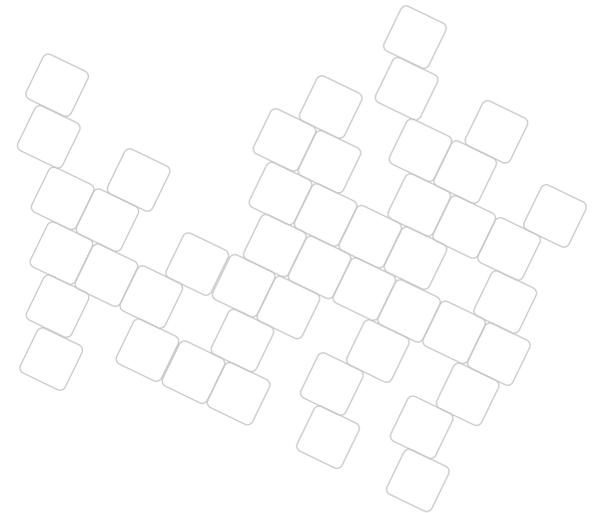
Reglamento Oficial de Juego de la Federación Española de Pádel

Las pelotas oficiales serán solamente aquellas aprobadas por la Federación Española de Pádel (FEP) para el deporte del pádel.

La pelota deberá ser una esfera de goma con una superficie exterior uniforme de color blanco o amarillo. Su diámetro debe medir entre 6,35 y 6,67 cm y su peso estará entre 56,7 y 58,5 g. Deberá tener un rebote comprendido entre 135 y 147 cm al dejarla caer sobre una superficie dura desde 2,54 m.

Sometida la pelota a una carga de 8,165 kg deberá deformarse entre 5,8 y 7,4 mm en movimiento hacia adelante y entre 8,9 y 10,8 mm en movimiento hacia atrás. Se realizarán tres lecturas, dos de las cuales no podrán diferir en más de 0,8 mm.

Cuando se juega a más de 1.290 m de altitud sobre el nivel del mar, se pueden utilizar dos tipos de pelotas. El primer tipo es idéntico a los descritos antes, excepto en que el rebote deberá ser de más de 121,92 y de menos de 135 cm y deberá tener una presión interna mayor que la presión externa. El segundo tipo también es idéntico a los descritos antes, excepto en que deberá tener un rebote de más de 135 y de menos de 147 cm, teniendo una presión interna aproximadamente igual a la presión externa y habiendo sido aclimatada durante 60 días o más a la altitud del torneo específico en el cual será usada.



- PALA O RAQUETA -

Al introducirnos en el mundo del pádel, lo primero que suele preocuparnos es “la pala”. ¿Cuál me compro? ¿Cuál me irá mejor? ¿Es mejor una pala pesada o ligera? Todas las palas les parecerán iguales a las personas que no conozcan el deporte, sin embargo no es así. Hay una pala específica para cada tipo de jugador, aunque será el propio jugador el que tenga que descubrirla en función de sus propias características y su forma de juego.

Sin embargo, y dado que esto es un manual para iniciación, lo primero que tenemos que hacer es buscar una pala con la que nos encontremos cómodos y poco a poco, conforme nos vayamos definiendo como jugadores, podremos ir decidiendo cuál es el tipo de pala que mejor nos va a permitir jugar nuestros golpes¹.

Veamos lo que nos dice el Reglamento oficial de Juego de la Federación Española de Pádel sobre la pala.

1. Para saber más: en la obra *Metodología del pádel* (CD) editada por el IAD, se puede encontrar un link a un vídeo en YouTube donde se ofrecen una serie de consejos sobre cómo decidir qué tipo de pala hay que utilizar en función del estilo de juego de cada uno.

Reglamento Oficial de Juego de la FEP

Se jugará con la pala reglamentaria de pádel, según homologación de la Federación Española de Pádel (FEP). Las medidas máximas de la misma son 45,5 centímetros de largo, 26 centímetros de ancho y 38 milímetros de grosor de perfil.

La pala estará perforada por un número no limitado de agujeros de (9 a 13 mm de diámetro cada uno) en toda la zona central. En una zona periférica máxima de 4 centímetros medidos desde el borde exterior de la pala, los agujeros podrán tener un mayor diámetro, largo o forma, siempre y cuando no afecten a la esencia del juego.

La superficie de golpeo podrá ser plana, lisa o rugosa, no excediendo de 30 centímetros de largo y 26 centímetros.





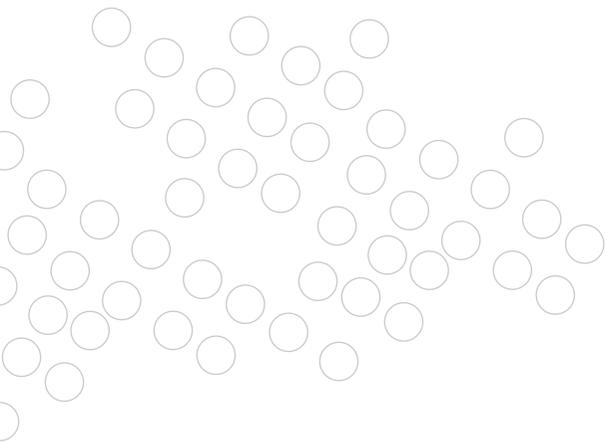
- PALA O RAQUETA - MARCO O PERFIL

El marco o perfil es la parte exterior de la pala y le aporta firmeza y resistencia. En un principio, lo que se buscaba es que la pala fuera resistente a los golpes que se ejecutan contra la pared de la pista. Con este fin se utilizaban como componentes variantes del aluminio que se ensamblaban en laminados de madera, lo que hacía que el peso de las palas aumentara considerablemente y con ello las posibilidades de lesión.

Actualmente, se componen de tubulares con diferentes capas de laminados en fibra de vidrio, fibra de carbono o grafito, que pueden ser de diferentes refuerzos, composiciones y grosores y acabado final. En ocasiones, el mismo tubular es la fibra de carbono o vidrio directamente tejida, lo que encarece el producto, pero aporta más resistencia al bloque final. Es imprescindible reforzarlas con resina epoxi composite para conseguir una unión compacta e impermeabilizar la superficie que se encuentra inmediatamente antes de la pintura.

El marco también se utiliza para distribuir el peso de la pala, de manera que hay palas que, o bien de fábrica vienen más pesadas por determinadas zonas, o están diseñadas de manera que se puede variar la distribución del peso, incrustándole unas pequeñas pesitas específicas que venden para tal fin.

Una pala sin bordes hace que el punto dulce (la zona óptima de impacto) sea más grande, por lo que son las más adecuadas para la iniciación, aunque debemos tener en cuenta que son más frágiles porque, como hemos explicado antes, los bordes sirven para salvaguardar la pala de los golpes y también para absorber las vibraciones.



- PALA O RAQUETA - SUPERFICIE DE CONTACTO

Como su propio nombre indica, es la zona con la que debemos golpear la pelota. Tal y como hemos comentado anteriormente, la forma de la pala, así como la presencia o no de cantos, hará que el “punto dulce” sea más o menos grande.

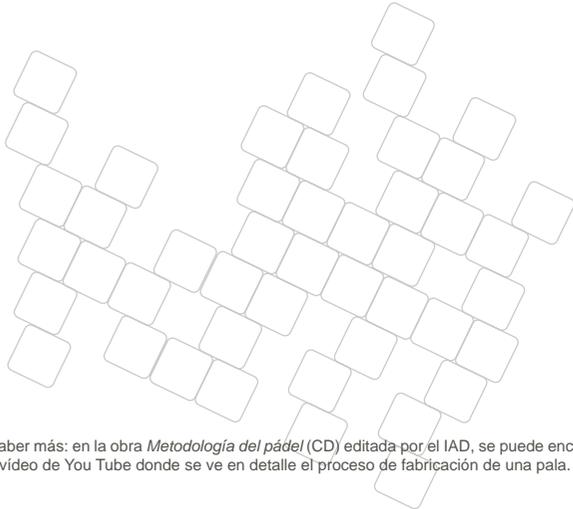
Las primeras palas estaban hechas completamente de madera, pasando luego a madera laminada. Los materiales fueron evolucionando y se fueron utilizando otros como caucho, poliuretano (foam), etc. En la actualidad, la más utilizada es la goma EVA (goma de absorción de impactos).

Durante bastante tiempo se utilizó la estructura en forma de sándwich, en la que el interior era de foam (relleno) cubierto por goma EVA (las tapas) a la que se le daba un tratamiento especial con un laminado de fibra de vidrio para el acabado. Pero esta estructura hacía que el laminado se quebrara fácilmente, por lo que en la actualidad, las palas se construyen con un interior de goma EVA recubierta de laminados de fibra de vidrio.



- PALA O RAQUETA - PUÑO Y CORDÓN

El puño es la parte por la que cogemos la pala. Al final del mismo, encontramos un cordón que debemos anudar obligatoriamente a nuestra muñeca como protección contra accidentes².



2. Para saber más: en la obra *Metodología del pádel* (CD) editada por el IAD, se puede encontrar un link a un vídeo de You Tube donde se ve en detalle el proceso de fabricación de una pala.

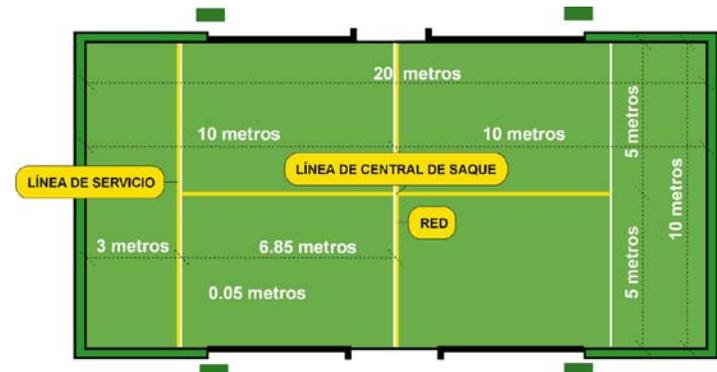


- PISTA - DIMENSIONES

El área de juego es un rectángulo de 10 metros de ancho por 20 metros de largo (medidas interiores) con una tolerancia de 0,5%.

Este rectángulo está dividido en su mitad por una red. A ambos lados y paralelas a ella, están las líneas de servicio a una distancia de 6,95 m. El área entre la red y las líneas de servicio está dividida en su mitad por una línea perpendicular a éstas, llamada línea central de saque, que divide esta área en dos zonas iguales. Todas las líneas tienen un ancho de 5 cm.

En las pistas cubiertas, la altura mínima libre hasta el techo es de 6 metros en toda la superficie de la pista sin que exista ningún elemento (por ejemplo, focos) que invada este espacio.

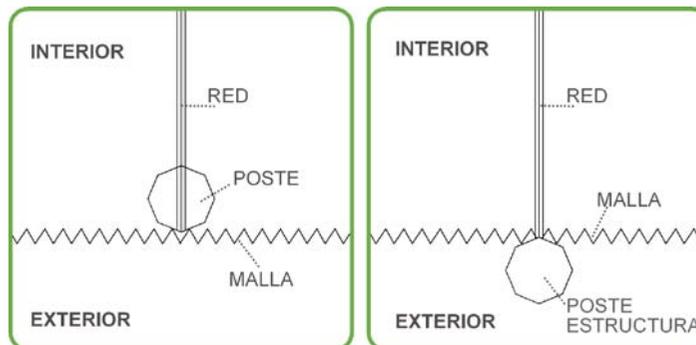


- PISTA - RED

La red tiene una longitud de 10 metros y una altura de 0,88 metros en su centro, elevándose en sus extremos hasta un máximo de 0,92 metros.

Se encuentra suspendida por un cable metálico de diámetro máximo de 0,01 metros, cuyos extremos están unidos a dos postes laterales de una altura máxima de 1,05 metros o de la propia estructura que lo sujetan y tensan (ver regla 19 del Reglamento de Juego).

Los postes de la red tienen sus caras externas coincidiendo con los límites laterales de la pista (apertura, puerta o malla metálica).



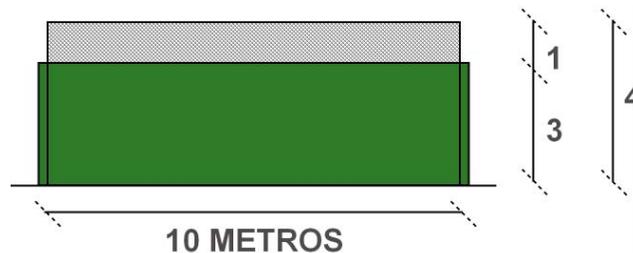
- PISTA - CERRAMIENTOS

La pista está cerrada en su totalidad por fondos de 10 metros de longitud interior y por laterales de 20 metros de longitud interior.

En todos los cerramientos se combinan zonas construidas con materiales que permiten un rebote regular de la pelota y zonas de malla metálica donde el rebote es irregular, de la siguiente manera:

-FONDOS-

Tienen 4 metros de altura total, compuestos los tres primeros metros por pared o muro y el último metro por malla metálica.



-LATERALES-

Reglamentariamente, se admiten dos variantes en los cerramientos laterales:

-Variante 1

Compuesta por zonas escalonadas de pared o muro en ambos extremos, de 3 metros de altura por 2 metros de longitud el primer paño y de 2 metros de altura por 2 metros de longitud el segundo paño. Y por zonas de malla metálica que completan el cerramiento hasta 3 metros de altura en los 16 metros centrales y hasta 4 metros de altura en los 2 metros extremos.

-Variante 2

Compuesta por zonas escalonadas de pared o muro en ambos extremos, de 3 metros de altura por 2 metros de longitud el primer paño y de 2 metros de altura por 2 metros de longitud el segundo paño, y por zonas de malla metálica que completan hasta 4 metros la altura en toda la longitud del cerramiento.

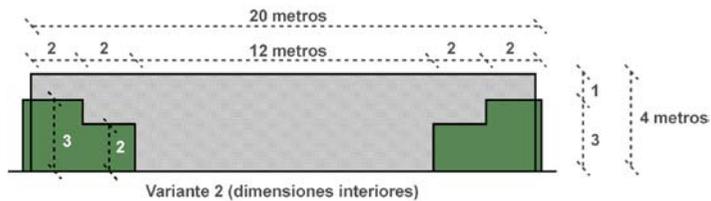
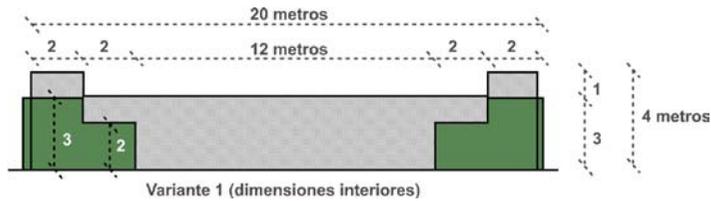
Las dimensiones están tomadas desde el interior de la pista.

La malla metálica siempre se coloca alineada con la cara interior de las paredes o muros.

Las paredes o muros pueden ser de cualquier material transparente u opaco (cristal, ladrillo, etc.), siempre que ofrezcan la debida consistencia y un rebote de la pelota, regular y uniforme.

La malla metálica puede ser de doble torsión o electro-soldada (tipo romboidal o rectangular), siempre que el tamaño de su abertura (la medida de sus diagonales) no sea inferior a 5 centímetros ni superior a 6 centímetros, debiendo tener una tensión tal que permita el rebote de la pelota sobre ella.



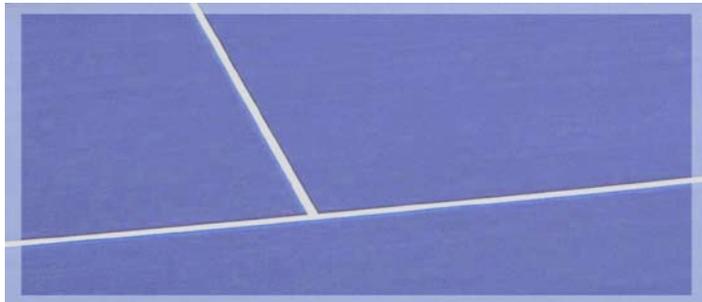


- PISTA - SUELOS

La superficie de la pista puede ser de hormigón poroso, cemento, materiales sintéticos o césped artificial, siempre que permita el bote regular de la pelota y evite el encharcamiento.

El color puede ser verde, azul o pardo-terroso.





- PISTA - ACCESOS

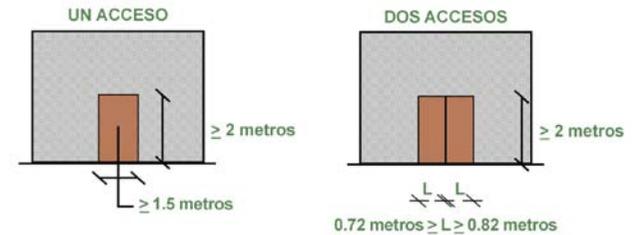
Los accesos a la pista son simétricos respecto al centro de la misma, situados en su lateral o laterales. Puede haber 1 ó 2 aberturas por cada lado, con o sin puerta (ver regla 15 del Reglamento de Juego).

Las dimensiones de las aberturas pueden ser:

- Con un solo acceso por lateral: el hueco libre ha de tener un mínimo de 1,05 x 2,00 metros (ver figura).
- Con dos accesos por lateral: cada hueco libre ha de tener un mínimo de 0.72 x 2.00 metros y un máximo de 0,82 x 2,00 metros (ver figura).

La distancia mínima entre la pared del fondo y la cara más próxima de la abertura será de 9 metros.

En caso de que haya puertas, sus manillas deben estar colocadas en el exterior de la pista.

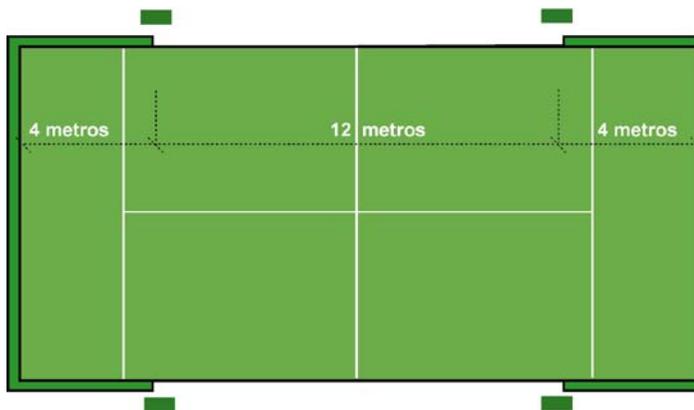
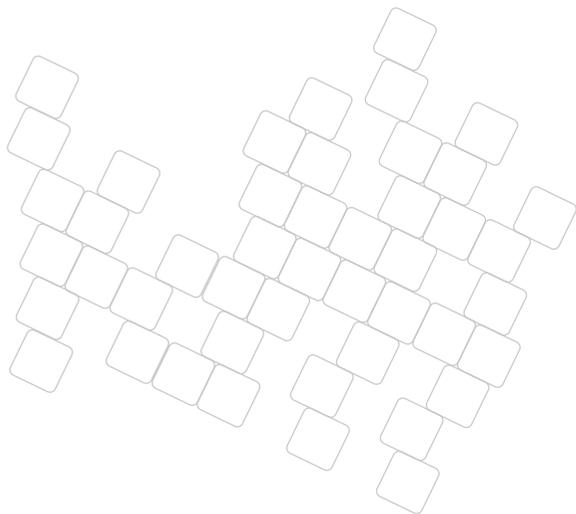
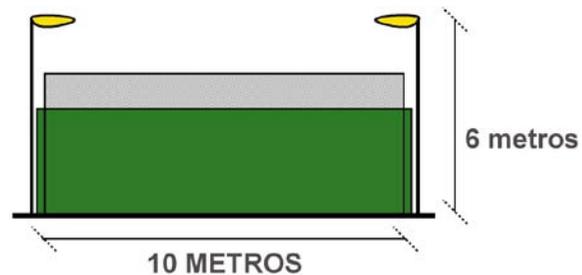


Nota: las instalaciones de uso público han de cumplir la normativa de accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas para personas con movilidad reducida.

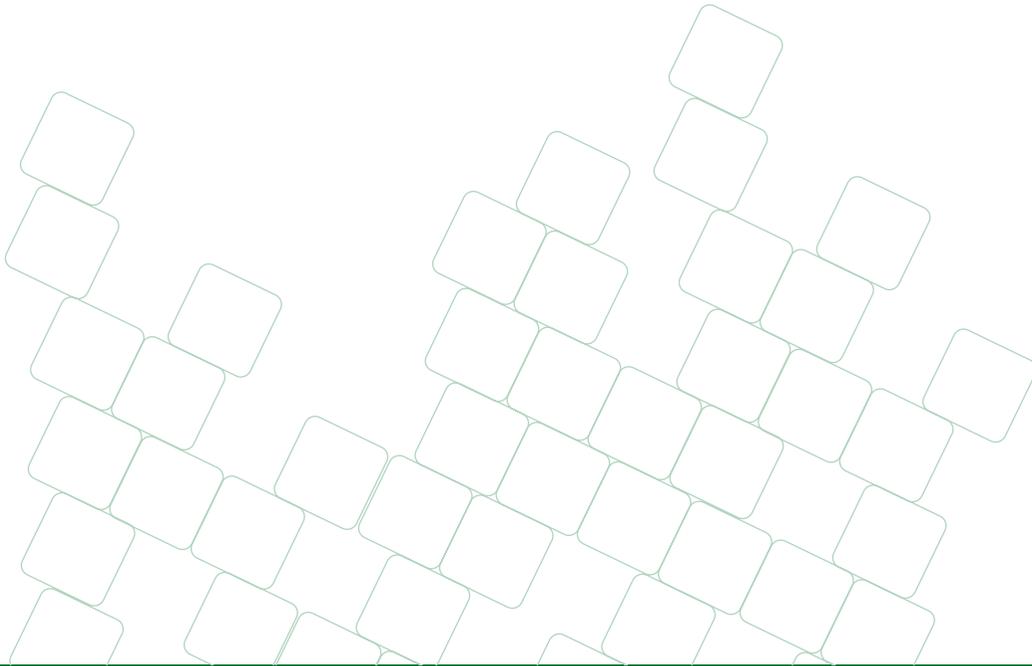
- PISTA - ILUMINACIÓN

Debe haber 4 focos, situados fuera de la pista junto a los muros de los cerramientos laterales. La altura mínima medida desde el suelo hasta la parte inferior de los proyectores ha de ser de 6 metros.

La iluminancia media medida a la altura del suelo debe ser como mínimo de 400 – 500 lux en condiciones normales y de 1.000 lux para retransmisiones por TV.



2. Historia



2. HISTORIA

El pádel (del inglés *paddle*) es una variante del tenis sumamente practicada desde 1990. Dos son las teorías que se manejan sobre su origen.

2.1. Dos teorías

La PRIMERA de las dos teorías sobre el origen del pádel dice que surgió aproximadamente en el año 1890, cuando los marineros de un navío inglés utilizaban el sótano del mismo para pasar su tiempo libre. Los marineros se lanzaban una bola unos a otros con los remos de los botes, y, como no disponían de mucho espacio, permitían los rebotes en las paredes del navío, convirtiendo este divertimento en un gran pasatiempo.

Más tarde, en 1924, el norteamericano Frank Beal introdujo el deporte en los parques neoyorquinos y lo llamó *paddle tennis*, debido a que se jugaba con remos cortos.

Cuatro años después, en 1928, se volvieron a realizar algunas modificaciones para poder jugar en invierno. Fesseden Blanchardy y James Cogswell fueron los pri-

meros en jugar al pádel en pareja. Construyeron pistas de madera para que no influyese el terreno irregular de otras superficies y las rodearon con una malla metálica para que las pelotas no cayeran en la nieve. Estas transformaciones dieron lugar al *platform tennis*. Y es la cancha de *platform tennis* la que se utiliza actualmente en el pádel.

La SEGUNDA teoría, y la que quizás cuente con más adeptos, nos dice que Alfonso de Hohenlohe viaja a México en 1974 invitado por su amigo Enrique Corcuera. Durante su estancia se interesa por la práctica de un nuevo deporte que recientemente había creado su amigo. Enrique, ante la imposibilidad de poder construir una pista de tenis en su casa de Acapulco por falta de espacio, creó una superficie de 200 metros cuadrados (20 x 10 metros) con un frontón. Frente a éste construyó otra pared de unos 3 metros de altura. En el centro de la superficie colocó una red y cerró los laterales de la pista con una malla metálica. Se jugaba con paletas de madera y recibía el nombre de *paddle-tennis*.

Alfonso de Hohenlohe, entusiasmado por esta nueva modalidad deportiva que había aprendido en su viaje a México, no espera demasiado y a su regreso a España, y

tras estudiar y perfeccionar algunos detalles de la pista y las reglas de juego, construye las dos primeras canchas de España en el Marbella Club. Así comenzó a promocionar el pádel entre sus amigos de la *jet-set*, que enseguida se aficionaron.



Primera pista de pádel

El éxito que obtuvo este deporte en tan poco tiempo atrajo a figuras destacadas del tenis como Manolo Santana, que comenzó a organizar torneos y a propagar el pádel en toda la Costa del Sol, donde varios clubes empezaron a construir sus propias pistas.

En 1975, un gran amigo de Alfonso de Hohenlohe y asiduo visitante de Marbella, el millonario argentino Julio Menditengui, es testigo del éxito de pádel y decide importar el deporte a Argentina, donde en pocos años obtuvo un auge sin precedentes convirtiéndose en el segundo deporte más practicado en ese país en la actualidad, con más de dos millones de jugadores y 10.000 pistas construidas en todo el territorio.

2.2. Algunos datos históricos

En los últimos años el pádel se ha extendido a otros países como Brasil, Uruguay, Chile, Paraguay, etc. con numerosos aficionados. Esta influencia ha llegado también a América del Norte donde ya se pueden encontrar aficionados entre los estadounidenses y canadienses.

En 1982 se llevan a cabo las primeras competiciones internacionales en Uruguay.

En España, el pádel comienza a expandirse por las grandes ciudades y clubes deportivos de Madrid, Barcelona, Andalucía, Galicia y País Vasco. Se crea la infraestructura necesaria para la práctica de este deporte por todo el país y se organiza el Circuito Nacional de Torneos, que se desarrollará en los clubes más prestigiosos del país.

El 25 de julio de 1991 se constituye en Madrid la Federación Internacional de Pádel, cuya presidencia recae en un español, Julio Alegría Artiach, que se encargó de crear un circuito de encuentros internacionales y de concretar un reglamento de juego internacional.

Del 21 al 27 de septiembre de 1992, en las instalaciones del Club de Golf La Moraleja y en la Expo de Sevilla, se desarrolló el I Campeonato del Mundo de Pádel, con la participación de delegaciones de once países de América y Europa.

En mayo de 1993, el pádel dio un paso decisivo para su consolidación: el Consejo Superior de Deportes acordó el reconocimiento del pádel como modalidad deportiva. Un año después se aprueba la constitución de la Agrupación Española de Pádel inscrita en el Registro de Agrupaciones Deportivas del Consejo Superior de Deportes.

Desde 1993 se celebran en Madrid los Campeonatos Internacionales de España en las instalaciones del Club de Campo Villa de Madrid, con la presencia de los mejores jugadores del mundo. Este torneo se ha convertido en el más importante a nivel internacional, tanto por su calidad como por la cuantía de los premios.

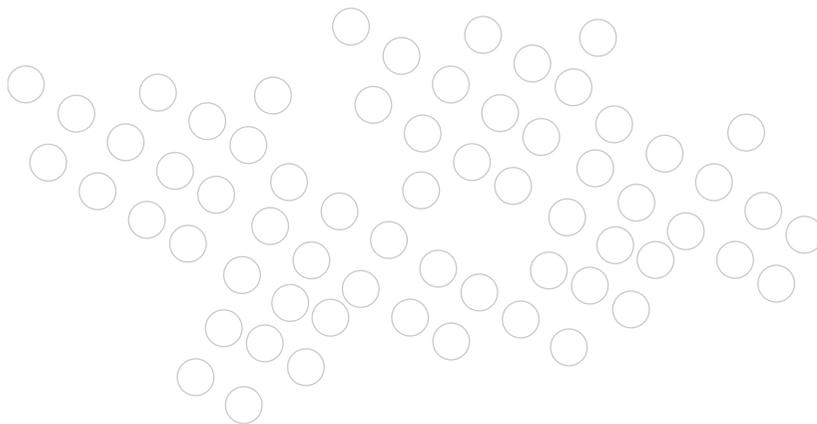


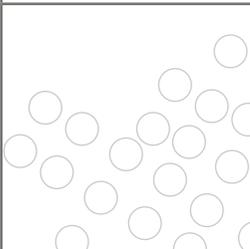
En 1995, el pádel es incorporado como deporte de exhibición en los Juegos Panamericanos celebrados en Mar del Plata en Argentina.

En la actualidad, el pádel se está extendiendo por diferentes países europeos, donde ya se han formado las respectivas federaciones, que están obteniendo un gran éxito en cuanto al número de federados y la construcción de instalaciones:

- Austria
- Bélgica y Holanda
- Francia (<http://membres.lycos.fr/padel/>)
- Gran Bretaña
- Italia (<http://www.paddleitalia.it/>)
- Portugal

España tiene un importante papel como impulsora del pádel en Europa. Los actuales países con registro de actividad en pádel en la Federación Internacional de Pádel (FIP) son:



 <p>ALEMANIA Deutscher Paddle Tennis Verband Gartenweg, 1 83454 Anger Aufham ALEMANIA Tel. +0049/ 08656 / 989688 Fax. +0049/ 08656 / 989689 H.Pliikat@gmx.de</p>	 <p>ARGENTINA Asociación de Pádel Argentino (APA) Esmeralda 1075, piso 3º of. 38 1007 Capital Federal Buenos Aires ARGENTINA Tel. +54 11 43 12 28 42 Web: http://www.padel.org.ar padel@fibertel.com.ar cnicastro@prodigy.net.mx</p>	 <p>AUSTRIA Österreichischer Paddle Sportverband Eichbachgasse 61 8041 Graz AUSTRIA Tel. +0043 664 175 26 21 paddle-sc@asvooe-steiermark.at</p>	 <p>BÉLGICA Fédération Belge de Paddle Rue Française Libert, 38 1410 Waterloo BÉLGICA belgianpadelfed@scarlet.be Web: www.padelbelgium.com</p>	 <p>BRASIL Confederação Brasileira de Padel Rua Manoel Hyginio dos Santos, 18 Via Guaira 80630-230 Curitiba Paraná BRASIL Tel. Fax. +55 41 332 2837 Móvil: 41 9916 7117 fernando@cbpadel.com.br duvidas@cbpadel.com.br Web: www.cbpadel.com.br</p>	 <p>CANADÁ Paddle Association of Canada 2300, 777 - 8 th Avenue, SW Calgary - Alberta CANADA T2P 3R5 Toll Free 1-800-430-6999 Direct Line (403) 531-6838 Web: http://www.paddlecanada.net bstamile@leedefinancial.com</p>
 <p>CHILE Padel Chile LTDA Av. Monseñor Escrivá de Balaguer, 5970 Vitacura - Santiago CHILE Tel. +56 2 2193869 Móvil R.Sota: 56 85001798 administracion@padelchile.cl info@padelchile.cl</p>	 <p>ESPAÑA Federación Española de Padel (FEP) Luis de Salazar, 9 28002 - Madrid ESPAÑA Tel. +34 91 510 34 00 Fax. +34 91 415 64 88 Web: http://www.padelfederacion.es padelfederacion@telefonica.net</p>	 <p>ESTADOS UNIDOS United States Padel Association 5535 Memorial Drive Suite F-603 Houston, TX 77007 ESTADOS UNIDOS Tel. 713 539 3110 nsamike@aol.com www.usapadel.com</p>	 <p>FRANCIA Fédération Française de Padel (FFP) 20 Rue du Midi 31400 - Toulouse FRANCIA Tel. +33 05 61 23 9393 Fax. +3305 61 23 9494 Web: http://padel.france.free.fr ffpadel@numericable.fr</p>	 <p>HOLANDA Nederlans Padel Sport Federatie (NPSF) Shannonweg, 15 3197LG Botlek Rotterdam HOLANDA Tel. 0031 181661722 Fax. 0031 181664980 Móvil. 0031 651353422 Web: http://www.padel.no s.noordzij@personnelly.nl</p>	 <p>ITALIA Federazione Italiana Gioco Paddle (FIGP) Palazzo dello Sport Via Luigi Calori, 6 40122 - Bologna ITALIA Tel. +39 051 555546 Fax. +39 051 555546 / 554426 Web: http://www.paddleitalia.it Info@paddleitalia.it segreteria@paddleitalia.it</p>
 <p>MÉXICO Federación Mexicana de Padel AC (FE.ME.PA.) Paseo de la Reforma 760 Lomas de Chapultepec MÉXICO Tel. 55 40 20 71 femepasecretaria@gmail.com</p>	 <p>PARAGUAY Federación Paraguaya de Pádel San Benigno entre Nuestra Señora del Carmen y Federación Rusa (Barrio Carmelitas) Asunción - PARAGUAY cgiubi@cmm.com.py rpp@feparpa.org.py</p>	 <p>PORTUGAL Associação Portuguesa de Padel Complexo Desportivo Municipal Club de Ténis de Vila Real de San Antonio 8900 Vila Real de San António PORTUGAL Tel. + 351 96 297 0493 Web: http://www.padelapp.com geral@padelapp.com</p>	 <p>SUIZA Swiss Padel Association Bergstrasse, 8 8700 Küsnacht SUIZA Tel. +41 79 2909489</p>	 <p>URUGUAY Asociación Amigos del Pádel de Uruguay (A.A.P.) General Thiebaut, 1665 Buceo - Montevideo URUGUAY Tel. (005982) 915 77 55 (094) 238 783 presidenciapadeluru@yahoo.com.ar secretariapadeluru@yahoo.com.ar</p>	

2.3. Campeonatos del mundo de pádel

1992: Madrid - Sevilla (España)

Del 21 al 27 de septiembre de 1992 tuvo lugar en España el I Campeonato del Mundo de Pádel, teniendo como sedes la ciudad de Madrid y la Exposición Universal de Sevilla. La fase inicial, presidida por el Príncipe de Asturias, se jugó en el Club de Golf La Moraleja de Madrid. Argentina y España se clasificaron con facilidad para la fase final celebrada en Sevilla, en el Centro de Piragüismo enfrente de la Expo. Aquí fue donde, por primera vez en España, se instaló una pista de cristal desmontable. Cumpliéndose todos los pronósticos, Argentina se proclamó campeona del mundo tanto en categoría masculina como femenina, venciendo a España por un rotundo 3/0 mientras que Uruguay quedó en tercera posición.

1994: Mendoza (Argentina)

La ciudad de Mendoza en Argentina albergó, del 23 al 30 de octubre de 1994, el II Campeonato del Mundo, que se celebró en el hotel Ejército de los Andes en las afueras

de la ciudad. Las instalaciones constaban de dos pistas o canchas de cemento, una de cristal con superficie de césped sintético y otra en un estadio cubierto (*la burbuja*) de cristal con superficie de *supreme court*. En cuanto al resultado, se repitió el pódium del primer Mundial, reafirmando Argentina como dominadora del pádel y España como subcampeona, mientras que el *open* era ganado por Alejandro Lasaigues y Roberto Gattiker, y por Adriana Costagliola y Cecilia Bacigalupo en categorías masculina y femenina, respectivamente.

1996: Madrid (España)

El III Campeonato del Mundo se celebró en el Club de Campo de Madrid. Fue presidido por el Príncipe de Asturias y contó con la presencia una vez más, y entre muchas otras personalidades, del presidente del Gobierno de España, José María Aznar. Los resultados de este Mundial se repitieron respecto a la anterior edición, es decir, victoria de Gattiker-Lasaigues y Costagliola-Bacigalupo en sus respectivas categorías y de Argentina sobre España (3/0 otra vez), siendo esta vez Brasil tercera y Uruguay cuarta (a la inversa en categoría femenina) y México quinta en ambas categorías.



1998: Mar del Plata (Argentina)

Del 19 al 25 de octubre de 1998 se llevó a cabo el IV Campeonato del Mundo, esta vez en la ciudad argentina de Mar del Plata, en el Ocean Club (primer club social de Argentina en tener canchas o pistas de pádel). Las instalaciones constaban de 4 canchas a las que se agregó una de cristal, con tribunas con capacidad para 2.000 personas. La sub-sede fue el club La Manzana, con cuatro pistas más de cemento. Los países participantes, y que suelen hacerlo en todos los Mundiales, fueron Argentina, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, España, Estados Unidos, Francia, Italia, México y Uruguay. En esta oportunidad, el primer puesto se lo llevó España por primera vez, venciendo en la clásica final a su histórico adversario, Argentina.

2000: Toulouse (Francia)

El V Campeonato del Mundo tuvo lugar a partir del 26 de junio de 2000 en la ciudad de Toulouse, Francia. Participaron Bélgica, Chile, España, Francia, Estados Unidos, México, Argentina, Brasil, Canadá, Uruguay e Italia. En esta edición,

el equipo argentino recuperó en caballeros el título que acostumbraba a ganar, derrotando a sus pares españoles en la final. En cuanto a damas, las españolas tuvieron un excelente desempeño en la final, derrotando con facilidad al equipo argentino con una contundencia que se vio reflejada tanto en el 3-0 final (tres partidos contra cero) como en el marcador de los encuentros. El Mundial por equipos culminó de la siguiente forma: en caballeros, 1º Argentina, 2º España, 3º Brasil, 4º Uruguay, 5º México, 6º Chile, 7º Francia, 8º Italia, 9º Estados Unidos, 10º Francia. En damas, 1º España, 2º Argentina, 3º Brasil, 4º Uruguay, 5º México, 6º Italia, 7º Chile, 8º Francia. En cuanto al open por parejas, los campeones fueron Díaz-Auguste de Argentina (este último fue elegido mejor jugador del torneo), ganando en la final a la pareja formada por Reca-Nerone del mismo país.

2002: México D.F. (México)

En México 2002, la selección masculina de Argentina consiguió revalidar su título frente a España en la final, mientras que en las selecciones femeninas, esta vez fue Argentina la que conquistó el título.



2004: Buenos Aires (Argentina)

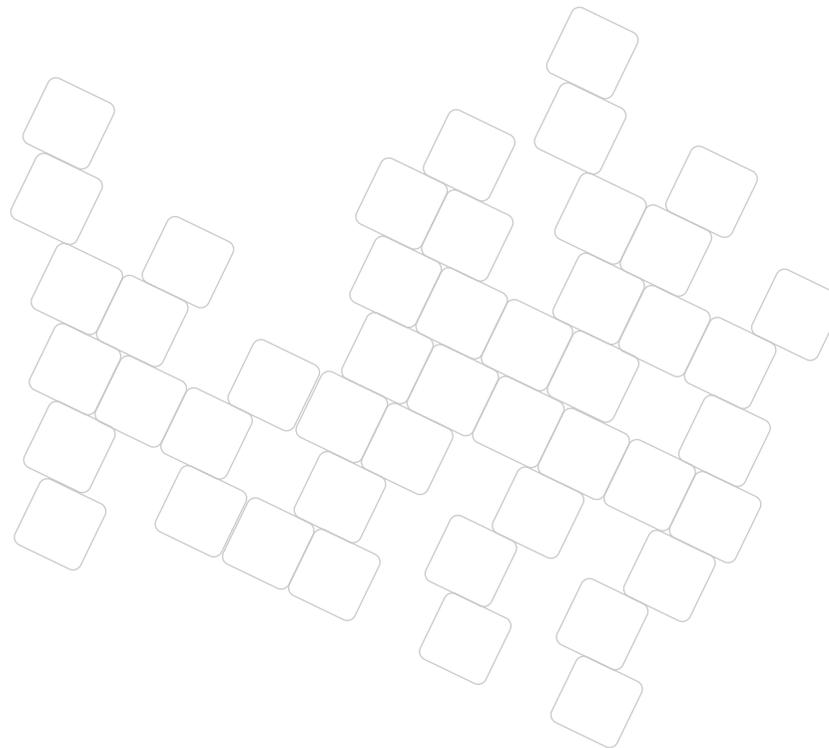
En este Mundial celebrado en Argentina, se volvieron a repetir los resultados de dos años atrás, siendo la selección de Argentina la que se alzó tanto con el título de campeón de selecciones masculina como de la femenina.

2006: Murcia (España)

En el Mundial de selecciones, Argentina se hizo con la victoria tras ganar en la final a Brasil que a su vez fue la responsable de que la selección española tuviera que abandonar la competición en semifinales quedando en tercer lugar.

El Mundial por selecciones femenino también se lo llevó Argentina, que venció por un interesante 2-1 a la selección española quedando la selección brasileña en tercera posición.

El Mundial del año 2006 es el que más países ha convocado (15 en categoría masculina y 9 en femenina).



AÑO	FECHA	CIUDAD	CATEGORÍA	PARTICIPANTES	PAÍS CAMPEÓN	PAÍS SUBCAMPEÓN	PAREJA CAMPEONA	PAREJA SUBCAMPEONA
1992	Del 21 al 27 de septiembre		Masculina	Argentina, España, Francia, Gran Bretaña, Italia, México, Paraguay, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Alejandro Lasaigues y Roberto Gattiker	Javier Maquirrains y Pablo Rovalati
		Madrid, Sevilla (España)	Femenina	Argentina, España, Francia, Gran Bretaña, Italia, México, Paraguay, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Cecilia Baccigaluppo y Virginia Mazzuchi	Daniela Álvarez y Verónica Costabel
1994	Del 24 al 30 de octubre		Masculina	Argentina, Brasil, Canadá, Chile, España, EE UU, Francia, Italia, México, Paraguay, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Alejandro Lasaigues y Roberto Gattiker	Javier Maquirrains y Pablo Rovalati
		Mendoza (Argentina)	Femenina	Argentina, Brasil, España, EE UU, Gran Bretaña, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Cecilia Baccigaluppo y Adriana Costagliola	Daniela Álvarez y Verónica Costabel
1996	Del 23 al 29 de septiembre		Masculina	Argentina, Austria, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, España, EE UU, Francia, Italia, México, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Alejandro Lasaigues y Roberto Gattiker	Pablo M. Semprún y Alberto R. Piñón
		Madrid (España)	Femenina	Argentina, Brasil, Canadá, España, EE UU, Francia, Italia, México, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Cecilia Baccigaluppo y Adriana Costagliola	Inés Álvarez y Paula Eyheraguibel
1998	Del 19 al 25 de octubre		Masculina	Argentina, Brasil, Canadá, Chile, España, EE UU, Francia, Italia, México, Uruguay	 ESPAÑA	 ARGENTINA	Roberto Gattiker y Cristian Gutiérrez	Juan Martín Díaz y Alberto R. Piñón
		Mar del Plata (Argentina)	Femenina	Argentina, Brasil, Canadá, España, Italia, México, Uruguay	 ESPAÑA	 ARGENTINA	Iciar Montes y Araceli Montero	Inés Álvarez y Claudia Céspedes
2000	Del 26 de junio al 2 de julio		Masculina	Argentina, Bélgica, Brasil, Chile, España, EE UU, Francia, Italia, México, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Juan Martín Díaz y Hernán Augusta	Gabriel Reca y Sebastián Nerone
		Toulouse (Francia)	Femenina	Argentina, Brasil, Chile, España, Francia, Italia, México, Uruguay	 ESPAÑA	 ARGENTINA	Iciar Montes y Carolina Navarro	María Silvela y Adriana Costagliola

AÑO	FECHA	CIUDAD	CATEGORÍA	PARTICIPANTES	PAÍS CAMPEÓN	PAÍS SUBCAMPEÓN	PAREJA CAMPEONA	PAREJA SUBCAMPEONA
2002	Del 25 de noviembre al 1 de diciembre		Masculina	Argentina, Austria, Brasil, Canadá, España, EE UU, Francia, Italia, México, Paraguay, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Juan Martín Díaz y Fernando Belasteguín	Gabriel Reca y Sebastián Nerone
		México D.F. (México)	Femenina	Argentina, España, Francia, México, Paraguay, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Iciar Montes y Neky Berwig	Carolina Navarro y Paula Eyheraguibel
2004	Del 15 al 21 de noviembre		Masculina	Argentina, Austria, Brasil, Canadá, Chile, España, EE UU, Francia, Italia, México, Paraguay, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Juan Martín Díaz y Fernando Belasteguín	Gabriel Reca y Sebastián Nerone
		Buenos Aires (Argentina)	Femenina	Argentina, Brasil, Canadá, España, Italia, México, Paraguay, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Iciar Montes y Paula Eyheraguibel	Valeria Pavón y Beatriz Brito
2006	Del 23 al 29 de octubre		Masculina	Alemania, Argentina, Austria, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, España, EE UU, Francia, Italia, México, Portugal, Paraguay, Uruguay	 ARGENTINA	 BRASIL	Cristian Gutiérrez y Hernán Augusta	Juani Mieres y Pitu Losada
		Murcia (España)	Femenina	Argentina, Brasil, Canadá, Chile, España, Francia, Italia, México, Uruguay	 ARGENTINA	 ESPAÑA	Carolina Navarro y Paula Eyheraguibel	Cata Tenorio y Valeria Pavón
2008	Del 23 al 30 de agosto		Masculina					
		Calgary (Canadá)	Femenina					

3. Metodología



3. METODOLOGÍA

Como habéis podido comprobar en capítulos anteriores, en muchos de sus aspectos este deporte está basado en el tenis, por lo que tenemos como golpes básicos y principalmente defensivos:

- La derecha y el revés, que son la base fundamental para ejecutar el resto de los golpes propios del pádel.
- La pared de fondo (de derecha y de revés).
- La pared lateral (de derecha y de revés) junto con su variante en la malla.
- Las dobles paredes, tanto las que abren como las que cierran de derecha y de revés (son golpes un poquito más complicados).
- La contra pared (golpe utilizado como recurso auxiliar).

Todos estos golpes pueden ser interpretados como defensivos, ya que para su realización nos encontramos en el fondo de la pista. Si por el contrario somos unos apasionados atacantes y dominantes dentro del juego, los golpes más ofensivos son:

- La volea de derecha y de revés.
- El remate, que junto con la volea procede del tenis.
- La bandeja, el golpe exclusivo o remate típico del pádel.

Como bien sabemos, no podemos empezar a jugar un punto sin realizar nuestro golpe inicial, es decir, el servicio o saque cuya diferencia con respecto al tenis es que siempre y obligatoriamente debe realizarse por debajo de la cintura, tal y como se contempla en el Reglamento. En este nivel inicial siempre ejecutaremos el saque plano, y a medida que vayamos evolucionando en nuestro juego pasaremos del golpe plano al cortado.

Una vez vistos por encima los golpes básicos y más elementales, vamos a analizar cada uno de ellos, tomando siempre como referencia tres momentos a la hora de su ejecución:

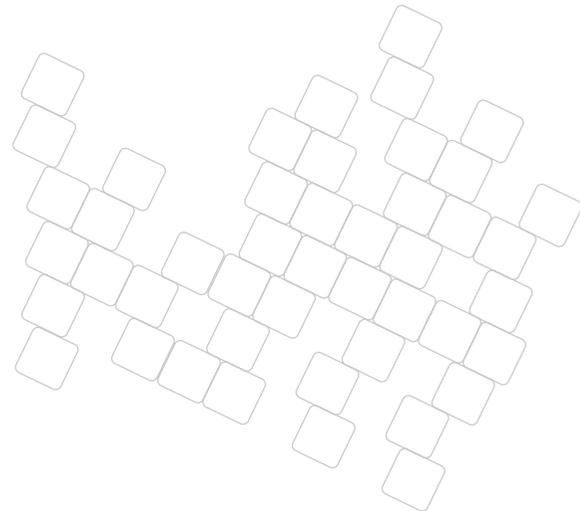
- La fase de preparación.
- La fase de impacto.
- La fase de terminación.



Tras el análisis de cada golpe marcamos una progresión de enseñanza tomando siempre como referencia la planteada por la Federación Española de Pádel, seguida de una pequeña batería de 3-5 ejercicios que simplemente servirán como ejemplo al futuro técnico deportivo para que pueda empezar a diseñar sus propios ejercicios y juegos.

Todos estos ejercicios y juegos se pueden ver con mayor detalle en el CD *Metodología del pádel*¹, ya que este Manual ha sido concebido como una guía que el técnico deportivo puede llevar consigo a modo de recordatorio. En el CD no sólo se pueden ver las explicaciones, sino también un vídeo de cada uno de los golpes y ejercicios.

Sin más, esperamos que os divirtáis muchísimo y que paséis un agradable rato aprendiendo y poniendo en práctica los contenidos aquí presentados.



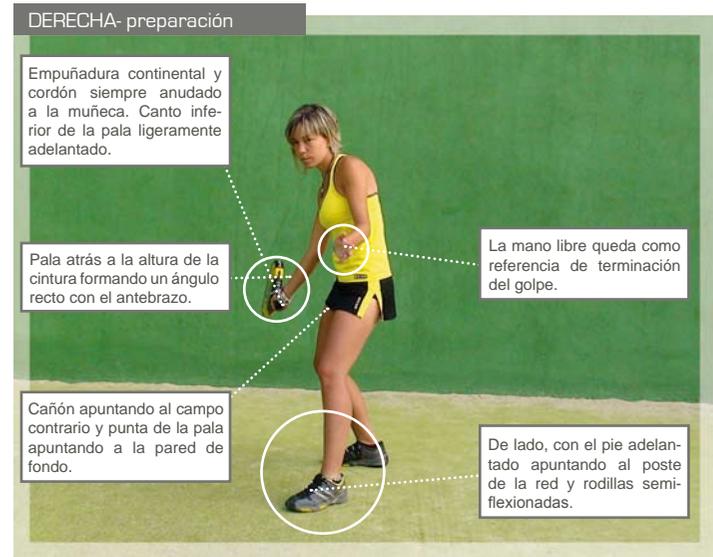
1. Obra editada por el Instituto Andaluz del Deporte y a disposición de todos los interesados en su Centro de Documentación.

3.1. DERECHA

- Explicación -

Tomando como referencia la posición de espera –en la que nos colocamos mirando al campo contrario con las piernas semiflexionadas, pies a la anchura de los hombros, codos separados del cuerpo con la pala cogida con las dos manos a la altura de la barbilla– mover la pierna izquierda hacia delante y un poco hacia la derecha apuntando con la zapatilla izquierda hacia el poste derecho de la red, haciendo que el cuerpo gire 90°. Cogiendo la pala con la mano derecha (izquierda para los zurdos), llevarla atrás a la altura de la cintura formando un ángulo recto con el antebrazo y apuntando con el cañón hacia la pared de fondo del contrario. La mano izquierda se queda como referencia para la terminación delante del cuerpo, señalando hacia el frente.

Cuando veamos venir la bola, mover la pala de atrás hacia delante buscando el punto de impacto justo delante del cuerpo para continuar avanzando hasta encontrarnos con nuestra mano izquierda, finalizando el golpe con la cabeza de la pala a la altura de los ojos.



- 3.1.
- 3.2.
- 3.3.
- 3.4.
- 3.5.
- 3.6.
- 3.7.
- 3.8.
- 3.9.
- 3.10.
- 3.11.
- 3.12.
- 3.13.
- 3.14.
- 3.15.
- 3.16.

DERECHA - impacto

La muñeca se mantiene firme. Los cantos de la pala perpendiculares al suelo para realizar un golpe plano.

Adelantar la pala para buscar el punto de impacto a la altura de la pierna adelantada.

La posición de la superficie de la pala cuando se golpea marca la dirección de la bola.

Vista siempre puesta en la pelota.

La mano libre queda como referencia de terminación del golpe.

Pie adelantado apuntando al poste de la red y rodillas semiflexionadas.

DERECHA - terminación

La pala finaliza a la altura de los ojos en un movimiento continuo y de abajo hacia arriba.

Caderas y hombros quedan girados hacia el golpe.

El peso del cuerpo recae sobre la pierna adelantada.

La mano libre marca el final del golpe. No se debe golpear más allá.

Si se ha golpeado correctamente, como consecuencia de la transferencia de peso, el talón trasero queda levantado.

- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: fijar empuñadura y localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se coloca de lado, en posición de preparados, y golpea la pelota que le deja caer el profesor parando en el punto de impacto.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: fijar empuñadura continental.

Explicación: por parejas, separados unos tres pasos, uno frente a otro, los alumnos se colocan de lado, con las piernas flexionadas y la pala ligeramente atrás con los cantos semiabiertos. Intentan dar pequeños toques pasándose la bola de uno a otro con el canto inferior de la pala ligeramente adelantado.

ANOTACIONES: piernas ligeramente flexionadas, empuñadura de martillo, mirando siempre la pelota.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: fijar empuñadura, localizar el punto de impacto y finalizar el golpe.

Explicación: el alumno se coloca de lado, en posición de preparados, y golpea la pelota que le deja caer el profesor, finalizando correctamente el golpe.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: fijar empuñadura continental, jugar con cantos semiabiertos.

Explicación: realizamos el mismo ejercicio anterior, pero ahora cada alumno pondrá en sus pies una pelota. Deben ir dando toques, pasándose la bola el uno al otro intentando dar a la pelota del contrario.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: fijar empuñadura, marcar el punto de impacto, finalización.

Explicación: realizamos el ejercicio 1, pero ahora los alumnos se colocan con la red de por medio, obligándose a terminar el golpe.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: fijar empuñadura, marcar el punto de impacto, finalización y vuelta a la posición de espera en situación real.

Explicación: realizamos el ejercicio 2, pero ahora los alumnos se colocan con la red de por medio, obligándose a terminar el golpe y volviendo a la posición de espera.

- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: golpear de lado, ajustar los pies en función de donde venga la pelota y finalizar correctamente el golpe.

Explicación: el alumno se coloca a un lado de la red, de lado en posición de preparados, y golpea la bola que le envía el profesor marcando la finalización del golpe.

- Ejercicio 8

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo.

Explicación: desde la posición de espera, el alumno debe golpear la pelota que le lanza el profesor, ejecutar el golpe y recuperar la posición de espera hasta que le llegue otra pelota.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: colocarse de lado, ajustar los pasos necesarios y fijar el punto de impacto desde dos angulaciones distintas para que la primera bola vaya en paralelo y la segunda en cruzado.

Explicación: cada alumno debe golpear dos bolas desde un cuadrado cerca de la red. Una vez que haya golpeado, se coloca al final de la fila del cuadrado contrario para esperar su turno, tras el que golpea de nuevo dos veces desde otra angulación.



- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: colocarse de lado, ajustar los pasos necesarios y fijar el punto de impacto desde dos angulaciones distintas, para que la primera bola vaya en paralelo y la segunda en cruzado, pero desde una situación más real.

Explicación: cada alumno debe golpear dos bolas desde un cuadrado, situado ahora detrás de la línea de saque. Una vez que haya golpeado, se coloca al final de la fila del cuadrado contrario para esperar su turno, tras el que golpea de nuevo dos veces desde otra angulación.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: golpe completo. Ajustar los pasos necesarios y fijar el punto de impacto desde distintas alturas, para que la primera bola vaya en paralelo y la segunda en cruzado, finalizando el golpe.

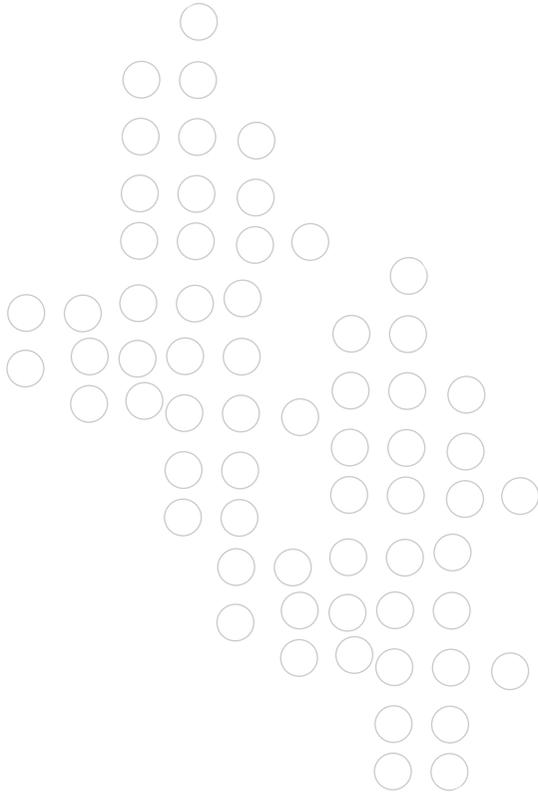
Explicación: cada alumno debe golpear dos bolas que le vendrán a diferentes alturas cerca de la red, desde un cuadrado. Una vez que haya golpeado, se colocará al final de

la fila del cuadrado contrario para esperar su turno, tras el que golpeará de nuevo dos veces desde otra angulación, terminando el golpe.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: golpe completo. Ajustar los pasos necesarios y fijar el punto de impacto desde distintas alturas para que la primera bola vaya en paralelo y la segunda en cruzado, finalizando el golpe, pero desde una situación más real.

Explicación: cada alumno debe golpear dos bolas que le vendrán a diferentes alturas, desde un cuadrado situado ahora detrás de la línea de saque. Una vez que haya golpeado, se colocará al final de la fila del cuadrado contrario para esperar su turno, tras el que golpeará de nuevo dos veces desde otra angulación, terminando el golpe.



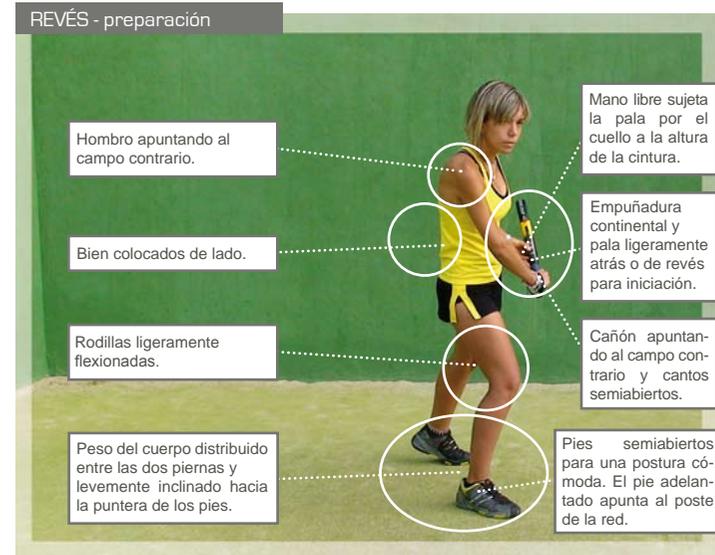
* Detalle de la empuñadura

3.2. REVÉS

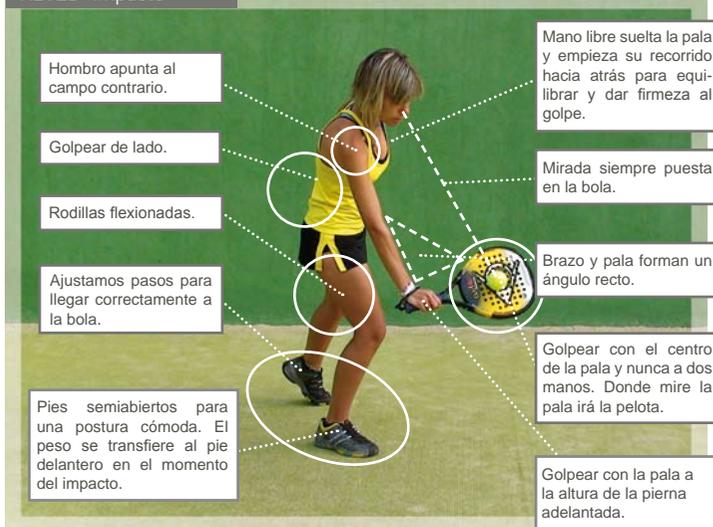
- Explicación -

Tomando como referencia la posición de espera, desplazar la pierna derecha hacia delante, apuntando con la zapatilla derecha hacia el poste izquierdo de la red, y quedarse de lado mirando con el hombro derecho hacia el campo contrario. A la vez que se mueven los pies, abrir la pala hacia atrás a la altura de la cadera. Agarrando la pala con las dos manos, mano derecha en el puño con la empuñadura continental y mano izquierda situada en el cuello, y cogiéndola con el pulgar y el dedo corazón, intentar que la pala quede ligeramente en vertical.

Cuando se haya calculado la distancia de la bola, soltar la mano izquierda, que se queda detrás, y buscar el punto de impacto delante del cuerpo para terminar señalando con la pala hacia el frente a la altura de la barbilla.



REVÉS - impacto



REVÉS - terminación



- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: fijar empuñadura continental y jugar con cantos semiabiertos.

Explicación: se utilizan dos pelotas por alumno. Una se coloca en el suelo, y golpeando la otra pelota con la cara de la pala mirando hacia arriba, se intenta que bote sobre la pelota que está en el suelo.

ANOTACIONES: hay que estar en movimiento, flexionando y extendiendo las piernas en el momento del golpeo.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: localización del punto de impacto.

Explicación: se utilizan tres pelotas por pareja. Uno frente a otro, separados unos dos metros y con una pelota en el suelo delante de cada uno. Hay que golpear la tercera pelota pasándola de uno a otro e intentado que bote sobre la pelota del compañero.

ANOTACIONES: la cara de la pala mirando al cielo; flexionar las piernas cuando se realice el golpe.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto e iniciarse en la terminación del golpe.

Explicación: igual que el ejercicio 2, pero ahora se coloca la red de por medio.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto.

Explicación: desde la posición de preparados, se golpea la pelota que deja caer el profesor y se localiza el punto de impacto. La mano libre va hacia atrás a la vez que se golpea.



- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: ejecutar el golpe completo partiendo de la posición de preparados (de lado).

Explicación: desde la posición de preparados, golpear la pelota que deja caer el profesor y terminar el golpe.

ANOTACIONES: se acaba con la pala a la altura del ojo derecho en un movimiento de atrás adelante y ascendente. Se produce una transferencia del peso del cuerpo del pie atrasado al adelantado, de manera que el pie atrasado acaba con el talón levantado. La mano libre va hacia atrás a la vez que se golpea.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: ejecutar el golpe completo partiendo desde la posición de preparados (de lado).

Explicación: desde la posición de preparados, golpear la pelota que lanza el profesor desde el otro lado de la pista y terminar el golpe.

ANOTACIONES: se acaba con la mano a la altura del ojo derecho, en un movimiento de atrás adelante y ascendente. Se

produce transferencia del peso del cuerpo del pie atrasado al adelantado, de manera que el pie atrasado acaba con el talón levantado. La mano libre va hacia atrás a la vez que se golpea.

- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: realizar el golpe completo.

Explicación: mismo ejercicio que el anterior, pero, partiendo desde la posición de espera, hay que realizar el giro de hombros y llevar la pala hacia atrás con los cantos semiabiertos a la altura de la cintura. Realizar el ajuste de pasos necesario para golpear correctamente y terminar el golpe teniendo en cuenta las anotaciones del ejercicio anterior.

ANOTACIONES: se acaba con la mano a la altura del ojo derecho, en un movimiento de atrás adelante y ascendente. Se produce transferencia del peso del cuerpo del pie atrasado al adelantado, de manera que el pie atrasado acaba con el talón levantado. La mano libre va hacia atrás a la vez que se golpea.



- **Batería de ejercicios** -

- **Ejercicio 1**

Objetivo del ejercicio: corregir la técnica del golpe de revés.

Explicación: el monitor lanza al alumno una pelota desde detrás de la red, para que éste vea el recorrido de la bola en tiempo real y pueda realizar el movimiento en su totalidad, volviendo a la posición inicial.

- **Ejercicio 2**

Objetivo del ejercicio: corregir la técnica y trabajar los desplazamientos.

Explicación: el alumno golpea de revés desde las 3 situaciones marcadas, avanzando y retrocediendo.

- **Ejercicio 3**

Objetivo del ejercicio: controlar la dirección de la bola y afianzar los desplazamientos.

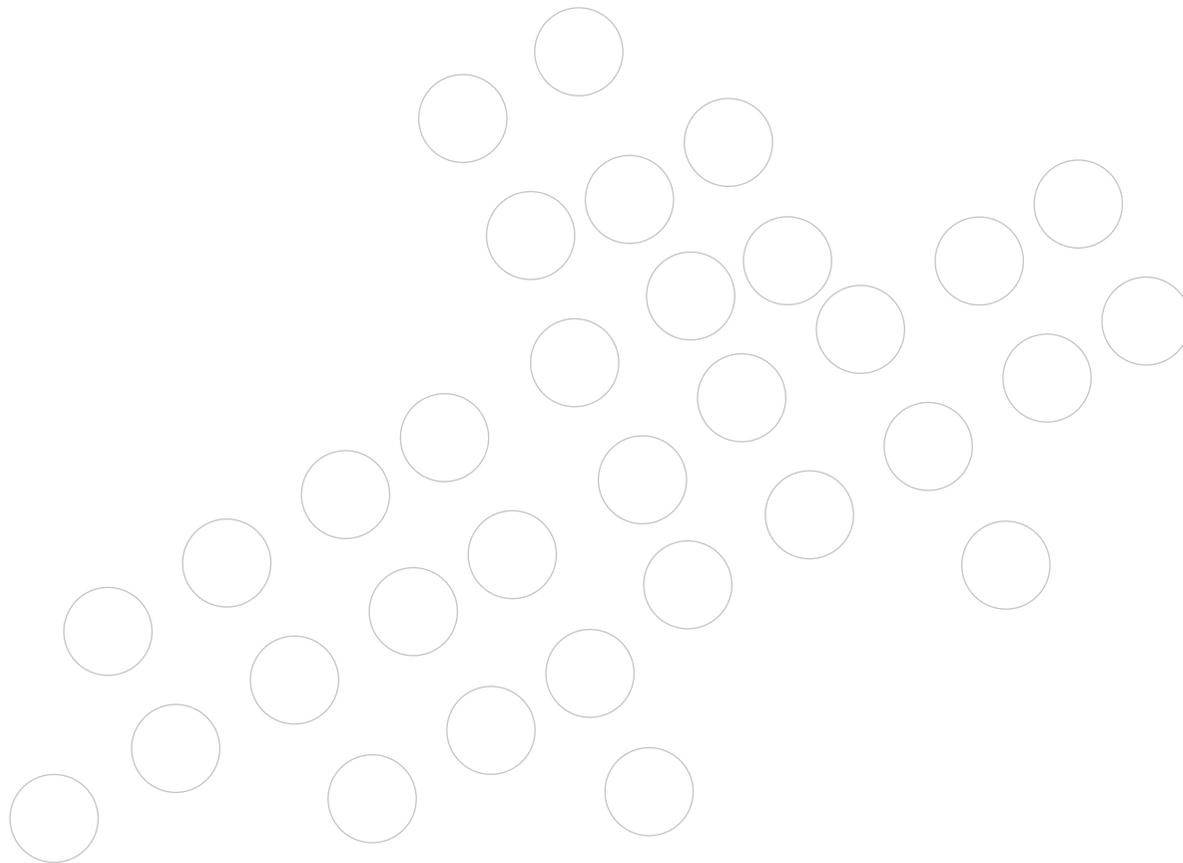
Explicación: el alumno debe ejecutar los golpes desde las 3 posiciones señaladas y enviar la bola a la zona indicada por el monitor.

- **Ejercicio 4**

Objetivo del ejercicio: afianzar la dirección de la bola y trabajar la profundidad.

Explicación: el alumno golpea la bola con la profundidad adecuada para que bote detrás de la línea de saque, en paralelo y cruzado.





3.3. PARED DE FONDO DE DERECHA

- Explicación -

En la preparación para golpear de derecha (de lado), se debe dejar que la bola bote en el suelo y rebote en la pared de fondo, y golpearla antes de que bote nuevamente en el suelo. La pala ha de estar preparada antes de que la bola nos pase, y una vez que ha pasado se deben ajustar los pasos necesarios para poder golpear la pelota a la altura de la pierna adelantada, delante del cuerpo, calculando la velocidad con la que viene la bola, ya que en función de su velocidad y trayectoria saldrá despedida con más o menos fuerza de la pared de fondo. El recorrido de la pala es de abajo hacia arriba, ya que con este tipo de golpes se busca realizar un globo para pasar a los oponentes que pueden estar situados en la volea. Su terminación es igual que en los golpes de derecha.



- 3.3.
- 3.4.
- 3.5.
- 3.6.
- 3.7.
- 3.8.
- 3.9.
- 3.10.
- 3.11.
- 3.12.
- 3.13.
- 3.14.
- 3.15.
- 3.16.

PARTED DE FONDO DE DERECHA - impacto

Con los cantos semi-abiertos, intentar golpear la pelota con el centro de la pala.

Adelantar la pala para buscar el punto de impacto a la altura de la pierna adelantada.

La posición de la superficie de la pala cuando se golpea la bola marca la dirección de ésta.

Vista siempre puesta en la pelota.

La mano libre queda como referencia de terminación del golpe.

Rodillas ligeramente flexionadas.

Pie adelantado apuntando al poste de la red.

PARED DE FONDO DE DERECHA - terminación

La pala finaliza a la altura de los ojos.

La mano libre marca el final del golpe.

Si se ha golpeado correctamente, como consecuencia de la transferencia del peso el talón trasero queda levantado.

El peso del cuerpo recae sobre la pierna adelantada.

- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se coloca de lado, sin pala y con el brazo extendido, y la mano con la que juega prácticamente tocando la pared de fondo. Se lanza una bola para que rebote en la pared, y tras el rebote, el alumno debe tocar la bola parando en el punto de contacto.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y trabajar con la empuñadura continental.

Explicación: colocados de igual forma que en el ejercicio anterior (de lado, brazo extendido y tocando prácticamente la pared de fondo), pero ahora con la pala. La pala ligeramente atrás con los cantos semiabiertos y tocando prácticamente la pared. Cuando se tire la bola, el alumno espera al rebote de la pared de fondo y entonces intenta tocar la pelota y parar en el punto de impacto.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo–manual.

Explicación: se realiza exactamente igual que el ejercicio 2, sólo que ahora el alumno intenta parar la pelota en el punto de impacto, y manteniéndola en la pala (hacer el huevo frito), llevarla hasta la cesta de bolas sin que se le caiga.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo–manual.

Explicación: igual que el ejercicio 2, pero ahora parar la bola en el punto de impacto y, dando suaves toques hacia arriba, desplazarse con pasos laterales hasta llegar a la cesta de bolas.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: trabajar el punto de impacto y la terminación del golpe.

Explicación: partir de la misma posición que en el ejercicio 2, pero ahora, después del rebote en la pared de fondo, dar con la pala 2 ó 3 toques de derecha a la pelota para ajustarla delante del cuerpo y, una vez preparados, golpear la pelota realizando la terminación del golpe.

ANOTACIONES: si se ha realizado correctamente, el talón trasero se levanta como consecuencia de la transferencia del peso del cuerpo de atrás hacia delante. La mano libre marca la finalización del golpe.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del golpe a falta de incluir el giro de hombros y cadera.

Explicación: colocados de lado, con la pala ligeramente atrás, cantos semiabiertos, esperar que la bola rebote en la pared de fondo y realizar el golpe completo, llevando la pala de atrás adelante y de abajo arriba para terminar ejecutando un globo.

ANOTACIONES: la mano libre marca la finalización del golpe. Es importante estar flexionado y con la pala bien abajo, con los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.

- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo.

Explicación: partiendo de la posición de espera, cuando el profesor lanza la pelota el alumno realiza el giro de hombros y cadera (torear la bola), llevando la pala ligeramente atrás, con los cantos semiabiertos antes de que la bola lo sobrepase. Espera a que la pelota vuelva del rebote en la pared de fondo y, ajustándose siempre al esquema “pared–jugador–pelota” (para golpear siempre delante), realiza el golpe completo.

ANOTACIONES: la mano libre marca la terminación del golpe. Es importante estar flexionado y con la pala bien abajo, con los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.



- **Batería de ejercicios** -

- **Ejercicio 1**

Objetivo del ejercicio: fijar los cantos semiabiertos intentando realizar un globo.

Explicación: el alumno golpea la bola buscando llevar los cantos semiabiertos en el punto de impacto para realizar el globo.

- **Ejercicio 2**

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto para dirigir la bola en paralelo y cruzado.

Explicación: el alumno golpea la bola en el punto exacto para dirigirla en paralelo y después en cruzado.

- **Ejercicio 3**

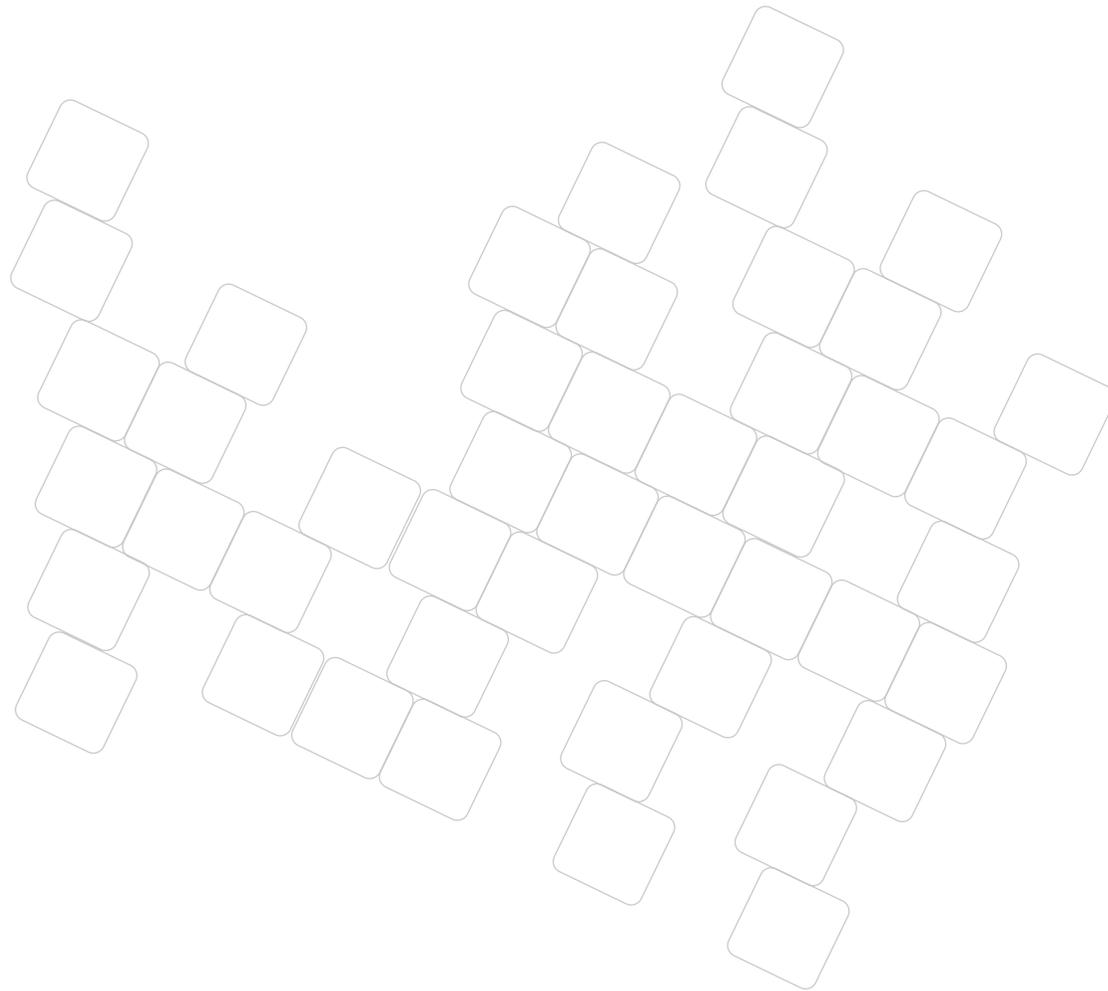
Objetivo del ejercicio: realizar correctamente la preparación del golpe, sea cual sea el ángulo desde el que le llega la bola al alumno.

Explicación: el alumno se desplaza de un lado a otro de su campo, realizando golpes de pared de fondo de derecha, y trabajando por lo tanto las diferentes angulaciones con las que le llega la pelota en función del lugar desde el que golpea.

- **Ejercicio 4**

Objetivo del ejercicio: buscar el punto de impacto tras desplazamiento en situación real.

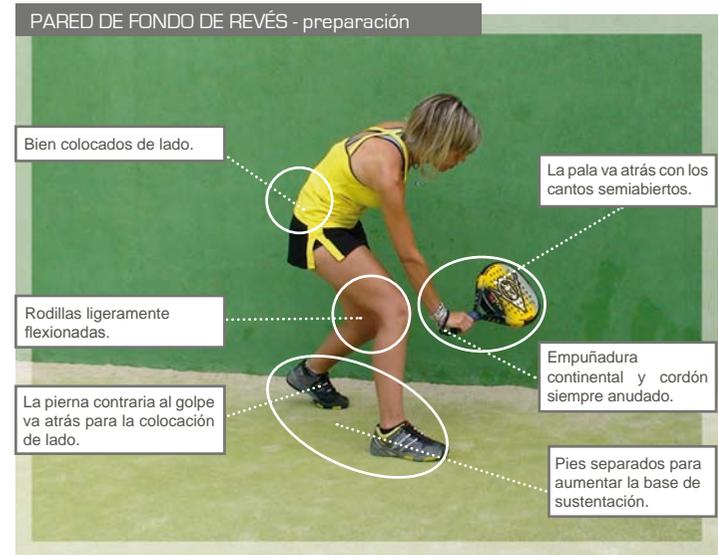
Explicación: desde la posición de volea, el alumno se desplaza lateralmente hacia la pared de fondo de derecha, buscando el punto de impacto delante del cuerpo antes de que caiga la bola una vez que ha salido del rebote en pared de fondo.



3.4. PARED DE FONDO DE REVÉS

- Explicación -

Su ejecución es la misma que en la pared de fondo de derecha, pero su preparación tiene como posición de referencia el golpe de revés. Es decir, nos preparamos para golpear de revés (de lado), dejando que la bola bote en el suelo y rebote en la pared de fondo, golpeándola antes de que bote nuevamente en el suelo. La pala ha de estar preparada antes de que la bola nos pase y, una vez que ha pasado, hay que ajustar los pasos necesarios para poder golpear la pelota delante del cuerpo, a la altura de la pierna adelantada, calculando su velocidad y trayectoria, ya que de ello depende que la bola salga despedida con más o menos fuerza de la pared de fondo. El recorrido de la pala es de abajo hacia arriba, ya que en este tipo de golpes se busca realizar un globo para pasar a los oponentes que pueden estar situados en la volea. Su terminación es igual que en los golpes de revés.



PARED DE FONDO DE REVÉS - impacto



PARED DE FONDO DE REVÉS - terminación



- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se coloca de lado mirando hacia la pared lateral de revés (hacia la pared lateral de derecha en el caso de zurdos), sin pala y con el brazo extendido, a unos 2 pasos de la pared de fondo, preparado de la misma forma que si fuera a ejecutar un revés pero sin pala. Extiende la mano con la que coge la pala y con la mano libre la sujeta por la muñeca. Tras lanzar una bola para que rebote en la pared, el alumno la debe tocar con el reverso de la mano parando en el punto de contacto.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y trabajar con la empuñadura continental.

Explicación: colocados igual que en el ejercicio anterior (de lado, brazo extendido y a unos 2 metros de la pared de fondo), pero ahora con la pala. Ésta va ligeramente

atrás con los cantos semiabiertos y tocando prácticamente la pared. La mano libre sujeta la pala por el cuello. Cuando se tire la bola, el alumno espera al rebote de la pared de fondo y entonces busca tocar y parar la pelota en el punto de impacto delante del cuerpo y a la altura de la pierna adelantada. Recordar que en el momento en el que la pala inicia su recorrido de atrás adelante, la mano libre suelta la pala y va hacia atrás.

ANOTACIONES: sólo hay que parar la bola.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo–manual.

Explicación: se realiza exactamente igual que en el ejercicio 2, pero ahora el alumno intenta parar la pelota en el punto de impacto, mantenerla controlada en la pala (hacer el huevo frito) y llevarla hasta la cesta de bolas sin que se le caiga. El brazo libre queda extendido atrás. Recordar la importancia de llevar las piernas flexionadas.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo–manual.

Explicación: igual que el ejercicio 2, pero ahora hay que parar la bola en el punto de impacto dando suaves toques hacia arriba y desplazarse con pasos laterales hasta llegar a la cesta de bolas.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: trabajar el punto de impacto y la terminación del golpe.

Explicación: partir de la misma posición que en el ejercicio 2, sólo que ahora, después del rebote en la pared de fondo, dar 2 ó 3 toques de revés con la pala a la pelota para ajustar la pelota delante del cuerpo y, una vez preparados, golpearla realizando la terminación del golpe.

ANOTACIONES: si se ha realizado correctamente, el talón trasero se levanta como consecuencia de la transferencia del peso

del cuerpo de atrás hacia delante. La mano libre va hacia atrás a la vez que se golpea y termina el golpe.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del golpe a falta de incluir el giro de hombros y cadera.

Explicación: colocados de lado, pala ligeramente atrás, cantos semiabiertos, mano libre sujetando la pala por el cuello, esperar que la bola rebote en la pared de fondo y realizar el golpe completo, llevando la pala de atrás adelante y de abajo arriba para terminar ejecutando un globo.

ANOTACIONES: recordar que en el momento en que la pala inicia su recorrido de atrás adelante, la mano libre suelta la pala y va hacia atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe. Importante estar flexionado y con la mano bien abajo, con los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.



- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo.

Explicación: partiendo de la posición de espera, cuando el profesor lance la pelota el alumno realiza el giro de hombros y cadera (torear la bola), llevando la pala ligeramente atrás, con los cantos semiabiertos, antes de que la bola le sobrepase. Ajustándose siempre al esquema “pared–jugador–pelota” (para golpear siempre delante), tiene que esperar a que la pelota vuelva del rebote en la pared de fondo para realizar el golpe completo.

ANOTACIONES: recordar que en el momento en que la pala inicia su recorrido de atrás adelante, la mano libre suelta la pala y va hacia atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe. Importante estar flexionado y con la mano bien abajo, con los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.

- Batería de ejercicios -**- Ejercicio 1**

Objetivo del ejercicio: fijar los cantos semiabiertos intentando realizar un globo.

Explicación: el alumno golpea la bola buscando llevar los cantos semiabiertos en el punto de impacto para realizar el globo.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto para dirigir la bola en paralelo y cruzado.

Explicación: el alumno golpea la bola en el punto exacto para dirigirla en paralelo y después en cruzado.

- Ejercicio 3

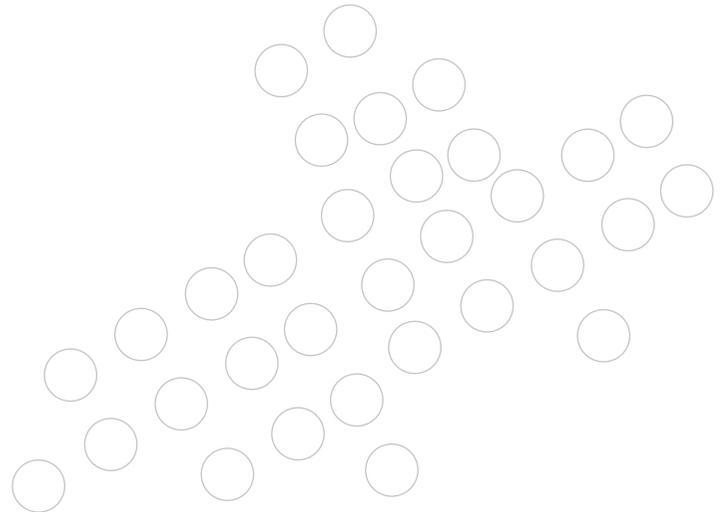
Objetivo del ejercicio: realizar correctamente la preparación del golpe, sea cual sea el ángulo desde el que llega la bola.

Explicación: el alumno se desplaza de un lado a otro de su campo, realizando golpes de pared de fondo de revés, trabajando por tanto las diferentes angulaciones con las que le llega la pelota en función del lugar desde el que golpea.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: buscar el punto de impacto tras un desplazamiento en situación real.

Explicación: el alumno, desde la posición de volea, se desplaza lateralmente hacia la pared de fondo de revés, buscando el punto de impacto delante del cuerpo antes de que caiga la bola después del rebote en la pared de fondo.



3.5. PARED LATERAL DE DERECHA

- Explicación -

En este golpe, una vez que la pelota ha botado en el suelo y rebotado en la pared lateral de derecha, debe ser golpeada antes de que caiga nuevamente al suelo.

Tomando como referencia la preparación del golpe de derecha, para la correcta ejecución hay que estar bien colocado de lado, imaginando que la pared lateral es un espejo en el que uno debe verse completamente de frente. Una vez preparado, se deben ajustar los pasos necesarios dependiendo de la velocidad y angulación con las que viene la bola, para, una vez que ésta bote en el suelo y rebote en la pared lateral, saber si hay que retirarse o, en su defecto, acercarse a la pared para poder golpear la pelota correctamente. Su terminación es igual que en los golpes de derecha.



PARED LATERAL DE DERECHA - impacto

Con los cantos semi-abiertos, golpear la pelota con el centro de la pala buscando el globo.

Adelantar la pala para buscar el punto de impacto a la altura de la pierna adelantada.

La posición de la superficie de la pala cuando se golpea la bola marca la dirección de ésta.

En el momento del impacto se transfiere el peso del cuerpo a la pierna adelantada.

Vista siempre puesta en la pelota.

La mano libre queda como referencia de terminación del golpe.

Rodillas ligeramente flexionadas.

Pies separados para tener una buena base de sustentación.

PARED LATERAL DE DERECHA - terminación

La pala finaliza a la altura de los ojos.

La mano libre marca el final del golpe.

Si se ha golpeado en el sitio correcto, como consecuencia de la transferencia de peso el talón trasero queda levantado.

El peso del cuerpo recae sobre la pierna adelantada.

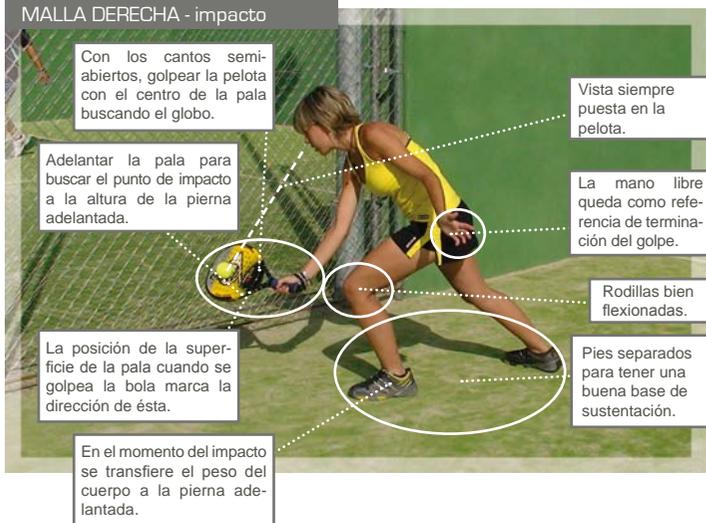
- Variantes - MALLA DERECHA

Como variante del golpe de la pared lateral se puede incluir el golpe que se realiza cuando la pelota rebota en la malla de la pista. Debido a la estructura y el diseño de la malla, el rebote de la pelota crea una gran incertidumbre a la hora de recepcionar la bola, ya que no se puede predecir hacia dónde se va a dirigir. Es aconsejable pegarse bien a la malla y buscar la bola sin precipitarse, manteniendo una amplia base de sustentación, mayor que la adoptada en la pared lateral. Con las rodillas bien flexionadas entrar a la bola con la pala desde abajo, para que el rebote de la malla no nos sorprenda y se logre seguir el punto con normalidad.

Se puede golpear a diferentes alturas, al igual que en la pared de fondo.



MALLA DERECHA - impacto



MALLA DERECHA - terminación



- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se sitúa en el espacio comprendido entre la pared lateral derecha y la pared de fondo, mirando hacia la pared lateral derecha de manera que, si extiende los brazos formando un ángulo recto, toca la pared lateral con la mano izquierda y la de fondo con la derecha. Los zurdos practican este golpe desde la pared lateral de revés ya que para ellos es la derecha.

En esta posición, de lado mirando a la pared lateral y *sin pala*, abre la mano con la que cogería la pala. Recordar que está de lado y tiene el brazo estirado, por lo que lo tiene que adelantar un poco hasta la altura de la cadera. El alumno debe atrapar la pelota que le envía el profesor una vez, después de haber rebotado en la pared lateral. Para que sea correcto, el alumno debe interceptarla a la altura de la pierna adelantada y parar en ese mismo instante.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: en la misma posición que en el ejercicio anterior, pero ahora con la pala, realizar el mismo ejercicio. Esperar a que la bola bote en el suelo y rebote en la pared, interceptarla entonces con la pala en el punto de impacto delante del cuerpo y a la altura de la pierna adelantada.

ANOTACIONES: sólo hay que pararla.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto, reafirmar la empuñadura continental, mantener los cantos abiertos y trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: misma posición que en el ejercicio anterior. El alumno espera a que la pelota bote en el suelo y rebote en la pared lateral para intentar parar la bola en el punto de impacto y controlarla sobre la pala (huevo frito) y, una vez controlada, llevarla andando hasta la cesta de bolas.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto, reafirmar la empuñadura continental, mantener los cantos abiertos y trabajar la coordinación óculo-manual y el ajuste de pies.

Explicación: misma posición que el ejercicio anterior. Después de esperar a que la pelota bote en el suelo y rebote en la pared, el alumno la recibe con la pala, intenta bloquearla y dando suaves toques con la pala la lleva hasta la cesta de bolas

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto y trabajar la terminación del golpe.

Explicación: igual que el ejercicio anterior, pero ahora, después de recibir la pelota, dar 2 ó 3 toques para ajustarla delante del cuerpo y golpearla. En la terminación del golpe la pala va de atrás adelante y de bajo arriba finalizando a la altura de los ojos, donde la mano libre para el recorrido del golpe. El peso del cuerpo se transfiere de la pierna atrasada a la adelantada.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del golpe a falta de añadir el giro de hombros y cadera.

Explicación: misma posición inicial que en los ejercicios anteriores. El alumno ejecuta el golpe completo una vez que la pelota ha rebotado en la pared lateral.

- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: ejecutar correctamente el golpe.

Explicación: desde la posición de espera, cuando el profesor lanza la pelota el alumno debe girarse rápida-



mente para adoptar la posición de los ejercicios anteriores, es decir, de lado frente a la pared lateral. Ejecuta el golpe completo una vez que ha ajustado correctamente los pasos para poder pegar a la pelota delante del cuerpo. Recordar que el orden correcto de la posición es pared-jugador-pelota.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica para fijar el punto de impacto dirigiendo la bola al campo cruzado y paralelo.

Explicación: el alumno golpea la bola en el punto de impacto exacto para dirigir la bola al campo cruzado y paralelo.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto con cantos semiabiertos buscando realizar un globo.

Explicación: el alumno realiza el ejercicio anterior, pero buscando que en el punto de impacto los cantos vayan semiabiertos para realizar un globo.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica en diferentes posiciones y trabajar el rebote en la malla lateral de derecha.

Explicación: el alumno sale desde la posición 1 hasta llegar a la 3, golpeando en cada una de ellas, ejecutando la técnica correspondiente.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica con diferentes desplazamientos.

Explicación: el alumno comienza desde la posición 1 y se desplaza hasta la 2 para golpear de pared lateral de derecha.



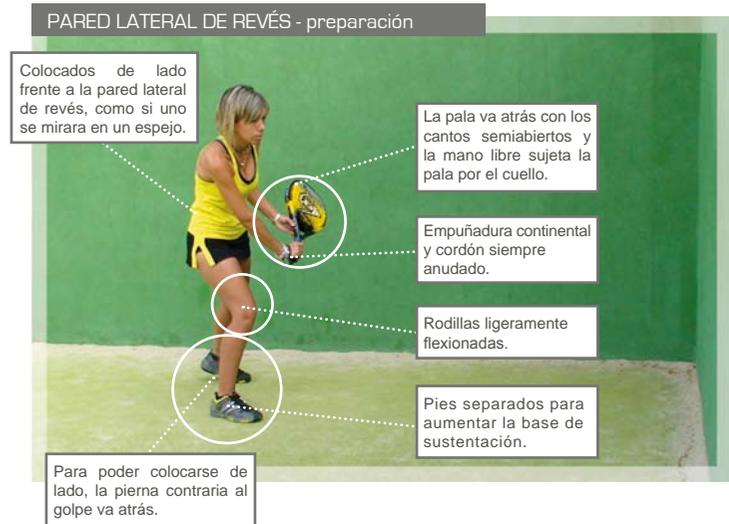


3.6. PARED LATERAL DE REVÉS

- Explicación -

Al igual que en la pared lateral de derecha, en este golpe, la pelota, una vez que ha botado en el suelo y rebotado en la pared lateral de revés, debe ser golpeada antes de que caiga nuevamente al suelo.

Tomando como referencia la posición de preparación del golpe de revés, para la correcta ejecución de este golpe hay que estar bien colocado de lado, imaginando que la pared lateral de revés es un espejo en el que hay que verse completamente de frente. La pala va ligeramente abajo y atrás, con los cantos semiabiertos y las piernas bien flexionadas. La mano libre sujeta la pala por el cuello. Una vez preparado, hay que ajustar los pasos necesarios dependiendo de la velocidad y angulación de la bola para que cuando bote en el suelo y rebote en la pared lateral se pueda saber si debe uno retirarse o, por el contrario, acercarse hacia la pared para poder golpearla correctamente. Su terminación es igual que en los golpes de revés. La pala termina arriba a la altura de los ojos y el brazo libre extendido atrás, ya que durante el golpeo el brazo libre se extiende hacia atrás para dar firmeza al golpe y ayudar a mantener el equilibrio.



PARED LATERAL DE REVÉS - impacto

Vista siempre puesta en la pelota.

Muñeca firme durante el impacto.

Transferencia del peso del cuerpo a la pierna adelantada.

Brazo libre queda extendido atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.

La pala va de atrás hacia delante y de abajo hacia arriba para golpear a la altura de la pierna adelantada.

Cantos semiabiertos. La posición de la pala marca la trayectoria de la bola.

PARED LATERAL DE REVÉS - terminación

Finalizar el golpe de lado sin pasar la pala más allá del hombro y el brazo extendido con los cantos igualados.

Si se ha golpeado correctamente, se transfiere el peso a la pierna adelantada y, consecuentemente, el talón de la pierna atrasada se eleva.

La pala termina a la altura de los ojos.

Brazo libre queda extendido atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.

Todo el peso del cuerpo está apoyado en el pie adelantado.

- Variantes - MALLA DE REVÉS

Como variante dentro del golpe de la pared lateral se puede incluir el golpe que se realiza cuando la pelota rebota en la malla de la pista. Debido a la estructura y el diseño de la malla, el rebote de la pelota crea una gran incertidumbre a la hora de recepcionar la bola, ya que no se puede predecir hacia dónde se dirige. Es aconsejable pegarse bien a la malla, buscando la bola sin precipitarse, manteniendo una amplia base de sustentación, mayor que la adoptada en la pared lateral. Con las rodillas bien flexionadas, entrar a la bola con la pala desde abajo, para que el rebote de la malla no nos sorprenda y logremos seguir el punto con normalidad.

Se puede golpear a diferentes alturas, al igual que en la pared de fondo.



MALLA DE REVÉS - impacto



MALLA DE REVÉS - terminación



- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se sitúa en el espacio comprendido entre la pared lateral de revés y la pared de fondo, mirando hacia la pared lateral de revés de manera que, si extiende los brazos formando un ángulo recto, toque la pared lateral con la mano derecha y la de fondo con la izquierda. Los zurdos practican este golpe desde la pared lateral de derecha, ya que para ellos es la de revés. Una vez colocado en esta posición, de lado mirando a la pared lateral y SIN pala, abrirá la mano con la que cogería la pala.

Recordar que está de lado y que tiene el brazo estirado, por lo que lo tiene que adelantar un poquito hasta la altura de la cadera. El alumno debe tocar con el reverso de la mano la pelota que le envía el profesor una vez que haya rebotado en la pared lateral. Recordar que la mano libre sujeta la mano que lleva la pala antes de que se produzca el impacto. Para que el golpe sea correcto, el alumno debe interceptar la bola a la altura de la pierna adelantada y parar en ese mismo instante.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: en la misma posición que en el ejercicio anterior, realizar el mismo ejercicio, pero ahora con la pala. Esperar a que la bola bote en el suelo y rebote en la pared, interceptarla entonces con la pala en el punto de impacto delante del cuerpo y a la altura de la pierna adelantada. Recordar que en el momento en que la pala inicia su recorrido de atrás hacia adelante, la mano libre suelta la pala.

ANOTACIONES: sólo hay que parar la pelota.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto, reafirmar la empuñadura continental, mantener los cantos abiertos y trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: misma posición que en el ejercicio anterior. El alumno espera a que la pelota bote en el suelo y rebote en la pared lateral para intentar pararla en el punto de impacto y controlarla sobre la pala (huevo frito). Una vez controlada, la lleva andando hasta la cesta de bolas.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto, reafirmar la empuñadura continental, mantener los cantos abiertos y trabajar la coordinación óculo-manual y el ajuste de pies.

Explicación: misma posición que el ejercicio anterior. El alumno, después de que la pelota bote en el suelo y rebote en la pared lateral, va a buscarla recepcionándola con la pala, e intenta bloquearla y llevarla hasta la cesta de bolas, dando suaves toques con la pala.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto y trabajar la terminación del golpe.

Explicación: igual que el ejercicio anterior, pero ahora, cuando llegue la pelota, dar 2 ó 3 toques para ajustarla delante del cuerpo y entonces golpearla, añadir la terminación del golpe de manera que la pala vaya de atrás adelante y de abajo arriba terminando a la altura de los ojos. La mano libre, que sujeta la pala por el cuello en la fase de preparación del golpe, se suelta y va hacia atrás, quedando el brazo extendido una vez que finaliza el golpe. Si el ejercicio se ha

ejecutado correctamente, el peso del cuerpo se traslada de la pierna atrasada a la adelantada.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del golpe a falta de añadir el giro de hombros y cadera.

Explicación: en la misma posición inicial que en los ejercicios anteriores, el alumno ejecuta el golpe completo una vez que la pelota ha rebotado en la pared lateral.

- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: ejecutar el golpe correctamente.

Explicación: desde la posición de espera, cuando el profesor lance la pelota, el alumno debe girarse rápidamente para adoptar la posición de los ejercicios, de lado frente a la pared lateral, y ejecutar el golpe completo, una vez ajustados correctamente los pasos para golpear la pelota delante del cuerpo. Recordar que el orden correcto de posición es pared-jugador-pelota y que el brazo libre debe quedar extendido atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.



- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica para fijar el punto de impacto dirigiendo la bola al campo cruzado y paralelo.

Explicación: el alumno golpea la bola en el punto de impacto exacto para dirigir la bola al campo cruzado y paralelo.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto con cantos semiabiertos buscando realizar un globo.

Explicación: el alumno realiza el ejercicio anterior, pero buscando que en el punto de impacto los cantos vayan semiabiertos para realizar un globo.

- Ejercicio 3

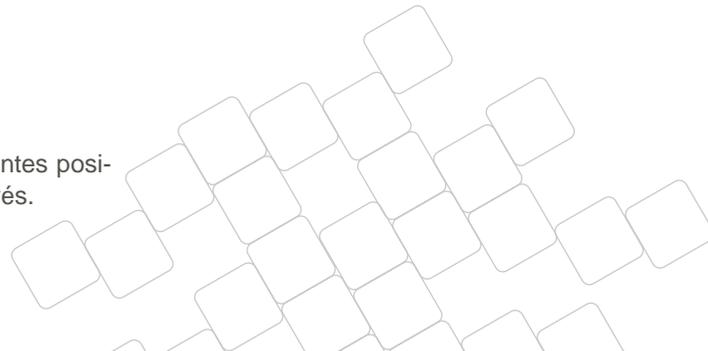
Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica en diferentes posiciones y trabajar el rebote en la malla lateral de revés.

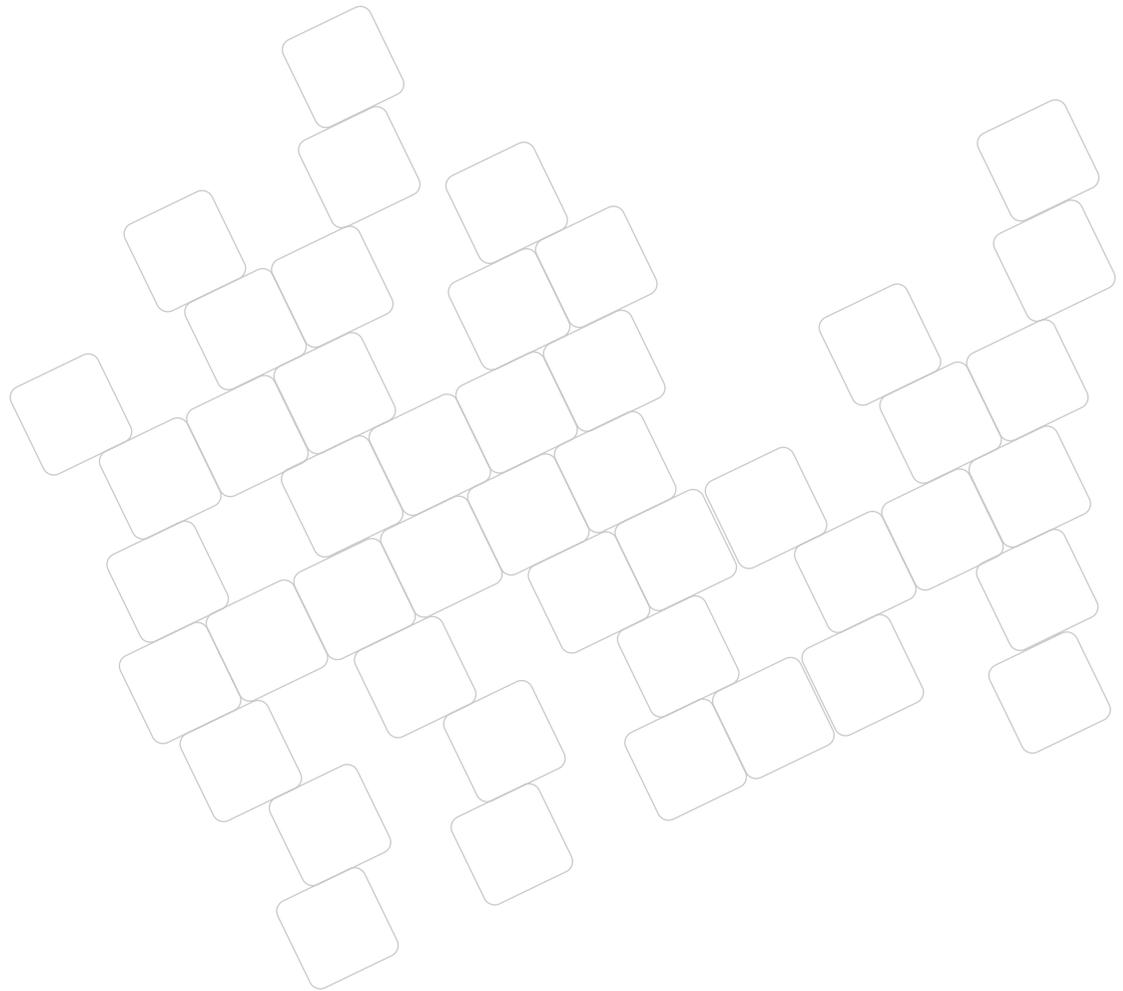
Explicación: el alumno sale desde la posición 1 hasta llegar a la 3, golpeando en cada una de ellas y ejecutando la técnica correspondiente.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica con diferentes desplazamientos.

Explicación: el alumno comienza desde la posición 1 y se desplaza hasta la 2 para golpear la pared lateral de revés.



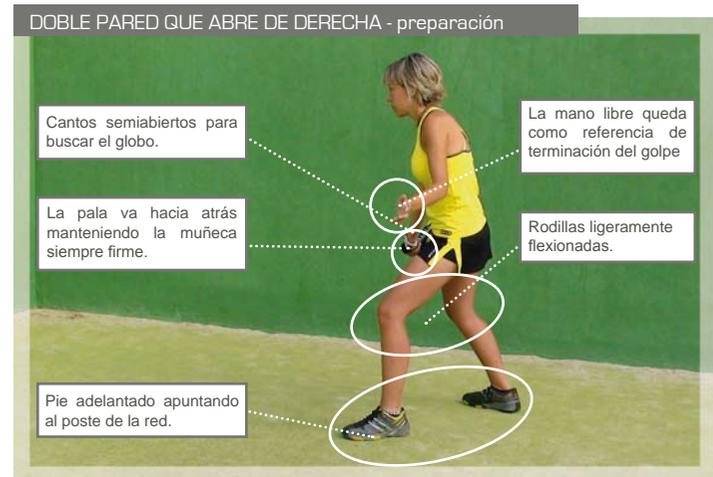


3.7. DOBLE PARED QUE ABRE DE DERECHA

- Explicación -

En este golpe, tras botar en el suelo y rebotar en la pared lateral de derecha seguida de la pared de fondo, hay que golpear la bola antes de que caiga al suelo.

La posición de referencia es la posición de preparación del golpe de derecha. Una vez observada la trayectoria y velocidad de la bola, se debe preparar la pala antes de que pase la bola y ajustar los pasos necesarios para buscar el punto de impacto, siempre delante del cuerpo y después de que la pelota salga rebotada de la pared de fondo. Como regla general, el movimiento de los pies es casi siempre desplazándose hacia atrás. El recorrido de la pala es de abajo hacia arriba, ya que se busca el efecto de globo para pasar a los oponentes que puedan estar situados en la red. Su terminación es igual que en los golpes de derecha.



3.7.

3.8.

3.9.

3.10.

3.11.

3.12.

3.13.

3.14.

3.15.

3.16.



- Progresión de enseñanza

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se coloca de lado, sin pala y con el brazo extendido, la mano con la que juega tocando prácticamente la pared de fondo. Se lanza una bola para que rebote primero en la pared lateral de derecha y luego en la pared de fondo; tras el rebote, el alumno debe tocar la bola parando en el punto de impacto.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y trabajar con la empuñadura continental

Explicación: misma colocación que en el ejercicio anterior (de lado, brazo extendido y tocando prácticamente la pared de fondo), pero ahora con la pala. La pala va ligeramente atrás con los cantos semiabiertos y tocando prácticamente la pared. Después de que se le lance la bola, el alumno espera el rebote de la pared de fondo y entonces busca tocar la pelota y parar en el punto de impacto.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: se realiza exactamente igual que en el ejercicio 2, sólo que ahora el alumno intenta parar la pelota en el punto de impacto, manteniéndola en la pala (hacer el huevo frito), y llevarla hasta la cesta de bolas sin que se le caiga.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: igual que el ejercicio 2, pero ahora parar la bola en el punto de impacto y, dando suaves toques hacia arriba, desplazarse con pasos laterales hasta llegar a la cesta de bolas.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: trabajar el punto de impacto y la terminación del golpe.

Explicación: partir de la misma posición que en el ejercicio 2, sólo que ahora, después del rebote en la pared de fondo, dar 2 ó 3 toques de derecha con la pala a la pelota para ajustarla delante del cuerpo, y una vez preparado, golpearla realizando la terminación del golpe.

ANOTACIONES: si se ha realizado correctamente, el talón trasero se levantará como consecuencia de la transferencia del peso del cuerpo de atrás hacia delante.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del golpe a falta de incluir el giro de hombros y cadera.

Explicación: colocados de lado, pala ligeramente atrás, cantos semiabiertos, esperar que la bola rebote en la pared de fondo y realizar el golpe completo llevando la pala de atrás adelante y de abajo arriba para terminar ejecutando un globo.

ANOTACIONES: es importante estar flexionados y con la mano bien abajo, con los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.

- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo.

Explicación: partiendo de la posición de espera, cuando el profesor lanza la pelota, el alumno realiza el giro de hombros y cadera (torear la bola) llevando la pala ligeramente atrás con los cantos semiabiertos, antes de que la bola le sobrepase. Espera a que la pelota vuelva del rebote en la pared de fondo y ajustándose siempre al esquema “pared-jugador-pelota” (para golpear siempre delante), realiza el golpe completo.

ANOTACIONES: es importante estar flexionados y con la mano bien abajo, con los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.



- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: desarrollar la técnica y la coordinación óculo-pédica.

Explicación: el alumno debe preparar el golpe justo al ver venir la bola y realizar el golpe completo.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto para dirigir la bola en paralelo y cruzado.

Explicación: el alumno golpea doble pared que abre de derecha y dirige la bola a la zona indicada por el profesor.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto, controlando la dirección de la bola después de recibirla, en diferentes angulaciones y alturas.

Explicación: el alumno se prepara de doble pared que abre de derecha y golpea la bola en el punto de impacto, ajustándolo a las diferentes angulaciones y alturas.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: controlar la dirección de la bola golpeando con los cantos semiabiertos para realizar un globo.

Explicación: el alumno prepara de doble pared que abre de derecha, debiendo tener su punto de impacto los cantos semiabiertos para poder realizar un globo.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica a diferentes desplazamientos en situación real.

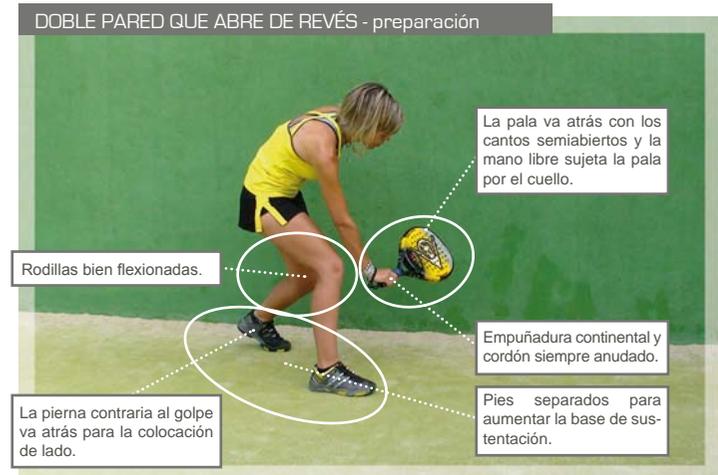
Explicación: el alumno, colocado en la zona indicada por el profesor, debe desplazarse y golpear la bola de doble pared que abre de derecha, buscando una zona de salida diferente a la anterior.



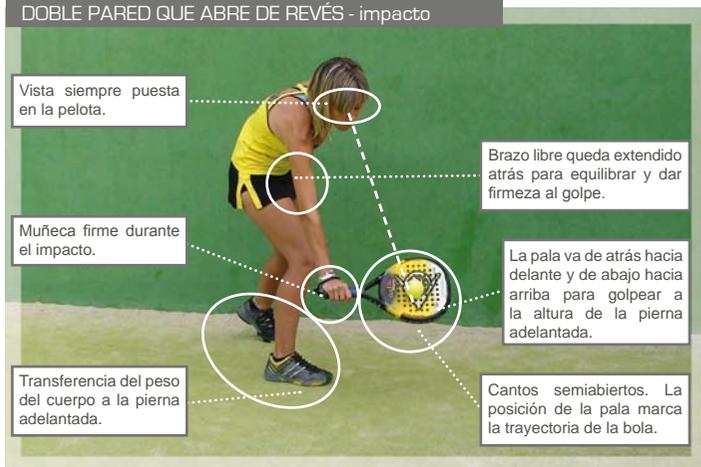
3.8. DOBLE PARED QUE ABRE DE REVÉS

- Explicación -

Su ejecución es la misma que en la doble pared de derecha, pero su preparación tiene como posición de referencia el golpe de revés. Uno se prepara para golpear de revés (de lado), dejando que la bola bote en el suelo y rebote en la pared lateral de revés y en la pared de fondo, golpeándola antes de que bote nuevamente en el suelo. La pala tiene que estar preparada antes de que la bola pase, y una vez que ha pasado, se deben ajustar los pasos necesarios para golpear en el punto de impacto (delante del cuerpo), calculando la velocidad de la bola, ya que de ella depende que se abra más o menos, así como que salga despedida con mayor o menor fuerza de la pared de fondo. El recorrido de la pala es de abajo arriba, ya que se busca realizar un globo para pasar a los oponentes que puedan estar situados en la volea. Su terminación es igual que en el golpe de revés.



DOBLE PARED QUE ABRE DE REVÉS - impacto



DOBLE PARED QUE ABRE DE REVÉS - terminación



- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se coloca de lado mirando hacia la pared lateral de revés (hacia la pared lateral de derecha en el caso de zurdos), sin pala y con el brazo extendido a unos 2 pasos de la pared de fondo, preparado como si fuera a ejecutar un revés. Extiende la mano con la que cogería la pala y con la mano libre la sujeta por la muñeca. Se lanza una bola para que rebote en la pared, y tras el rebote, el alumno tiene que tocar la bola con el reverso de la mano parando en el punto de contacto.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y trabajar con la empuñadura continental

Explicación: misma colocación que en el ejercicio anterior (de lado, brazo extendido y a unos 2 metros de la pared de fondo), pero ahora con la pala. La pala va ligeramente atrás con los cantos semiabiertos y tocando prác-

ticamente la pared. La mano libre sujeta la pala por el cuello. Cuando se lance la bola, el alumno espera a que rebote en la pared de fondo para tocar y parar la pelota en el punto de impacto delante del cuerpo y a la altura de la pierna adelantada. Recordar que en el momento en que la pala inicia su recorrido de atrás adelante, la mano libre suelta la pala y va hacia atrás.

ANOTACIONES: sólo hay que parar la pelota.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: realizar todo exactamente igual que en el ejercicio 2, sólo que ahora el alumno intenta parar la pelota en el punto de impacto, manteniéndola controlada en la pala (hacer el huevo frito), y llevarla hasta la cesta de bolas sin que se le caiga. El brazo libre queda extendido atrás. Recordar la importancia de llevar las piernas flexionadas.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: igual que el ejercicio 2, pero ahora hay que parar la bola en el punto de impacto y, dando suaves toques hacia arriba, desplazarse con pasos laterales hasta llegar a la cesta de bolas.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: trabajar el punto de impacto y la terminación del golpe.

Explicación: misma posición que en el ejercicio 2, sólo que ahora, después del rebote en la pared de fondo, dar con la pala 2 ó 3 toques de revés a la pelota para ajustarla delante del cuerpo y, una vez preparado, golpearla realizando la terminación del golpe.

ANOTACIONES: si se ha realizado correctamente, el talón trasero se levanta como consecuencia de la transferencia del peso

del cuerpo de atrás hacia delante. La mano libre va hacia atrás a la vez que se golpea y termina el golpe.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del golpe a falta de incluir el giro de hombros y cadera.

Explicación: colocado de lado, con la pala ligeramente atrás, los cantos semiabiertos y la mano libre sujetando la pala por el cuello, esperar a que la bola rebote en la pared de fondo y realizar el golpe completo llevando la pala de atrás adelante y de abajo arriba para terminar ejecutando un globo.

ANOTACIONES: recordar que en el momento en que la pala inicia su recorrido de atrás adelante, la mano libre suelta la pala y va hacia atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe. Importante estar flexionado, con la mano bien abajo y los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.



- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo.

Explicación: partiendo de la posición de espera, cuando el profesor lanza la pelota el alumno realiza el giro de hombros y cadera (torear la bola), llevando la pala ligeramente atrás con los cantos semiabiertos antes de que la bola le sobrepase. Espera a que la pelota vuelva del rebote en la pared de fondo y, ajustándose siempre al esquema “pared-jugador-pelota” (para golpear siempre delante), realiza el golpe completo.

ANOTACIONES: recordar que en el momento en que la pala inicia su recorrido de atrás adelante, la mano libre suelta la pala y va hacia atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe. Importante estar flexionado, con la mano bien abajo y los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: desarrollar la técnica y la coordinación óculo-pédica.

Explicación: el alumno debe preparar el golpe justo al ver venir la bola y realizar el golpe completo.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto para dirigir la bola en paralelo y cruzado.

Explicación: el alumno golpea de doble pared que abre de revés y debe dirigir la bola a la zona indicada por el profesor.



- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto controlando la dirección de la bola después de recibirla en diferentes angulaciones y alturas.

Explicación: el alumno prepara de doble pared que abre de revés y golpea la bola en el punto de impacto ajustándolo a las angulaciones y alturas.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: controlar la dirección de la bola golpeando con los cantos semiabiertos para realizar un globo.

Explicación: el alumno prepara de doble pared que abre de revés, el punto de impacto debe tener los cantos semiabiertos para poder realizar un globo.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica a diferentes desplazamientos en situación real.

Explicación: el alumno, colocado en la zona indicada por el profesor, debe desplazarse y golpear la bola de doble pared que abre de revés, buscando otra zona de salida diferente a la anterior.

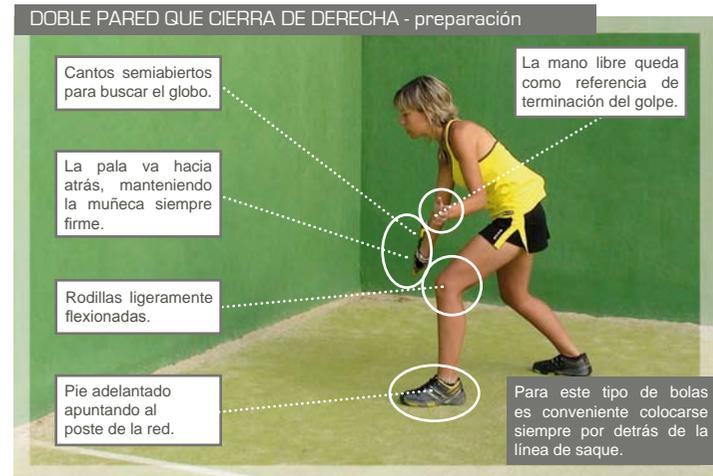


3.9. DOBLE PARED QUE CIERRA DE DERECHA

- Explicación -

En este golpe, hay que golpear la bola antes de que caiga al suelo y después de que haya botado en la pared de fondo de derecha y en la pared lateral de derecha.

Teniendo como posición de referencia la preparación de golpe de derecha, dejar que la bola bote en el suelo e impacte en la pared de fondo, y una vez que salga desplazarse de lado (pierna izquierda delante) y en diagonal detrás de la bola hasta que impacte en la pared lateral de derecha. La pala ha de estar preparada antes de que la bola nos pase. Una vez que ha pasado, ajustar los pasos necesarios para golpear en el punto de impacto (delante del cuerpo), calculando la velocidad de la bola, ya que de ella depende que se abra más o menos, así como la fuerza con la que sale despedida de la pared lateral de derecha. El recorrido de la pala es de abajo arriba, ya que se busca realizar un globo para pasar a los oponentes que puedan estar situados en la volea. Su terminación es igual que en el golpe de derecha.



3.9.

3.10.

3.11.

3.12.

3.13.

3.14.

3.15.

3.16.



DOBLE PARED QUE CIERRA DE DERECHA - impacto

Con los cantos semi-abiertos, golpear la pelota con el centro de la pala buscando el globo.

Adelantar la pala para buscar el punto de impacto a la altura de la pierna adelantada.

La posición de la superficie de la pala cuando se golpea la bola marca la dirección de ésta.

En el momento del impacto se produce una transferencia del peso del cuerpo a la pierna adelantada.



Vista siempre puesta en la pelota.

La mano libre queda como referencia de terminación del golpe.

Rodillas ligeramente flexionadas.

Pies separados para tener una buena base de sustentación.

DOBLE PARED QUE CIERRA DE DERECHA - terminación

La pala finaliza a la altura de los ojos.

Si se ha golpeado correctamente, como consecuencia de la transferencia de peso el talón de la pierna trasada queda levantado.

El peso del cuerpo recae sobre la pierna adelantada.

La mano libre marca el final del golpe.



- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se coloca de lado, sin pala, con el brazo extendido y la mano con la que juega tocando prácticamente la pared lateral de derecha. Se lanza una bola para que rebote en las paredes, y tras el rebote el alumno debe tocar la bola parando en el punto de contacto.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y trabajar con la empuñadura continental.

Explicación: misma colocación que en el ejercicio anterior (de lado, brazo extendido y casi tocando la pared lateral de derecha), pero ahora con la pala. La pala va ligeramente atrás con los cantos semiabiertos y tocando prácticamente la pared. Cuando se lanza la bola, el alumno espera el rebote en la pared de fondo y en la pared lateral de derecha, para entonces buscar tocar la pelota y parar en el punto de impacto.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: exactamente igual que el ejercicio 2, sólo que ahora el alumno intenta parar la pelota en el punto de impacto, manteniéndola en la pala (hacer el huevo frito), y llevarla sin que se le caiga hasta la cesta de bolas.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: igual que el ejercicio 2, pero ahora hay que parar la bola en el punto de impacto y, dando suaves toques hacia arriba, desplazarse con pasos laterales hasta llegar a la cesta de bolas.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: trabajar el punto de impacto y la terminación del golpe.

Explicación: partir de la misma posición que en el ejercicio 2, sólo que ahora, después del rebote en la pared lateral, dar con la pala 2 ó 3 toques de derecha a la pelota para ajustarla delante del cuerpo, y golpearla realizando la terminación del golpe.

ANOTACIONES: si se ha realizado correctamente, el talón trasero se levanta como consecuencia de la transferencia del peso del cuerpo de atrás hacia delante.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del golpe a falta de incluir el giro de hombros y cadera.

Explicación: colocados de lado, con la pala ligeramente atrás, los cantos semiabiertos, esperar que la bola rebote en la pared lateral y realizar el golpe completo, llevando la pala de atrás adelante y de abajo arriba para terminar ejecutando un globo.

ANOTACIONES: es importante estar flexionados, con la mano bien abajo y los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.

- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo.

Explicación: partiendo de la posición de espera, cuando el profesor lanza la pelota el alumno realiza el giro de hombros y cadera (torear la bola), llevando la pala ligeramente atrás, con los cantos semiabiertos, antes de que la bola lo sobrepase. Buscar la pelota que sale del rebote en la pared de lateral y, ajustando los pasos necesarios para golpear siempre delante, realizar el golpe completo.

ANOTACIONES: es importante estar flexionados, con la mano bien abajo y los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.



- **Batería de ejercicios** -

- **Ejercicio 1**

Objetivo del ejercicio: desarrollar la técnica y la coordinación óculo-pédica.

Explicación: el alumno debe preparar el golpe justo al ver venir la bola, y realizar el golpe completo.

- **Ejercicio 2**

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto para dirigir la bola en paralelo y cruzado.

Explicación: el alumno golpea de doble pared que cierra de derecha y debe dirigir la bola a la zona indicada por el profesor.

- **Ejercicio 3**

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto, controlando la dirección de la bola después de recibirla, en diferentes angulaciones y alturas.

Explicación: el alumno se prepara de doble pared que cierra de derecha y golpea la bola en el punto de impacto, ajustándolo a las diferentes angulaciones y alturas.

- **Ejercicio 4**

Objetivo del ejercicio: controlar la dirección de la bola golpeando con los cantos semiabiertos para realizar un globo.

Explicación: el alumno prepara de doble pared que cierra de derecha; el punto de impacto debe tener los cantos semiabiertos para poder realizar un globo.

- **Ejercicio 5**

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica a diferentes desplazamientos en situación real.

Explicación: el alumno, colocado en la zona indicada por el profesor, debe desplazarse y golpear la bola de doble pared que cierra de derecha, buscando una zona de salida diferente a la anterior.



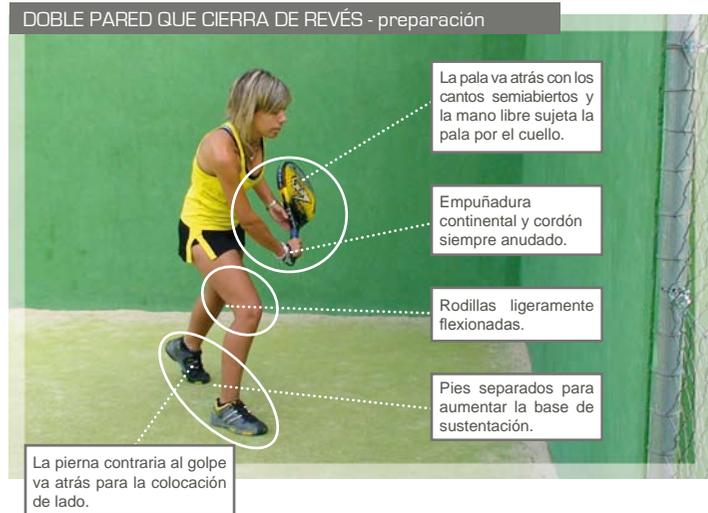


3.10. DOBLE PARED QUE CIERRA DE REVÉS

- Explicación -

En este golpe, la pelota, tras botar en el suelo y rebotar primero en la pared de fondo seguida de la pared lateral de revés, ha de ser golpeada antes de que caiga al suelo.

La posición de referencia para la correcta ejecución es la preparación del golpe de revés. Dejar que la bola nos pase e impacte en la pared de fondo, y una vez que sale, desplazarse de lado (pierna derecha delante) y en diagonal siguiendo la bola hasta que impacte en la pared lateral de revés, golpeándola siempre de abajo arriba y buscando el punto de impacto delante del cuerpo. La pala ha de estar preparada antes de que la bola nos pase, y una vez que ha pasado, ajustar los pasos necesarios para golpearla en el punto de impacto (delante del cuerpo), calculando la velocidad de la bola, ya que de ello depende que se abra más o menos, así como la fuerza con la que sale despedida de la pared lateral de revés. El recorrido de la pala es de abajo arriba, pues se busca realizar un globo para pasar a los oponentes, que pueden estar situados en la volea. Su terminación es igual que en el golpe de revés.



3.10.

3.11.

3.12.

3.13.

3.14.

3.15.

3.16.



DOBLE PARED QUE CIERRA DE REVÉS - impacto

Vista siempre puesta en la pelota.

Muñeca firme durante el impacto.

Transferencia del peso del cuerpo a la pierna adelantada.

El brazo libre queda extendido atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.

La pala va de atrás hacia delante y de abajo hacia arriba para golpear a la altura de la pierna adelantada.

Cantos semiabiertos, la posición de la pala marca la trayectoria de la bola.

DOBLE PARED QUE CIERRA DE REVÉS - terminación

La pala termina a la altura de los ojos.

El brazo libre queda extendido atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.

Finalizar el golpe de lado sin pasar la pala más allá del hombro y el brazo extendido con los cantos igualados.

Si se ha golpeado correctamente, se transfiere el peso a la pierna adelantada, y como consecuencia el talón de la pierna atrasada se levanta.

Todo el peso del cuerpo está apoyado en el pie adelantado.

- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se sitúa en el espacio comprendido entre la pared lateral de revés y la pared de fondo, mirando hacia la pared lateral de revés, de manera que si extiende ambos brazos formando un ángulo recto, toca la pared lateral con la mano derecha y la de fondo con la izquierda. Los zurdos practican este golpe desde la pared lateral de derecha, ya que para ellos es la de revés. En esta posición, de lado mirando a la pared lateral y SIN pala, abre la mano con la que cogería la pala. Recordar que está de lado y que tiene el brazo estirado, por lo que lo adelanta un poquito hasta que esté a la altura de la cadera. El alumno debe tocar con el reverso de la mano la pelota que le envía el profesor, después de que haya botado en el suelo y rebotado primero en la pared de fondo y posteriormente en la pared lateral. Recordar que la mano libre sujeta la mano que lleva la pala antes de que se produzca el impacto. Para que el movimiento sea correcto el alumno debe interceptar la pelota a la altura de la pierna adelantada y parar en ese mismo instante.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y trabajar con la empuñadura continental.

Explicación: misma colocación que en el ejercicio anterior (de lado, brazo extendido y tocando prácticamente la pared lateral de revés), pero ahora con la pala. La pala va ligeramente atrás con los cantos semiabiertos y casi tocando la pared. Cuando se lanza la bola, el alumno arma el brazo preparando el golpe como si fuera a efectuar un golpe de revés, espera a tocar la pelota después de que haya botado en el suelo y rebotado en la pared de fondo y en la pared lateral de revés, buscando parar en el punto de impacto delante del cuerpo a la altura de la pierna adelantada. Recordar la importancia de la flexión de piernas.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: se realiza todo exactamente igual que en el ejercicio 2, sólo que ahora el alumno intenta parar la pelota en el punto de impacto, manteniéndola en la pala (hacer el huevo), y llevarla hasta la cesta de bolas sin que se le caiga.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: reafirmar el punto de impacto, así como la empuñadura continental. Mantener los cantos abiertos. Trabajar la coordinación óculo-manual.

Explicación: en la misma posición que el ejercicio anterior, el alumno espera a que la pelota bote en el suelo y rebote en la pared lateral, va a buscarla recepcionándola con la pala e intenta bloquearla y llevarla hasta la cesta de bolas, desplazándose con pasos laterales y dando suaves toques hacia arriba con la pala.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: trabajar el punto de impacto y la terminación del golpe.

Explicación: partir de la misma posición que en el ejercicio 2, sólo que ahora, después del rebote en la pared lateral, dar con la pala 2 ó 3 toques de derecha a la pelota para ajustarla delante del cuerpo y, una vez preparado, golpearla realizando la terminación del golpe.

ANOTACIONES: si se ha realizado correctamente, el talón trasero se levanta como consecuencia de la transferencia del peso del cuerpo de atrás hacia delante. La mano libre va hacia atrás a la vez que se golpea y termina el golpe.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del golpe a falta de incluir el giro de hombros y cadera.

Explicación: colocado de lado, mirando a la pared lateral de revés, con la pala ligeramente atrás, los cantos semi-abiertos y las piernas flexionadas, esperar a que la bola bote en el suelo y rebote en la pared de fondo y lateral, y realizar el golpe completo llevando la pala de atrás adelante y de abajo arriba para terminar ejecutando un globo.



ANOTACIONES: la mano libre atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe. Importante estar flexionados y con la mano bien abajo, con los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.

- Ejercicio 7

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo.

Explicación: partiendo de la posición de espera, cuando el profesor lanza la pelota el alumno realiza el giro de hombros y cadera dejando pasar la bola a la vez que lleva la pala ligeramente atrás, con los cantos semiabiertos (torear la bola). Va a buscar la pelota que sale del rebote en la pared de lateral y, ajustando los pasos necesarios para golpear siempre delante, realiza el golpe completo.

ANOTACIONES: recordar que en el momento en que la pala inicia su recorrido de atrás adelante, la mano libre suelta la pala y va hacia atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe. Importante estar flexionados, con la mano bien abajo y los cantos semiabiertos para golpear de abajo arriba.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: desarrollar la técnica y la coordinación óculo-pédica.

Explicación: el alumno debe preparar el golpe justo al ver venir la bola y realizar el golpe completo.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto para dirigir la bola en paralelo y cruzado.

Explicación: el alumno golpea de doble pared que cierra de revés y debe dirigir la bola a la zona indicado por el profesor.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto controlando la dirección de la bola después de recibirla en diferentes angulaciones y diferentes alturas.

Explicación: el alumno se prepara de doble pared que cierra de revés y golpea la bola en el punto de impacto ajustándolo a las diferentes angulaciones y alturas.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: controlar la dirección de la bola golpeando con los cantos semiabiertos para realizar un globo.

Explicación: el alumno prepara de doble pared que cierra de revés; el punto de impacto debe tener los cantos semiabiertos para poder realizar un globo.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: ajustar la técnica a diferentes desplazamientos en situación real.

Explicación: el alumno, colocado en la zona indicada por el profesor, debe desplazarse y golpear la bola de doble pared que cierra de revés, buscando una zona de salida diferente a la anterior.



3.11. CONTRAPARED

- Explicación -

Es un golpe auxiliar, utilizado como último recurso en aquellas bolas en las que uno no puede llegar a colocarse detrás de ellas, en el que se puede golpear la bola con la propia pared de fondo. Se distinguen la contra pared de ida y la contra pared de vuelta.

En la contra pared de ida, la posición de referencia del jugador es como en la preparación en el golpe de derecha: mirando hacia la propia pared de fondo, con la diferencia de que la pala se deja completamente caída, es decir, bajar la cabeza de la pala y hacer un movimiento de abajo hacia arriba con el brazo casi totalmente extendido, como si se quisiera abanicar al suelo, perpendicular a éste. El punto de impacto es lo más bajo posible para posibilitar el movimiento ascendente del brazo acompañando a la bola de abajo hacia arriba, intentando que la bola vaya lo más vertical posible y que impacte en el punto más alto de la pared de fondo. De esta forma rebotará describiendo una pequeña parábola, rebasando a los oponentes que se encuentren en la volea. Su terminación es señalando a la pared de fondo en el punto más alto.

Si se cree que es más oportuno devolver la bola ejecutando una contra pared de vuelta, se realiza con la misma preparación anterior, pero con la diferencia de que se debe dejar que la bola impacte en la pared de fondo y golpearla antes de que caiga al suelo.



3.11.

3.12.

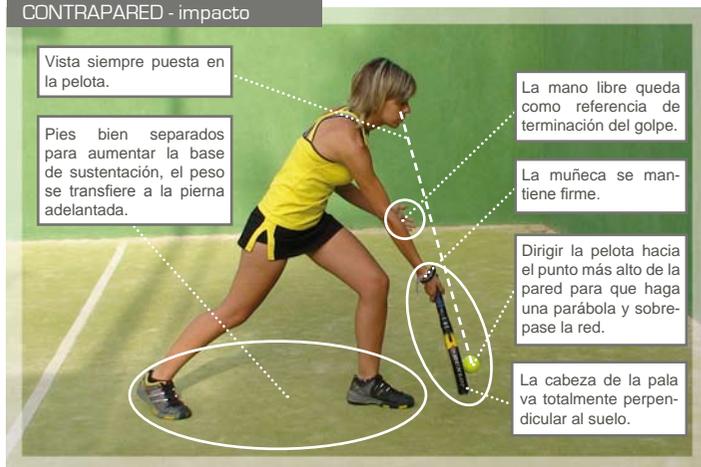
3.13.

3.14.

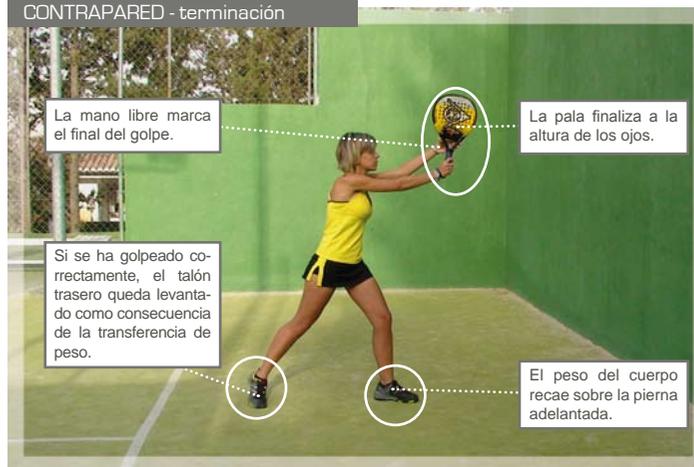
3.15.

3.16.

CONTRAPARED - impacto



CONTRAPARED - terminación



- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: buscar el punto de impacto.

Explicación: situar al alumno a 1,5 m de la pared de fondo, de lado en posición de preparados del golpe de derecha. El profesor, situado detrás del alumno, lanza la bola y éste golpea con la mano, parando en el punto de impacto.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: buscar el punto de impacto.

Explicación: se realiza el mismo ejercicio anterior, pero ahora con la pala.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: buscar el punto de impacto y entender la trayectoria que debe seguir la bola.

Explicación: situar al alumno a 1,5 m de la pared de fondo, de lado en posición de preparados del golpe de derecha.

El profesor, situado detrás del alumno, lanza la bola y éste golpea suavemente de abajo arriba buscando la parte alta de la pared de fondo.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: coordinar el golpe desde una situación más cercana a la realidad del juego.

Explicación: el alumno está en posición de espera mirando al frente y no a la pared como hasta ahora. El profesor lanza la bola con la mano y el alumno ejecuta el golpe.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: coordinar el golpe en carrera, afianzando una situación más cercana a la realidad del juego.

Explicación: el alumno sale desde una posición más adelantada, el profesor lanza desde su campo una bola que lo supera y el alumno ejecuta el golpe buscando el punto más alto en la pared.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

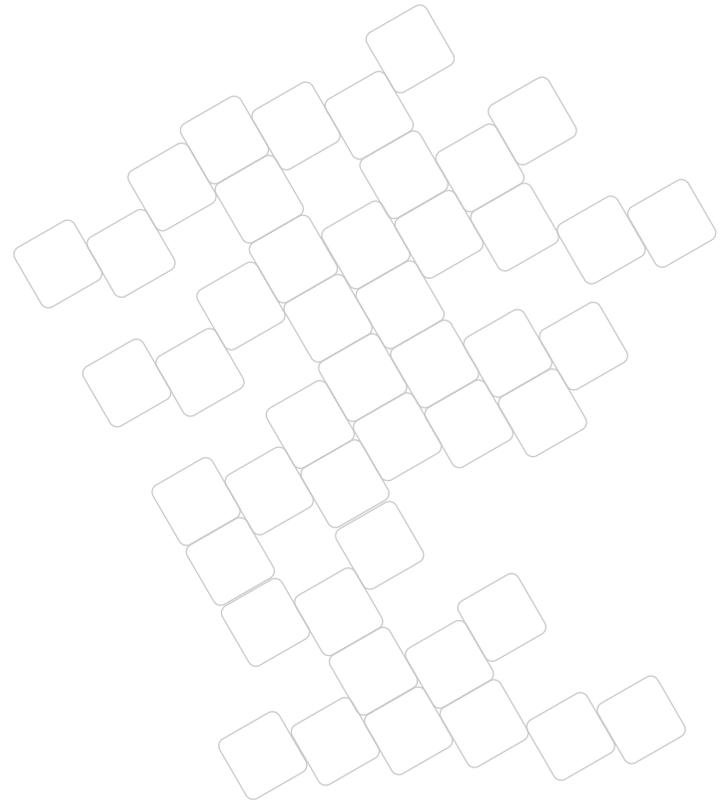
Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica.

Explicación: el alumno, colocado desde posición de la volea cerca de la red, debe correr lateralmente hasta el fondo para golpear la bola de contra pared de ida, es decir, antes de que bote dos veces.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica en desplazamiento.

Explicación: el alumno, colocado desde posición de la volea cerca de la red, debe correr lateralmente hasta el fondo para golpear la bola de contra pared de ida, es decir, antes de que bote dos veces para que suba nuevamente a la red y vuelva a bajar buscando otra contra pared de ida, pero desde el otro lado del campo.



3.12. VOLEA DE DERECHA

- Explicación -

Es uno de los golpes ofensivos del pádel en el que la colocación es de a unos tres pasos de la red y la bola se golpea antes de que bote.

Los pies se preparan igual que en el golpe de derecha, es decir, pierna izquierda delante (en caso de diestros), colocados de lado mirando la malla de la derecha. La pala se lleva a la altura de la cabeza con el codo abajo, formando un ángulo aproximado de 90° o una ventanita entre la pala y el brazo, la mano izquierda se queda delante del cuerpo señalando la pared de fondo de los adversarios. La pala se prepara a esa altura abriéndose hasta la línea del hombro, nunca más allá de éste, ya que un espacio de juego tan reducido obliga a una mayor capacidad de reacción a la hora de golpear, y cuanto mayor tiempo se ahorre, mejor se ejecuta el golpe. Cuando se haya calculado la distancia de la bola mediante el ajuste de pasos, buscar el punto de impacto justo delante de la cabeza, como si, por ejemplo, se tuviera pegada una foto en la cara de nuestra pala y se quisiera enseñar al oponente. Al ser impactada la bola, el recorrido de la pala es de atrás hacia delante, siempre por la línea de la cabeza, hasta terminar encontrándose con la mano izquierda.



3.12.

3.13.

3.14.

3.15.

3.16.

VOLEA DE DERECHA - impacto

La cabeza de la pala se sitúa a la altura de los ojos.

Golpear delante de uno, a la altura del hombro adelantado y con la cabeza de la pala arriba.

Antebrazo y pala forman un ángulo recto de 90°.

El cañón de la pala apunta al pie izquierdo.

La mirada debe estar fija en la bola.

El brazo libre marca la finalización del golpe.

Rodillas ligeramente flexionadas.

Si se ha golpeado delante del cuerpo, todo el peso del mismo recae sobre el pie adelantado.

VOLEA DE DERECHA - terminación

La pala termina a la altura de los ojos, delante del cuerpo, y la mano libre sirve para parar el golpe.

Los hombros se igualan.

Las rodillas continúan ligeramente flexionadas.

Si se ha golpeado delante del cuerpo, todo el peso del mismo recae sobre el pie adelantado.

- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se sitúa próximo a la red, de lado (pie izquierdo adelante y derecho atrás en el caso de diestros y al contrario para los zurdos), con la pala en el lugar donde debería ser el punto de impacto. El profesor lanza una bola y el alumno simplemente tiene que tocarla, sin mover prácticamente la pala.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y añadir la terminación.

Explicación: los alumnos se colocan por parejas dejando una distancia entre ellos de unos 3 metros, con el brazo armado y preparado para la ejecución del golpe, es decir, la pala a la altura de los ojos y formando un ángulo recto entre el brazo y la pala. Uno de los alumnos pone la pelota en juego con la mano, el otro tiene que pararla con la pala

en el punto de impacto y volver a golpearla en el mismo, mandándola de vuelta a su compañero, intentando mantener la pelota en juego.

ANOTACIONES: pala a la altura de los pectorales.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y añadir la terminación.

Explicación: los alumnos se colocan por parejas dejando una distancia entre ellos de unos 3 metros, con el brazo armado y preparado para la ejecución del golpe, es decir, la pala a la altura de los ojos y formando un ángulo recto entre el brazo y la pala. Uno de los alumnos pone la pelota en juego con la mano, el otro tiene que golpearla marcando el punto de impacto y mandarla de vuelta al compañero, intentando mantener la pelota en juego.

ANOTACIONES: pala a la altura de los pectorales.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del cuerpo a falta de incluir el giro de hombros.

Explicación: el alumno se coloca de lado a un paso o dos de la red, con la pala adelantada formando un ángulo recto con el brazo y el cañón de la pala apuntando al pie contrario. El profesor lanza la pelota y el alumno debe golpearla con la pala adelantada y finalizar el golpe con la pala a la altura de los ojos, apuntando con el canto al campo contrario.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe.

Explicación: desde la posición de espera, el alumno adelanta el pie contrario al golpe girando los hombros para colocarse de lado, golpea la bola y finaliza el golpe con la pala a la altura de los ojos.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica del golpe completo.

Explicación: el alumno sale desde la posición 1 hacia la 2, desplazándose hacia delante para buscar el punto de impacto delante del cuerpo, finaliza el golpe y vuelve a la posición de espera.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica y ajustarla a los diferentes desplazamientos.

Explicación: desde diferentes posiciones, el alumno se desplaza progresivamente hacia la red parando y golpeando, retrocediendo después de igual manera, es decir, hacia atrás, parando y golpeando.



- Ejercicio 3

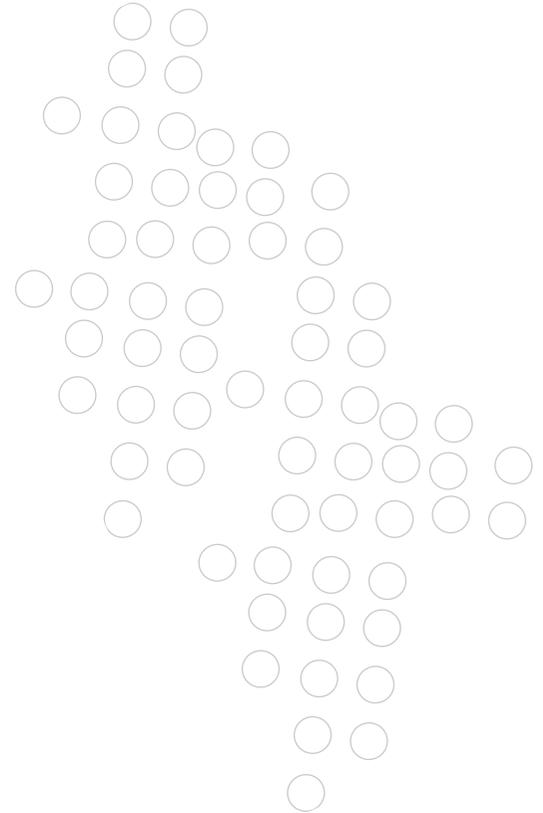
Objetivo del ejercicio: controlar la dirección de la bola.

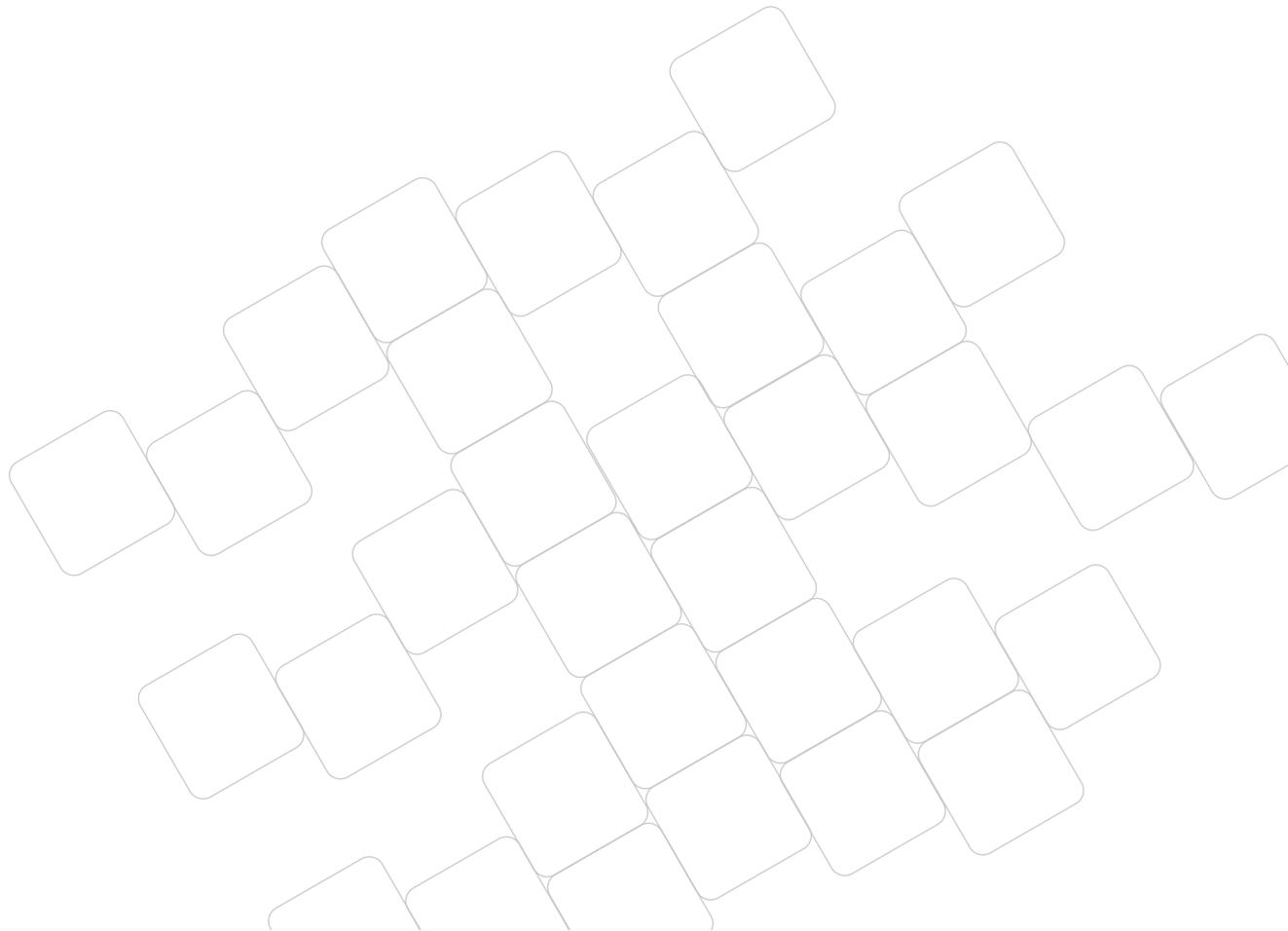
Explicación: el alumno tiene que ejecutar el golpe con la mayor profundidad posible, dirigiendo la bola hacia los 3 ángulos (pared lateral de derecha, pared de fondo, pared lateral de revés).

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: mantener el peloteo de volea de derecha.

Explicación: los alumnos se colocan por parejas e intentan dar el mayor número de toques posibles.

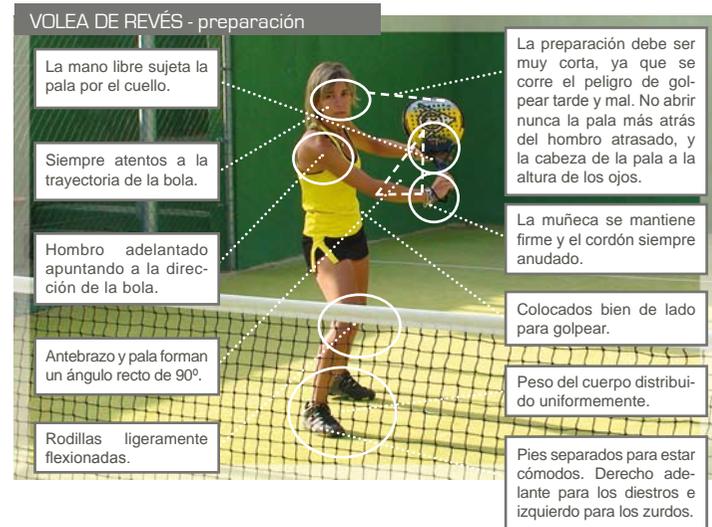




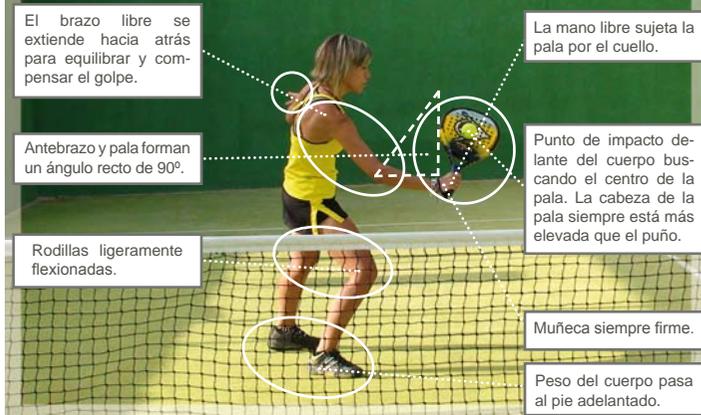
3.13. VOLEA DE REVÉS

- Explicación -

Tal y como se comentó en la explicación de la volea de derecha, la volea de revés es uno de los golpes ofensivos del pádel, en el que la colocación es de unos tres pasos de la red y la bola se golpea antes de que bote. Los pies se preparan igual que en el golpe de revés, es decir, pierna derecha delante (en el caso de diestros), colocados de lado mirando nuestra malla de revés. La pala se lleva a la altura de la cabeza con el codo abajo, formando unos 90° o una ventanita entre la pala y el brazo. La mano libre sujeta la pala por el cuello. La pala se prepara a esa altura abriéndose hasta la línea del hombro, nunca más allá de éste, ya que el espacio de juego tan reducido obliga a una mayor capacidad de reacción a la hora de golpear y cuanto mayor tiempo se ahorre, mejor se ejecuta el golpe. Cuando se haya calculado la distancia de la bola mediante el ajuste de pasos, buscar el punto de impacto justo delante de la cabeza, por ejemplo como tener pegada una foto en la cara de la pala y querer enseñarla al oponente. Al ser impactada la bola, el recorrido de la pala es de atrás hacia delante, siempre por la línea de la cabeza hasta terminar con el brazo extendido, la pala a la altura de los ojos y el brazo libre totalmente extendido atrás para equilibrar.



VOLEA DE REVÉS - impacto



VOLEA DE REVÉS - terminación



- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se sitúa próximo a la red, de lado (pie derecho adelante e izquierdo atrás en caso de los diestros y al contrario para los zurdos), con la pala en el lugar que debe ser el punto de impacto (delante, con la cabeza de la pala arriba a la altura de los ojos y el cañón abajo). El profesor le lanza una bola y el alumno simplemente tiene que tocarla sin mover prácticamente la pala.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y añadir la terminación.

Explicación: los alumnos se colocan por parejas, dejando una distancia entre ellos de unos 3 metros, con el brazo armado y preparado para la ejecución del golpe, es decir, la pala a la altura de los ojos, formando un ángulo recto entre el brazo y la pala. Uno de los alumnos pone la pelota en juego con la mano, el otro tiene que pararla con la pala en el punto de impacto (bloquearla) y volver a golpearla

en el mismo punto mandándola de vuelta al compañero e intentando mantener la pelota en juego. A la vez que se golpea, la mano libre va atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.

ANOTACIONES: pala a la altura de los pectorales.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y añadir la terminación.

Explicación: los alumnos se colocan por parejas, dejando una distancia entre ellos de unos 3 metros, con el brazo armado y preparado para la ejecución del golpe, es decir, la pala a la altura de los ojos, formando un ángulo recto entre el brazo y la pala. Uno de los alumnos pone la pelota en juego con la mano, el otro tiene que golpearla marcando el punto de impacto y mandarla de vuelta al compañero, intentando mantener la pelota en juego. A la vez que se golpea, la mano libre va atrás para equilibrar y dar firmeza al golpe.

ANOTACIONES: pala a la altura de los pectorales.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: unir la cadena biomecánica del cuerpo a falta de incluir el giro de hombros.

Explicación: el alumno se coloca de lado a un paso o dos de la red, con la pala adelantada formando un ángulo recto con el brazo y el cañón de la pala, apuntando al pie contrario. La mano libre sostiene la pala por el cuello. El profesor lanza la pelota y el alumno debe golpearla con la pala adelantada y los cantos semiabiertos, finalizando el golpe con la pala a la altura de los ojos y apuntando con el canto al campo contrario. La mano libre va atrás mientras se golpea la pelota, de manera que el brazo libre queda totalmente extendido atrás una vez realizado el golpe, contribuyendo a equilibrar y dar firmeza al golpe.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: trabajar el punto de impacto y la terminación del golpe.

Explicación: desde la posición de espera, el alumno adelanta el pie contrario al golpe girando los hombros para

colocarse de lado, golpea la bola y finaliza el golpe con la pala a la altura de los ojos y el brazo libre extendido atrás.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica y desarrollar el control de la bola.

Explicación: los alumnos forman dos filas. El profesor lanza alternativamente bolas de volea de revés que los alumnos intentan jugar con el profesor cambiando de fila.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: controlar la dirección de la bola.

Explicación: el alumno tiene que ejecutar el golpe con la mayor profundidad posible, dirigiendo la bola hacia los 3 ángulos (pared lateral de derecha, pared de fondo, pared lateral de revés).



- Ejercicio 3

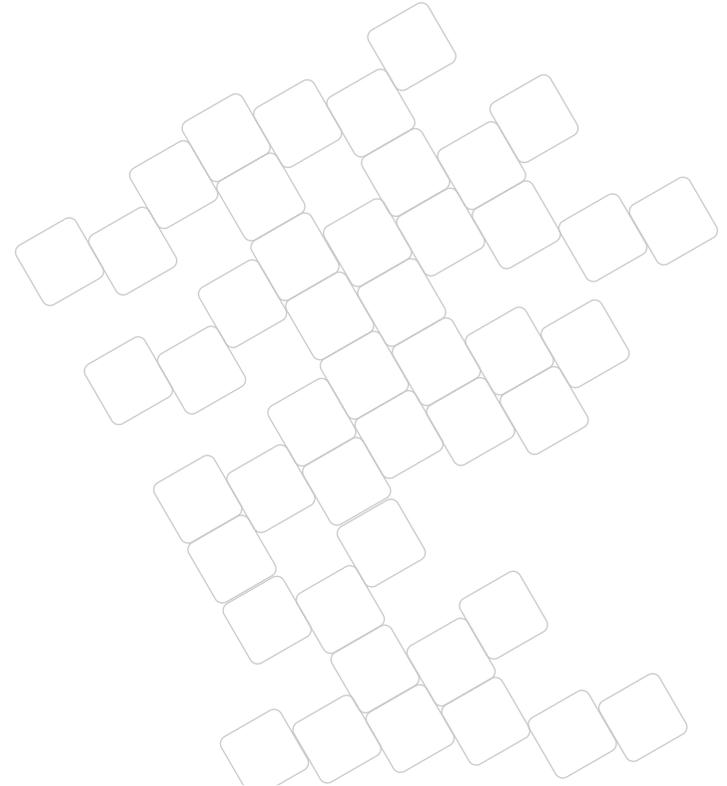
Objetivo del ejercicio: controlar y dirigir la pelota ajustando la técnica a los diferentes desplazamientos.

Explicación: el alumno se desplaza lateralmente golpeando desde 3 sitios diferentes, dirigiendo la bola siempre cruzada.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: mantener el peloteo de volea de revés.

Explicación: por parejas, deben mantener la bola mediante toques de volea de revés.





3.14. REMATE

- Explicación -

Es otro de los golpes ofensivos que forman parte del pádel. Consiste en golpear la bola por encima de la cabeza y delante del cuerpo, llevando la pala de arriba hacia abajo. Hay dos tipos de remate, con bote o sin bote. En cualquier caso, su ejecución es la misma, pero hay que ajustar los pasos necesarios en caso de que se quiera golpear con bote.

Tomando como posición de referencia el golpe de derecha, es decir, pierna izquierda adelante y colocados de lado, la pala se lleva detrás de la nuca por encima de la cabeza, intentando tocar con el canto de la pala en la espalda. Cuando se vea venir la bola, ajustar los pasos necesarios, teniendo en cuenta si queremos que la bola bote o no, para meternos debajo de ella cuando caiga y buscar el punto de impacto en el sitio más alto, golpeándola delante del cuerpo, para continuar con un movimiento de arriba hacia abajo, terminando con la pala entre el brazo izquierdo y el cuerpo, realizando el gesto de enfundar una espada



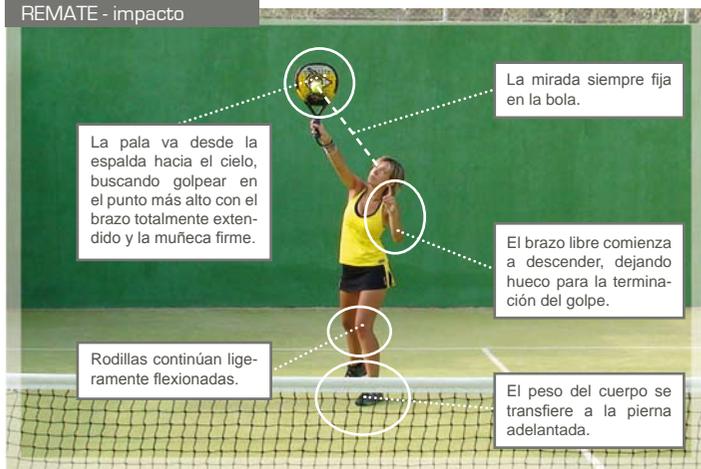
3.14.

3.15.

3.16.



REMATE - impacto



La pala va desde la espalda hacia el cielo, buscando golpear en el punto más alto con el brazo totalmente extendido y la muñeca firme.

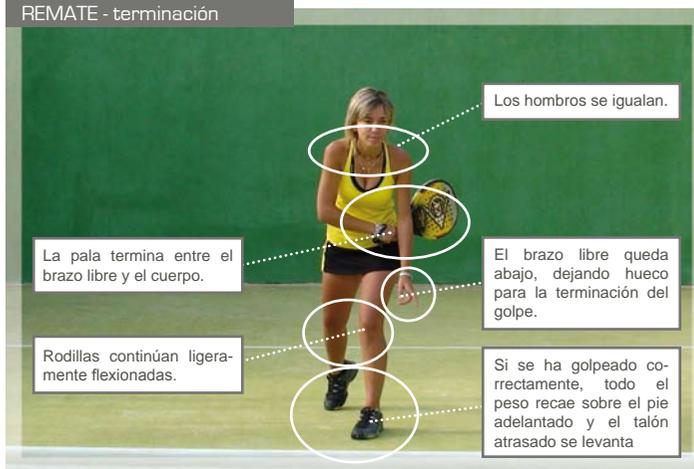
La mirada siempre fija en la bola.

El brazo libre comienza a descender, dejando hueco para la terminación del golpe.

Rodillas continúan ligeramente flexionadas.

El peso del cuerpo se transfiere a la pierna adelantada.

REMATE - terminación



Los hombros se igualan.

La pala termina entre el brazo libre y el cuerpo.

El brazo libre queda abajo, dejando hueco para la terminación del golpe.

Rodillas continúan ligeramente flexionadas.

Si se ha golpeado correctamente, todo el peso recae sobre el pie adelantado y el talón atrasado se levanta

- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: fijar empuñadura continental y jugar con cantos semiabiertos.

Explicación: el alumno se coloca de costado y con la mano que juega, sin la pala, detrás de la nuca. El alumno simplemente debe tocar la pelota lanzada por el profesor lo más arriba posible y ligeramente por delante de la cabeza.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto.

Explicación: el alumno, de costado y con la pala detrás de la nuca, a la voz del profesor hace el movimiento de ir a dar con el canto de la pala a una posible pelota lo más arriba posible, permaneciendo quieto unos segundos con la pala arriba.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: afirmar la empuñadura continental.

Explicación: igual que el ejercicio anterior, pero en el momento de llegar arriba hacer una ligera torsión de muñeca para acabar con la pala enfocada hacia delante.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: afirmar empuñadura y enfrenar la cara de la pala al golpe.

Explicación: de lado a unos dos o tres pasos de la red, con la pala preparada detrás de la nuca y el otro brazo apuntando a la pelota, levantar la pala hasta el punto más alto, habiendo realizado la pronación del antebrazo para parar la bola en el punto de contacto. Recordar la importancia de la mano que apunta a la pelota para tener un punto de referencia y mantener el equilibrio constante del cuerpo.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: afirmar empuñadura, pronación y punto de contacto.

Explicación: igual que el anterior, acabando el golpe entre el brazo y la pierna contraria.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo.

Explicación: partiendo de la posición de espera, cuando el profesor lance la pelota el alumno realizará el giro de hombros y cadera llevando la pala detrás de la nuca, con los cantos igualados. Antes de que la bola le sobrepase, buscará y golpeará la pelota delante del cuerpo para terminar con la pala entre el brazo y la pierna contraria.

ANOTACIONES: la referencia para el punto de impacto suele ser formar una diagonal entre la pierna derecha y el brazo derecho. Una vez que se ha golpeado, no se debe echar la pierna derecha adelante, ya que es síntoma de que se ha perdido el equilibrio.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica desde distintas posiciones de la pista.

Explicación: el jugador debe tomar las posiciones que indique el monitor.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica de la bandeja en desplazamientos.

Explicación: el monitor lanza una bola de globo desde cerca y el jugador debe salir desde la posición de golpeo a buscar el mejor punto de impacto.



- Ejercicio 3

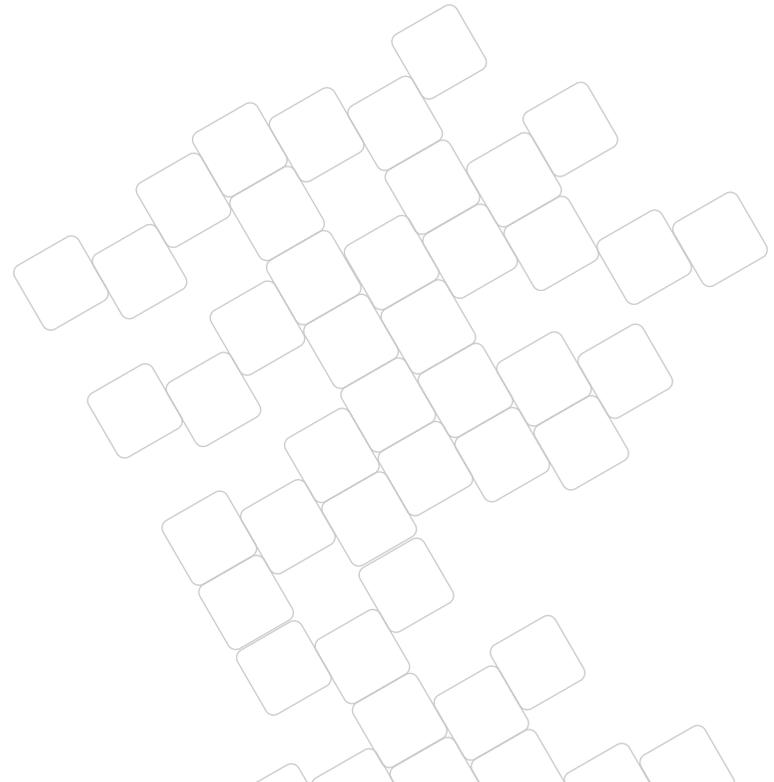
Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica de la bandeja en desplazamientos, intentando controlar la dirección de la bola al golpearla.

Explicación: realizar el mismo ejercicio anterior con la variación de que el jugador trata de cambiar ligeramente la dirección de la bola hacia las tres paredes (fondo, lateral derecha y lateral de revés).

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto para que la bola se dirija siempre al mismo punto.

Explicación: el alumno, desde las distintas posiciones, debe dirigir la bola al mismo lugar.

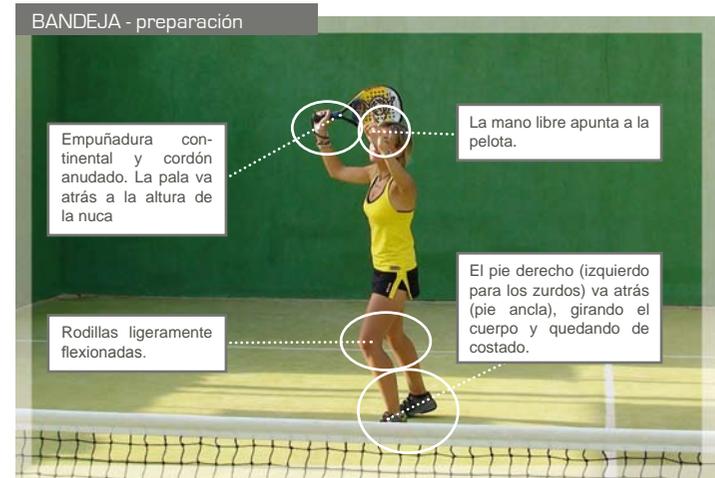


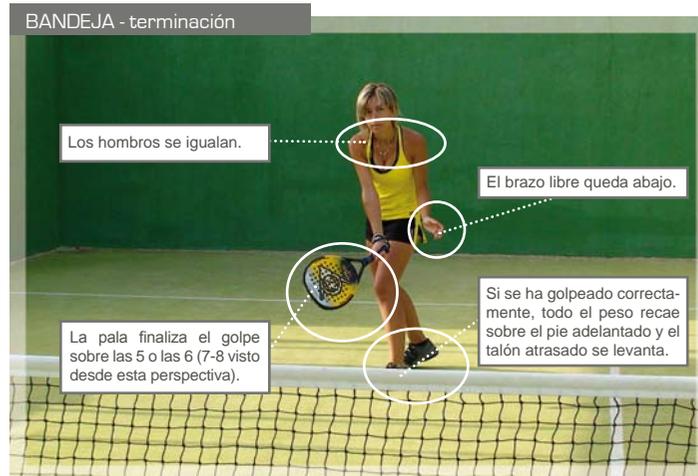
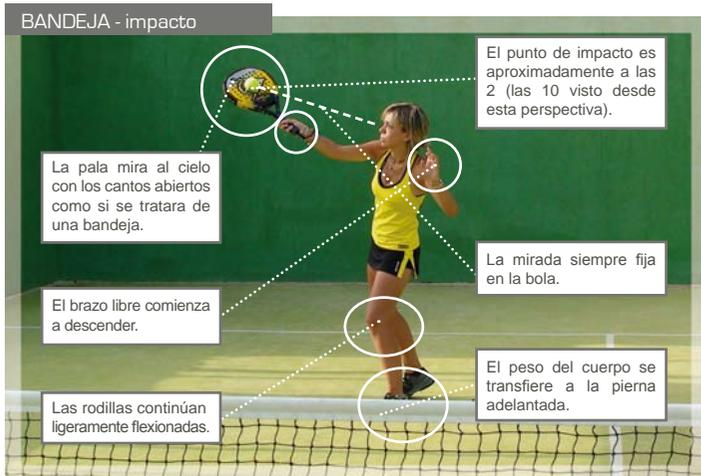


3.15. BANDEJA

- Explicación -

Es un golpe de mantenimiento, también puede ser un poco ofensivo (dependiendo de la situación) como el remate, pero con la diferencia de que a la hora de abrir la pala, ésta mira al cielo como si fuera una bandeja donde se llevan vasos y platos. Se realiza también de arriba abajo, trazando una diagonal con el brazo en el lado derecho del cuerpo (izquierdo en el caso de los zurdos) y realizando un pequeño giro de hombros hacia la izquierda (derecha para los zurdos). Con ello se consigue imprimir un pequeño efecto de cortado, haciendo el golpe más ofensivo. Imaginando que tenemos un reloj a nuestro alrededor y que las 12 están sobre nuestra cabeza, el punto de impacto es a las 2 para los diestros, mientras que para los zurdos será a las 10 y la terminación será a las 6 en ambos casos. De esta forma se da un efecto cortado, con lo que se consigue menos rebote y tomar así la iniciativa. Su terminación tiene lugar más hacia adelante y de fuera a adentro a la altura del pecho.





- Progresión de enseñanza -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se coloca de lado con la pierna izquierda adelante y la derecha atrás (los zurdos al contrario), mirando la trayectoria de la bola, sin pala y con la mano que juega extendida como si fuera una bandeja. Tirar la pelota e ir con la mano mirando al cielo intentando golpear suave a las 2.

- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: localizar el punto de impacto.

Explicación: el alumno se coloca de lado con la pierna izquierda adelante y la derecha atrás (los zurdos al contrario), mirando la trayectoria de la bola, sin pala y con la mano que juega extendida como si fuera una bandeja. Tirar la pelota e ir con la mano mirando al cielo intentando golpear suave a las 2 y terminar a las 6.

- Ejercicio 3

Objetivo del ejercicio: afianzar el punto de impacto y afirmar la empuñadura.

Explicación: el alumno de lado y con la pala como si fuera una bandeja ligeramente inclinada, a la voz del profesor hace el movimiento de ir a darle a una posible pelota a las 2 y se queda unos segundos estático con la pala en esa posición. Sólo hay que realizar el gesto sin bola.

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: afirmar la empuñadura y enfrenar la cara de la pala al golpe.

Explicación: a unos 2 ó 3 pasos de la red en posición de lado, con la pala preparada como una bandeja ligeramente inclinada y el otro brazo apuntando a la pelota, levantar la pala hasta las 2, habiendo realizado la pronación del antebrazo para parar la bola que lanza el profesor en el punto de impacto.

Hay que recordar la importancia de la mano libre que apunta a la pelota para tener un punto de referencia y mantener el equilibrio constante del cuerpo.

- Ejercicio 5

Objetivo del ejercicio: afirmar la empuñadura, pronación y punto de contacto.

Explicación: igual que el anterior, pero ahora el alumno tiene que finalizar el golpe terminando con su pala apuntando hacia las 6.

- Ejercicio 6

Objetivo del ejercicio: realizar correctamente el golpe completo

Explicación: volver a colocar al alumno a unos 2-3 metros de la red, pero de frente al profesor, en posición de preparados (con la pala en bandeja ligeramente inclinada a las 2). En el momento en que el profesor lanza la pelota, retroceder el pie del golpe, colocando lo que se llama el pie

ancla, y con el brazo libre, apuntar a la bola que viene del profesor. Golpear y acabar el golpe a las 6. En este nivel de iniciación es importante mantener el cuerpo alto (sin engurruiarse ni agacharse antes ni después del golpeo) y no agachar la cabeza en el momento de golpear la pelota. Si se agacha el cuerpo, la pelota sale hacia abajo, corriendo el riesgo de que baje demasiado y se quede en la red. Si por el contrario se mantiene el cuerpo erguido, con el movimiento de hombros y de brazo se dirige la pelota donde uno quiere. Es muy importante no perder de vista la pelota y las manos en el momento del golpe.

- Batería de ejercicios -

- Ejercicio 1

Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica desde distintas posiciones de la pista.

Explicación: el jugador debe ocupar las posiciones indicadas por el monitor.



- Ejercicio 2

Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica de la bandeja en desplazamientos.

Explicación: el monitor lanza una bola de globo desde cerca y el jugador sale desde la posición de golpeo a buscar el mejor punto de impacto.

- Ejercicio 3

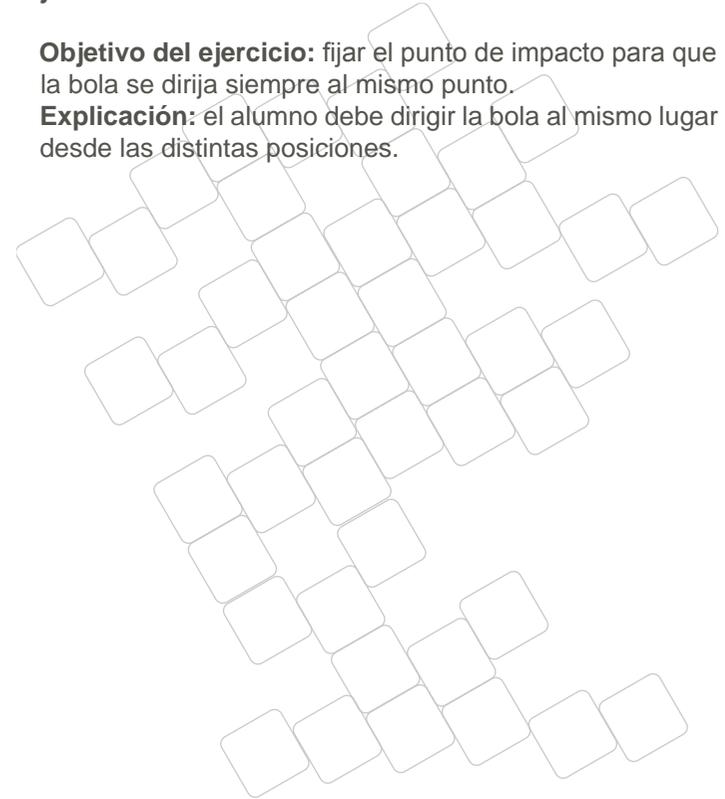
Objetivo del ejercicio: trabajar la técnica de la bandeja en desplazamientos, intentando controlar la dirección de la bola al golpearla.

Explicación: realizar el mismo ejercicio anterior con la variación de que el jugador intenta cambiar ligeramente la dirección de la bola hacia las tres paredes (fondo, lateral derecha y lateral de revés).

- Ejercicio 4

Objetivo del ejercicio: fijar el punto de impacto para que la bola se dirija siempre al mismo punto.

Explicación: el alumno debe dirigir la bola al mismo lugar desde las distintas posiciones.





3.16. SAQUE

- Explicación -

El saque o servicio es el golpe con el que se pone en juego la pelota y comienza el tanto. El jugador que saca se pone detrás de la línea de saque, hace botar la pelota detrás de la misma y entre la línea central y la pared lateral, y la golpea en diagonal o cruzado de manera que bote en el cuadro de saque opuesto en el campo contrario. El reglamento obliga a golpear la pelota en el saque por debajo de la cintura; en caso contrario se considera falta.

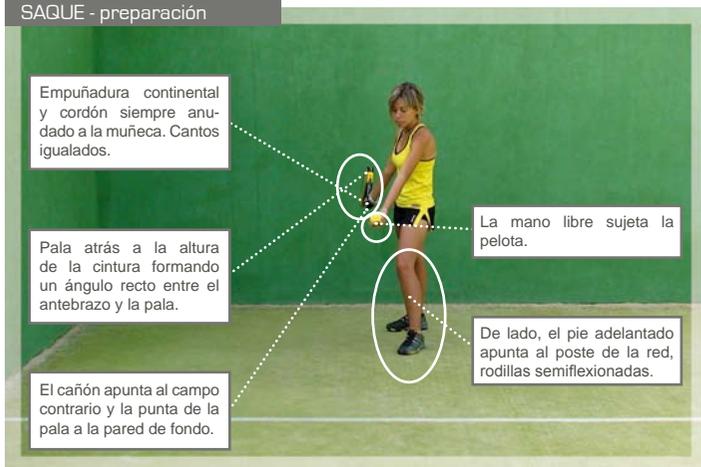
El saque tiene algunas variantes, pero al encontrarnos en una fase de iniciación, nos centraremos en el saque plano, ya que es el más fácil de realizar. Para realizar este golpe el alumno se coloca de lado, con los pies alineados, izquierdo delante y derecho detrás (al contrario en el caso de los zurdos) y piernas ligeramente flexionadas. Lleva la pala hacia atrás paralela al suelo, con los cantos semiabiertos, y golpea la pelota delante del cuerpo igual que si fuera una derecha, trazando una línea recta desde que comienza el golpe hasta que finaliza.

A modo de introducción, aunque se verá con más detalle en el segundo nivel de este curso, el saque más común

en el pádel es el cortado, en el que con la pala preparada atrás y arriba y con la mano-pelota extendida a la altura de la cintura, ligeramente hacia delante, se deja caer la pelota, y cuando bote, con un movimiento de arriba hacia abajo en el punto más alto (nunca por encima de la cintura) se la golpea con la cara de la pala ligeramente inclinada (cantos semiabiertos), mirando hacia el cielo y dándole efecto cortado. Si el movimiento de la pala fuese recto, la pelota saldría hacia arriba, pero como el movimiento tiene que ser ligeramente descendente, la bola sale hacia delante y "rasita". Es importante recordar que la cabeza de la pala debe acabar siempre por encima de la altura de la red, ya que de lo contrario la pelota descendería demasiado y se estrellaría contra la red.

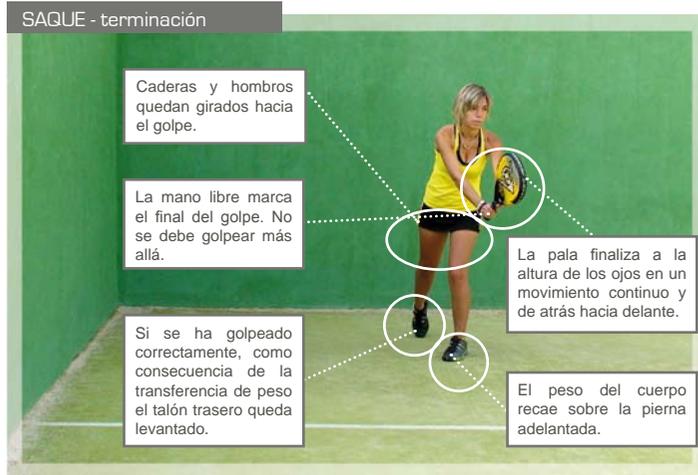
Hay que procurar que la dirección de la pelota en el servicio bote cerca de la pared lateral para dificultar al máximo la devolución, aunque de vez en cuando se pueda sorprender con algún saque paralelo para que el contrario no se acostumbre a la devolución.

SAQUE - preparación



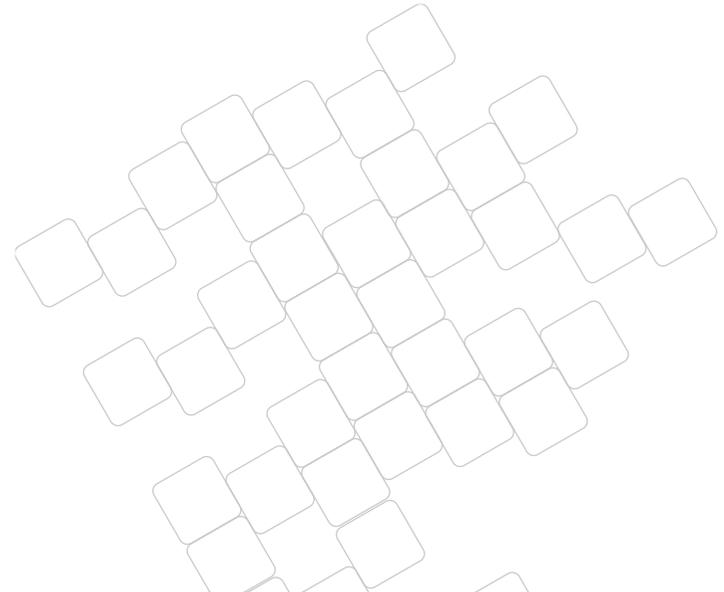
SAQUE - impacto





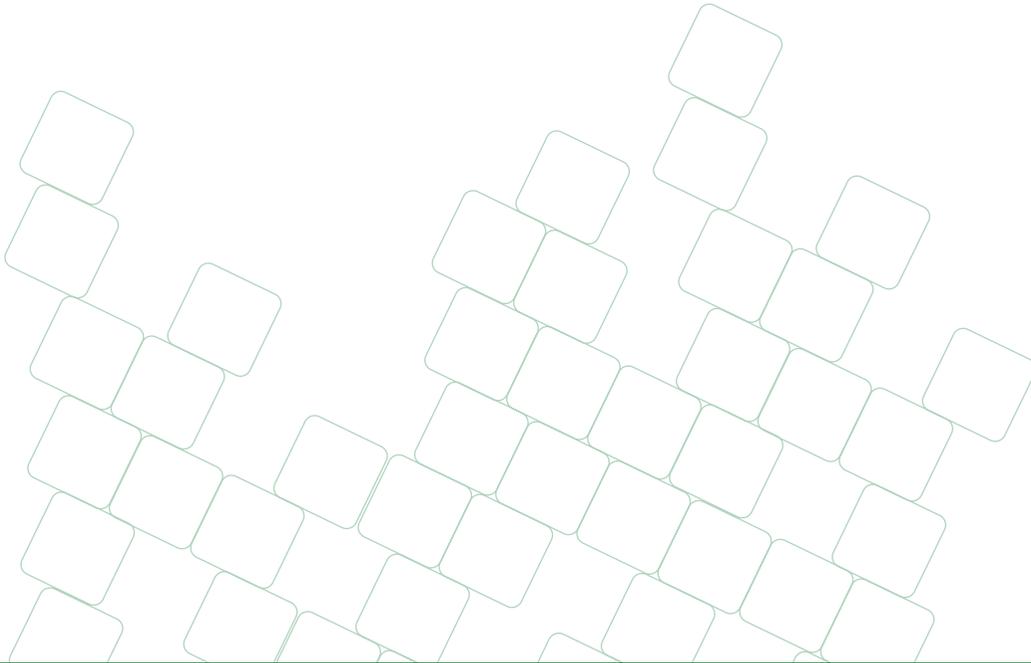
- Progresión de enseñanza -

Dado que se trata de un golpe muy sencillo, para su enseñanza no será necesaria la realización de ningún ejercicio específico si el alumno ya conoce y realiza el golpe de derecha, por lo que directamente introduciremos este golpe en cualquier juego que planteemos a nuestros alumnos.





4. Reglamento

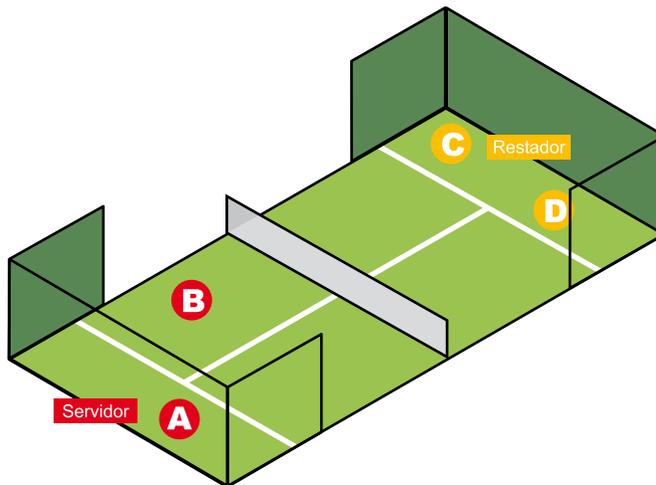


4. REGLAMENTO

4.1. Inicio del juego

Regla 1. Posición de los jugadores

Cada pareja de jugadores se colocará en cada uno de los campos (A y B a un lado y C y D al otro), ubicados a cada lado de la red. El jugador que ponga la pelota en juego es el que saca (servidor) y el que contesta el que resta (restador).



El jugador que recibe puede colocarse en cualquier lugar de su campo, al igual que su compañero y que el del servidor, que también pueden situarse en cualquier posición en sus respectivos campos.

MARCADOR		
A - B	C - D	ACCIÓN
1	0	1 + 0 = 2 (impar) Sin cambio
1	1	1 + 1 = 2 (par) Sin cambio
1	2	1 + 2 = 3 (impar) Cambio de campo
1	3	1 + 3 = 4 (par) Sin cambio
1	4	1 + 4 = 5 (impar) Cambio de campo
1	5	1 + 5 = 6 (par) Sin cambio
1	6	1 + 6 = 7 (impar) Cambio de campo

Las parejas cambiarán de lado cuando la suma de los juegos sea número impar. Si se comete un error y no se produce el cambio de lado, los jugadores corregirán dicha situación tan pronto como sea descubierto el error, siguiendo el orden correcto.

El tiempo máximo de descanso en los cambios de lado será de 90 segundos.

Regla 2. Elección de lado y del servicio

La elección de lado y el derecho a ser el que saque o el que reste en el primer juego se decidirá por sorteo. La pareja que gane el sorteo podrá elegir entre:

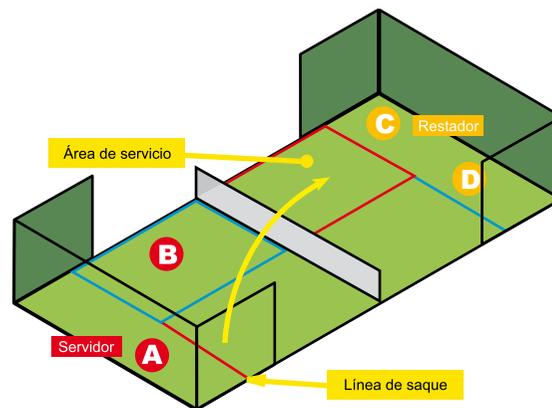
- sacar o restar, en cuyo caso la otra pareja elegirá el lado, o
- el lado, en cuyo caso la otra pareja elegirá el derecho a servir o restar, o
- solicitar a sus contrarios que elijan primero.

4.2. El saque o servicio

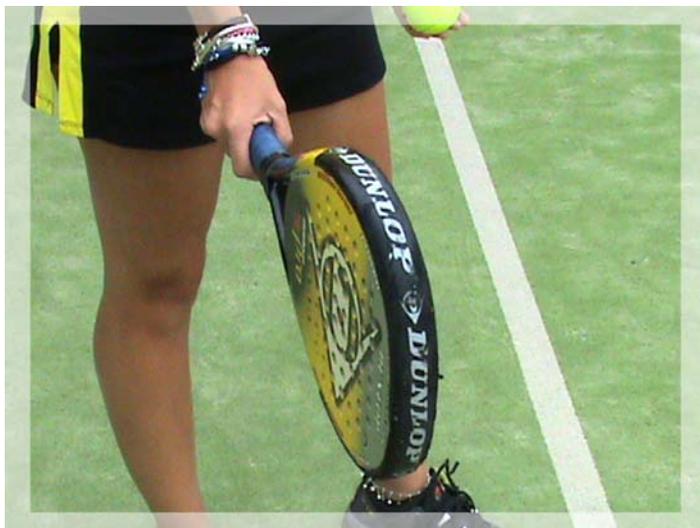
Regla 3. El saque o servicio

El saque debe efectuarse de la siguiente manera:

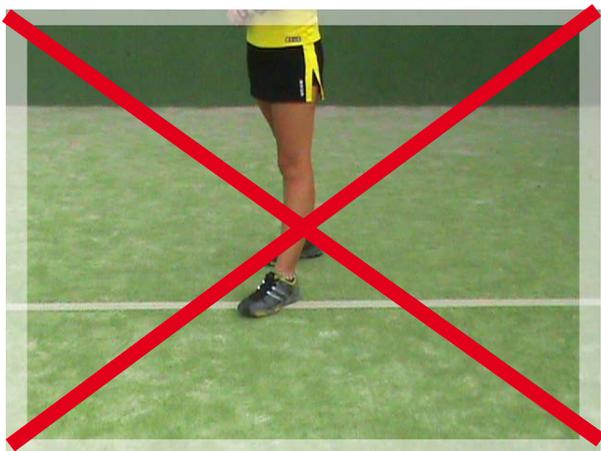
- El que lo ejecute (el servidor) deberá estar con ambos pies detrás de la línea de saque, entre la línea central de saque y la pared lateral. Lanzará la pelota por encima de la red hacia el recuadro situado en el otro campo, en línea diagonal, haciendo que bote en dicho recuadro o sobre una de las líneas que lo delimitan, y en primer lugar al rival que esté situado a su izquierda.



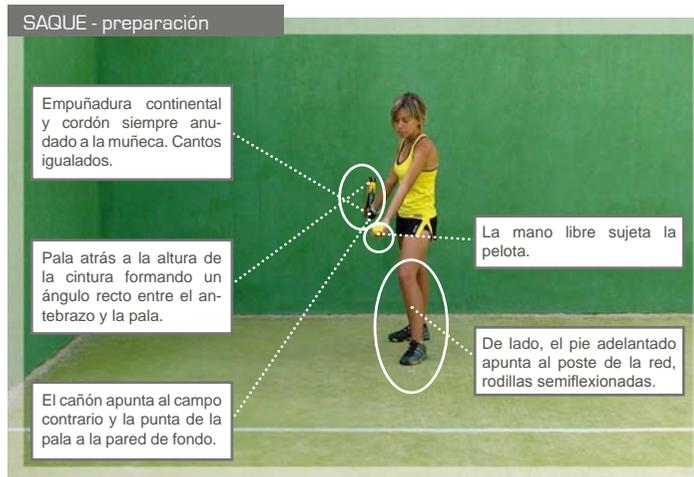
- El servidor botará la pelota en el suelo detrás de la línea de saque y entre la línea central y la pared lateral.



- Un jugador manco podrá botar la pelota utilizando para ello su paleta.
- El servidor queda obligado a no tocar con los pies la línea de saque ni invadir la zona que estaría delimitada por la continuación de la línea central, ya que el saque es cruzado.



- En el momento del saque, el jugador deberá golpear la pelota a la altura o por debajo de su cintura, considerando aquella en el momento del golpeo, y tener al menos un pie en contacto con el suelo.

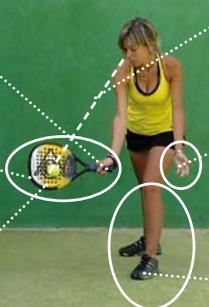


SAQUE - impacto

La muñeca se mantiene firme. El canto inferior está ligeramente adelantado.

Adelantar la pala para buscar el punto de impacto a la altura de la pierna adelantada.

La posición de la superficie de la pala cuando se golpea la bola marca la dirección de la misma.



Vista siempre puesta en la pelota.

La mano libre queda como referencia de terminación del golpe.

Pie adelantado apunta al poste de la red y rodillas semiflexionadas.

SAQUE - terminación

Caderas y hombros quedan girados hacia el golpe.

La mano libre marca el final del golpe. No se debe golpear más allá.

Si se ha golpeado correctamente, como consecuencia de la transferencia de peso el talón trasero queda levantado.



La pala finaliza a la altura de los ojos en un movimiento continuo y de atrás hacia delante.

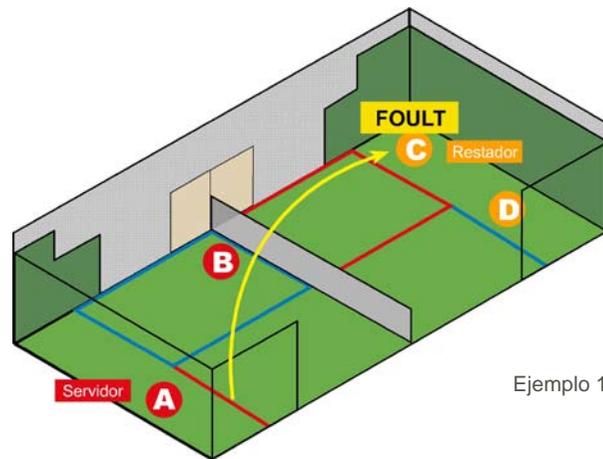
El peso del cuerpo recae sobre la pierna adelantada.

- Al sacar, el jugador no podrá andar, correr ni saltar. Se estimará que el jugador no ha cambiado de posición aunque realice pequeños movimientos con los pies que no afecten a la posición adoptada inicialmente.
- En el momento de impactar la pelota o en su intento fallido con intención de golpearla, el saque se considerará efectuado.
- Si un saque es ejecutado inadvertidamente desde la mitad no correspondiente, el error de posición deberá ser corregido tan pronto como se descubra. Todos los tantos obtenidos en tal situación son válidos, pero si ha habido una sola falta de saque antes de aperibirse, ésta no debe contarse.

Regla 4. Falta de servicio

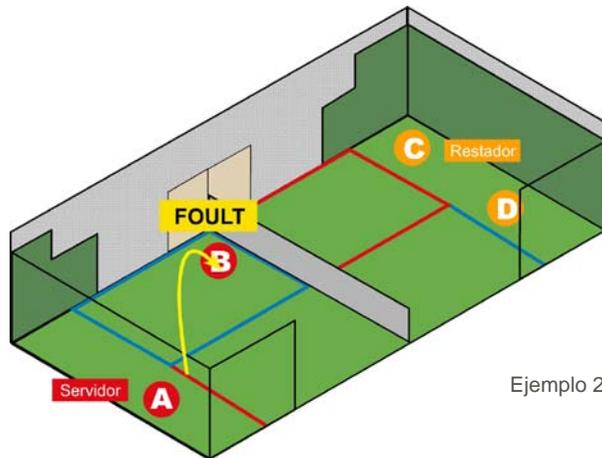
El servicio será falta si:

- El servidor infringe lo dispuesto por la Regla 3 (saque o servicio).
- El servidor falla la pelota totalmente al intentar golpearla.
- Luego de servida, la pelota bota fuera del área de servicio del restador, la que incluye las líneas que la delimitan (las líneas son buenas) (ver ejemplo 1).



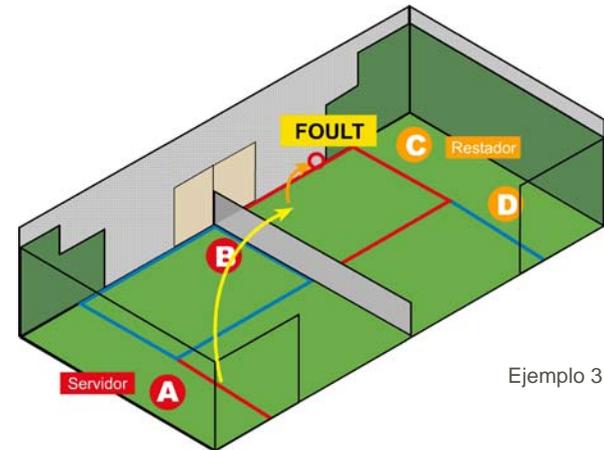
Ejemplo 1

- Luego de servida la pelota golpea a su compañero (ver ejemplo 2).



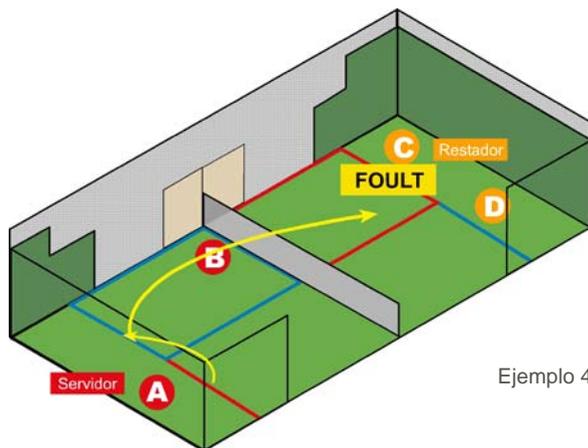
Ejemplo 2

- Luego de servida y pasada la red, la pelota bota en el campo contrario y toca la malla metálica que delimita el campo antes del segundo bote (sólo para el saque) (ver ejemplo 3).



Ejemplo 3

- Luego de servida, la pelota toca alguna de las paredes del campo del servidor, aun cuando pase la red y bote en el área de servicio (ver ejemplo 4).
- Si bota defectuosamente la pelota y haciendo la intención no la puede golpear o la vuelve a recoger.
- Si tarda más de 25 segundos en sacar después de haber terminado el tanto anterior.



Ejemplo 4

Regla 5. Orden de saques

La pareja que tenga el derecho a servir en el primer juego de cada set, decidirá cuál de los compañeros comenzará a servir. Al terminar el primer juego, la pareja que ha venido restando pasa a sacar y así alternativamente durante todos los juegos de un set. Una vez establecido el orden de servicio, éste no puede ser alterado hasta el comienzo del siguiente set.

EJEMPLIFICACIÓN		
JUEGO	SACA	
1	A	El orden para este set queda así definido: A - C - B - D.
2	B	Al comenzar un nuevo set podrán alterar el orden dentro de la pareja pudiendo ser: B - C - A - D.
3	C	[La primera pareja ha cambiado su orden]
4	D	

Al empezar cada set, la pareja a la que le corresponde sacar decidirá cuál de los dos jugadores efectuará el saque y de ahí en adelante lo harán por turno, sacando uno en cada juego.

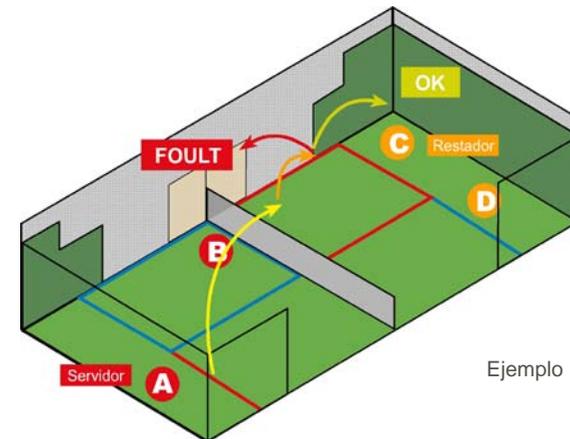
Si un jugador saca fuera de su turno, el que hubiera tenido que sacar debe hacerlo apenas descubierto el error. Todos los tantos contados antes de advertirse el error son válidos, pero si ha habido una sola falta de saque antes de advertirse, ésta no debe contarse. En el caso de que antes de advertirse del error se haya terminado el juego, el orden de saque permanecerá tal como ha sido alterado, hasta la finalización del set.

4.3. El resto o devolución

Regla 6. El resto o devolución

- El jugador que resta deberá esperar a que la pelota bote dentro de su área de servicio y deberá golpearla antes del segundo bote.

- Si la pelota botara dos veces seguidas dentro del campo, aun haciéndolo después de haber dado en una de las paredes, el saque se considerará tanto para el que sirve. En caso de que la pelota dé en la “esquina” o “pico”, el saque sólo se considerará válido si, tras botar en el suelo y dar en el mencionado “pico”, saliera oblicuamente en dirección al que resta (ver ejemplo 1).
- Si el jugador que resta golpearla antes de que bote en el área de servicio o antes de que el servicio sea falta, perderá el tanto.



Ejemplo 1

Regla 7. Orden de la devolución

La pareja que recibe el saque en el primer juego de cada set decidirá cuál de sus dos integrantes comenzará a restar, y dicho jugador continuará recibiendo el primer servicio de cada juego hasta la terminación del set.

Cada jugador recibirá durante el juego alternativamente el saque y una vez que el orden haya sido decidido, no podrá ser alterado durante ese set, pero sí lo podrá hacer al principio de un nuevo set.

Si durante un juego, el orden de resto es alterado por la pareja que devuelve el servicio, deberá continuarse de esta forma hasta el final del juego en el que se ha producido la equivocación. En los juegos siguientes de aquel set, la pareja adoptará la colocación escogida al iniciar el mismo.

Regla 8. Número de saques

El jugador que saca tendrá derecho a un segundo servicio si el primero no hubiera sido válido. Este segundo servicio se sacará desde el mismo lado en que se efectuó el anterior.

Regla 9. Preparación del que recibe

El que saca no debe hacerlo hasta que quien está al resto se encuentre preparado, y si no lo está, ni hace tentativa alguna para la devolución, el jugador al servicio no puede reclamar el tanto aunque el saque fuera bueno. De igual forma, el que resta no puede reclamar en caso de que el saque hubiera sido malo. El jugador al resto puede parar el juego si no estuviera preparado.



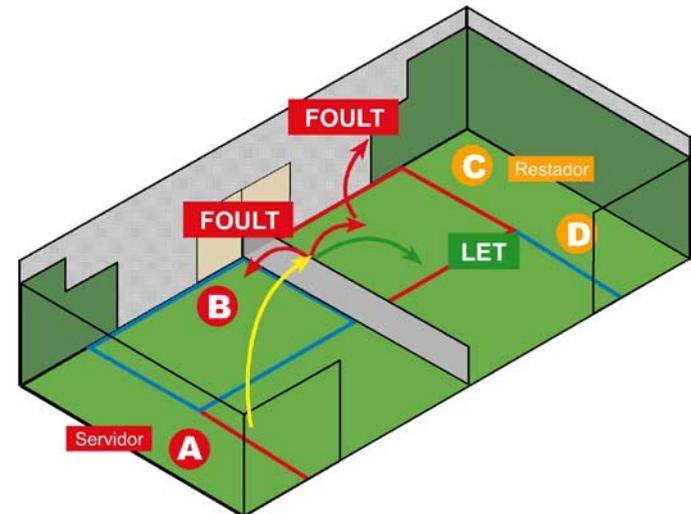
Regla 10. Saque que toca a un jugador

Si al jugador que resta o a su compañero les golpeara la pelota o la tocaran con la paleta antes de que hubiera botado, se considerará tanto del jugador al servicio.

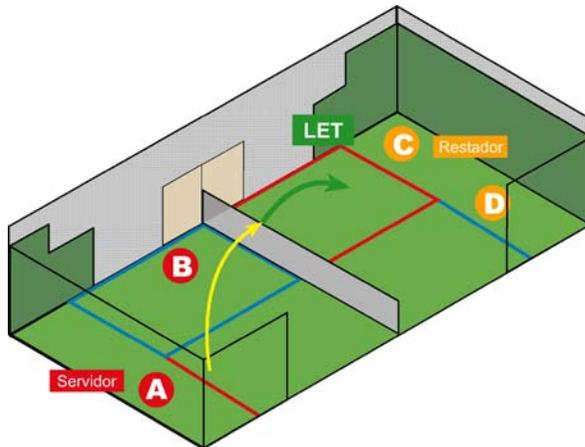
Regla 11. Repetición de un tanto. "Let"

El servicio se repetirá (let) si:

- La pelota toca la red o los postes que la sujetan (si están dentro del área de juego) y luego cae en el área de servicio del restador, siempre y cuando no toque la malla metálica antes del segundo bote (ver ejemplo).



- La pelota después de tocar la red o los postes (si están dentro del área de juego) golpea a cualquier oponente o artículo que porten o lleven puesto (ver ejemplo).



- Se efectúa cuando el restador no está preparado (Regla 9).

Si el “let” se produjera en el primer servicio, éste deberá repetirse. Si se produjera en el segundo servicio, el que saca tendrá derecho sólo a un saque más.

Un punto en disputa es “let” si:

- La pelota se rompe durante el juego.
- El juego se interrumpe por alguna situación imprevista y ajena a los jugadores.

El jugador que durante el juego considere que se ha producido una de las situaciones que el reglamento califica como “let”, deberá hacerlo saber de inmediato al juez árbitro y no permitir que el punto en disputa continúe, so pena de perder el derecho a hacerlo luego de que el mismo haya finalizado.

El árbitro puede mandar repetir un tanto, en cuyo caso el jugador al saque tendrá derecho a dos servicios.

Regla 12. Interferencia

Cuando un jugador sea molestado por cualquier cosa fuera de su control, con excepción de las instalaciones de la pista o su compañero, el punto deberá repetirse, “let”.

Si un jugador comete una acción, ya sea deliberada o involuntaria, que moleste a su contrincante para la ejecución de un golpe, el árbitro, en el primer caso, concederá el tanto al contrincante y en el segundo ordenará la repetición del tanto, “let”, cuando el jugador que haya molestado lo haya ganado.

4.4. La puntuación

Regla 13. Puntuación

Cuando una pareja gana su primer punto se contará 15. Al ganar su segundo punto se contarán 30. Al ganar su tercer punto se contarán 40 y con el cuarto punto ganado se cantará juego, excepto si ambas parejas han ganado tres puntos, con lo que la puntuación recibe el nombre de

“iguales”. El tanto siguiente se denomina “ventaja” en favor del ganador y si el mismo vuelve a ganarlo se adjudica el juego. En caso de perderlo, se volvería a “iguales”. Y así sucesivamente hasta que uno de los participantes haya ganado dos puntos consecutivos.

PUNTUACIÓN	
A - B	C - D
15	0
30	0
40	0
40	15
40	30
40	40
Ventaja	—
Iguales	Iguales
	Ventaja
	Juego 0/1



La pareja que primero gane 6 juegos, siempre con un mínimo de 2 de ventaja, se anotará el set. En caso de empate a 5 juegos se deberán jugar dos más, hasta ganar por 7-5, pero si se produce empate a 6 juegos, ganará aquel que consiga dos de diferencia o, en caso de haberse establecido previamente, se aplicará el “tie-break” o desempate (Regla 14).

Los partidos podrán ser al mejor de 3 ó 5 sets. En los partidos al mejor de 5 sets existe la posibilidad de un descanso adicional de 10 minutos después del tercero, siempre que lo solicite al menos una de las parejas.

Regla 14. Muerte súbita o “tie-break”

Cuando previamente se haya establecido, en caso de empate a 6 juegos se jugará una muerte súbita o “tie-break”.

El “tie-break” lo ganará el primero que llegue a 7 puntos, siempre y cuando lo haga con 2 de ventaja.

En el “tie-break” comenzará a sacar el jugador al que le corresponda en el caso de no haber habido “tie-break” y lo hará desde el lado derecho de su pista, sacando una sola vez. A continuación sacará el contrario 2 veces, empezando a hacerlo desde el lado izquierdo, y así sucesivamente.

Los jugadores cambiarán de campo cada 6 tantos.

El vencedor de la muerte súbita o “tie-break” se anotará el set por 7-6.

En el set siguiente empezará a sacar un jugador de la pareja que no hubiera empezado sacando la muerte súbita.

4.5. Durante el juego

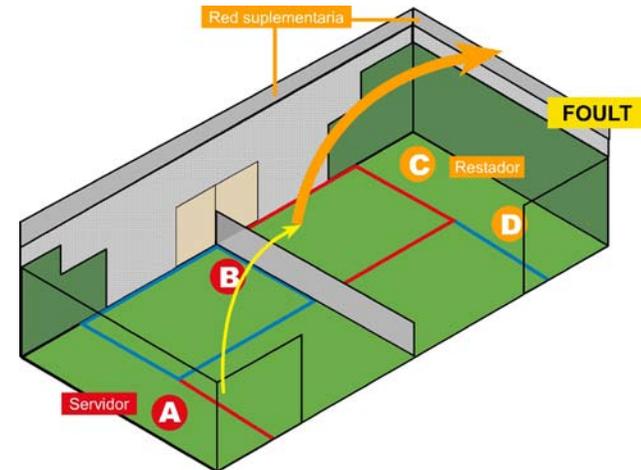
Regla 15. Pelota en juego

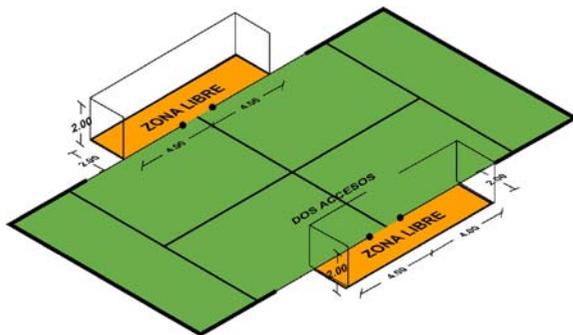
La pelota será golpeada alternativamente por uno u otro jugador de cada pareja.



La pelota está en juego desde el momento en que se efectúe el servicio (a no ser que haya sido falta o "let"), y permanece en juego hasta que el tanto quede decidido. Esto ocurrirá cuando la pelota toque directamente las paredes del campo contrario, o la malla metálica, o bote dos veces en el suelo, o bien cuando, impulsada por un jugador, bote correctamente en el campo contrario y se salga de los límites superiores (perímetro exterior) de la pista (fondo y lateral).

Si la pelota sale por el fondo, el tanto habrá terminado en el momento en que la pelota sobrepase el límite superior o impacte en las redes suplementarias a la malla metálica que se colocan en algunas pistas. También terminará el tanto en el momento en que la pelota impacte en las redes suplementarias a la malla metálica que se encuentran en los laterales de la pista (ver ejemplo).





NOTA: los jugadores están autorizados a salir de la pista y golpear la pelota cuando ésta salga por el lateral siempre que no haya botado por segunda vez y que la pista cumpla las siguientes condiciones:

- Cada uno de los laterales de la pista deberá tener 2 aberturas de acceso.
- Cada una de esas aberturas deberá tener un máximo de 0,82 x 2 metros y un mínimo de 0,72 x 2 metros.
- No deberá existir ningún obstáculo físico fuera de la pista en un espacio mínimo de 2 metros de ancho, 4 metros de largo a cada lado y un mínimo de 2 metros de altura desde la altura de la red.

Si la pelota pasa la red, bota en el campo contrario, se sale de los límites de la pista y vuelve al campo de juego por haber golpeado cualquier objeto ajeno a la pista, se considerará que el jugador que lanzó fuera la pelota gana el tanto, aunque el contrario pudiera devolverla.

Si la pelota pasara la red y, tras botar en el campo contrario, se saliera de la pista por algún hueco o desperfecto de la red metálica o bien se quedara enganchada en ésta, será tanto del jugador que lanzó la pelota.

Un jugador podrá golpear con la bola en cualquiera de sus paredes y hacer que ésta pase por encima de la red y bote en el campo contrario, excepto para realizar el servicio.

Una pelota que bote en el ángulo (esquina) formado por una de las paredes de la “U” y el suelo, se considerará buena (la bola familiarmente denominada “huevo” es buena).



Regla 16. Volea

Todo jugador podrá devolver la pelota de volea, con excepción del saque.

Regla 17. Pelota que golpea en los elementos de la pista

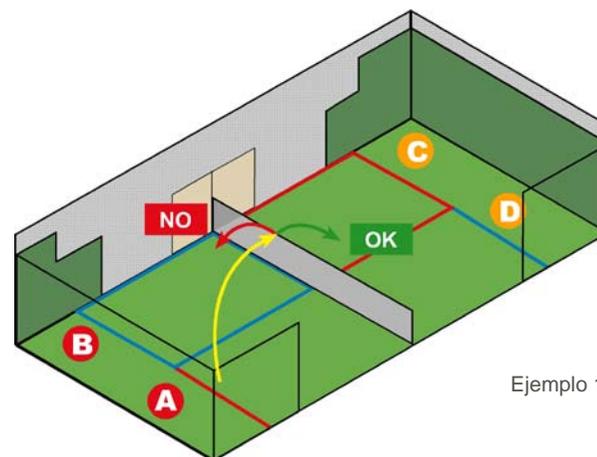
Si la pelota en juego golpea cualquiera de los elementos de la pista después de haber botado en el campo, la pelota permanecerá en juego y deberá ser devuelta antes de que bote por segunda vez en su campo. El bastidor que enmarca las mallas electrosoldadas se considera a todos los efectos como malla metálica.

Si la pelota golpea en los focos de iluminación o en el techo, en el caso de pistas cubiertas, el punto termina.

Regla 18. Devolución correcta

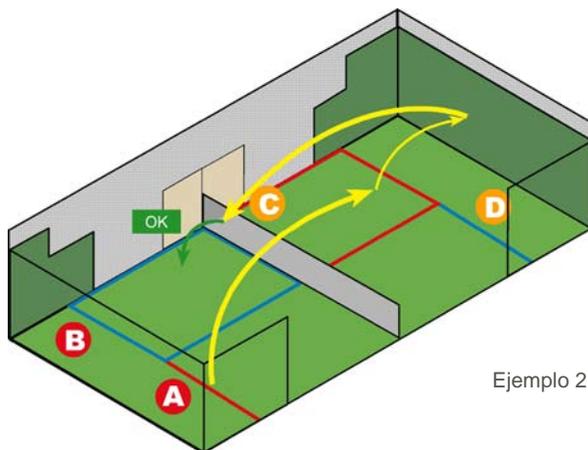
La devolución será correcta:

- Si la pelota toca la red, sus postes (si están dentro del área de juego), y después bota en el campo contrario (ver ejemplo 1).



Ejemplo 1

- Si la pelota tras botar en su campo e impactar en una de las paredes vuelve al campo del que la lanzó, y el jugador la golpea, siempre y cuando él o parte alguna de su ropa o la pala no haya tocado la red, sus postes o el campo de los contrarios (ver ejemplo 2).



Ejemplo 2

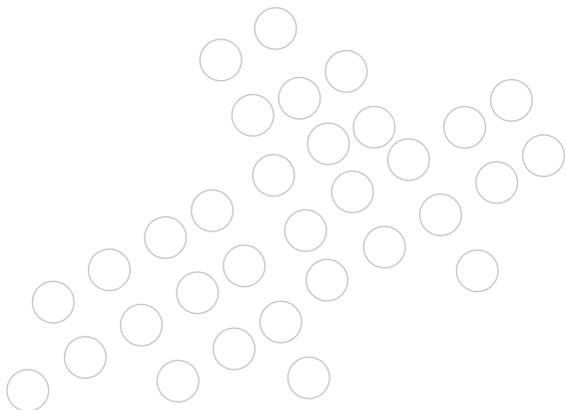
- Si como consecuencia de la dirección y la fuerza del golpe, la pelota bota en el campo contrario y se sale de los límites de la pista, o pega en el techo o en los focos de la iluminación, o en cualquier objeto ajeno a los elementos de la pista.
- Si la pelota en juego impacta en algún objeto situado en el suelo del campo contrario ajeno a ese mismo juego (otra bola, cualquier detalle de la indumentaria o incluso la pala). El punto se lo anotará el jugador que ha golpeado la pelota.
- Si la pelota bota en el campo contrario y después toca la malla metálica o alguna de las paredes. El contrario deberá devolverla antes de que bote por segunda vez en su campo.
- Las pelotas “acucharadas” o empujadas se considerarán buenas siempre que el jugador no las haya golpeado dos veces y el impacto se efectúe durante un mismo movimiento.

NOTA: no se considera doble toque cuando dos jugadores intentan golpear la pelota simultáneamente, pero sólo uno la golpea y el otro golpea la pala de su compañero.

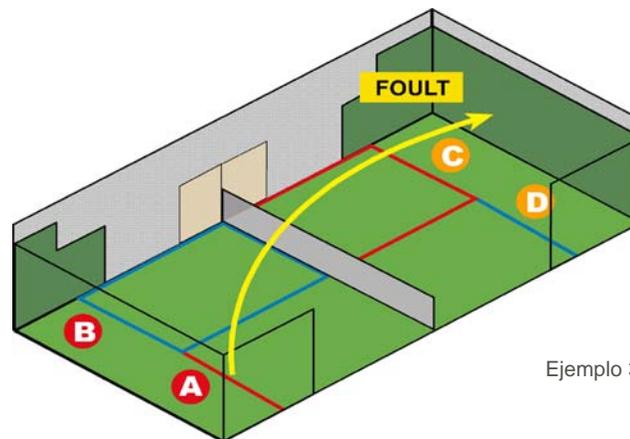
Regla 19. Punto perdido

Una pareja perderá el tanto:

- Si un jugador de la pareja, su pala o cualquier objeto que lleve consigo toca alguna parte de la red, incluidos los postes o el terreno de la parte del campo contrario, incluida la malla metálica, mientras la pelota esté en juego. Se considera parte integrante de la red el poste vertical medianero situado en las pistas sin puertas.
- Si la pelota bota por segunda vez en su campo antes de ser devuelta.
- Si devuelve la pelota de volea antes de que ésta haya sobrepasado la red.



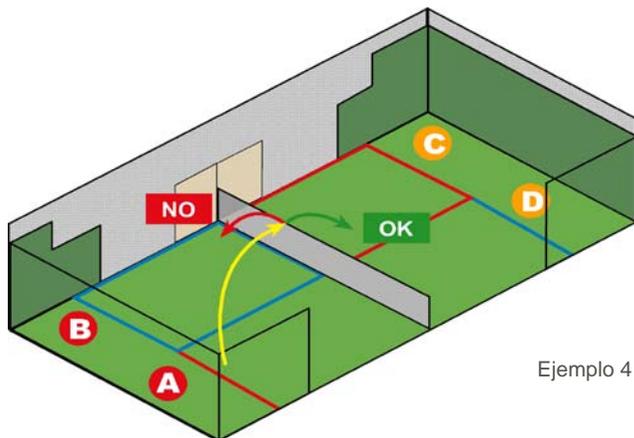
- Si un jugador devuelve la pelota de tal forma que da directamente en cualquiera de las paredes del campo contrario, en la malla metálica o en algún objeto ajeno a la pista (ver ejemplo 3).



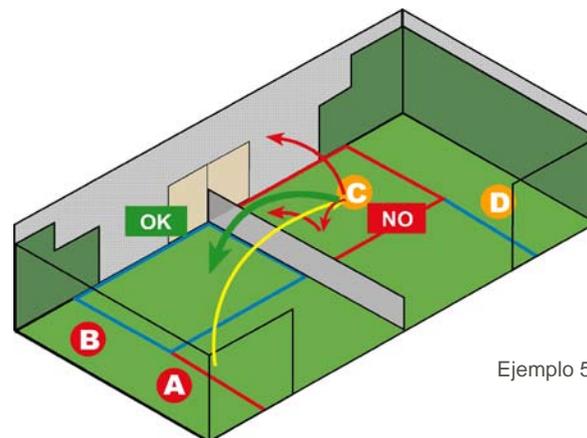
Ejemplo 3

- Si un jugador devuelve la pelota, golpea en la red o en sus postes y después no bota dentro del campo contrario (ver ejemplo 4).
- Si un jugador golpea dos veces seguidas la pelota (doble toque).

- Si la pelota que está en juego toca al jugador o a cualquier objeto que lleve consigo, excepto la pala.
- Si un jugador golpea la pelota y ésta toca alguna de las mallas metálicas o terreno de su propio campo (ver ejemplo 5).



Ejemplo 4



Ejemplo 5

- Si toca la pelota, lanzando contra ella la pala.
- Si salta por encima de la red mientras el punto está en juego.
- Al volver la pelota sólo un jugador podrá golpearla. Si ambos jugadores de la pareja, ya sea simultáneamente o consecutivamente golpean la pelota, perderán el punto.

NOTA: no se considera doble toque cuando dos jugadores intentan golpear la pelota simultáneamente pero sólo uno la golpea y el otro golpea la pala de su compañero.

Regla 20. Transitoria

En algunas pistas, entre los postes que sujetan la red y la red metálica queda un espacio. Si la pelota pasara por dicho espacio, sólo será considerada buena si a juicio del árbitro ha pasado a una altura superior a la de la red.

Regla 21. Continuidad del juego

El partido deberá ser continuo a partir del primer saque hasta terminar, excepto:

- En los períodos de descanso permitidos (Regla 1).
- En los cambios de campo (Regla 1).
- En los partidos jugados a 5 sets, donde podrá haber un descanso de 10 minutos (Regla 13).
- El partido nunca deberá suspenderse, retrasarse o interferirse con el propósito de permitir que un jugador recupere fuerzas o reciba instrucciones o consejos (esto último se exceptúa en competiciones por equipos).

El juez árbitro será el que determine dicha suspensión, retraso o interferencia. No habrá tolerancia para la pérdida natural de facultades. Quedarán a criterio del juez árbitro aquellos casos que se produzcan como resultado de accidentes.

Si un partido debe ser suspendido por razones ajenas a los jugadores (lluvia, falta de luz, etc.), al reiniciarse el partido las parejas tendrán derecho a un precalentamiento o peloteo de acuerdo a lo siguiente:

- Hasta 5 minutos de suspensión no hay calentamiento.
- De 6 a 20 minutos de suspensión, 3 minutos de calentamiento.
- Más de 21 minutos de suspensión, 5 minutos de calentamiento.

El partido deberá comenzar exactamente donde y como finalizó al suspenderse, es decir, con el mismo juego y puntuación, el mismo jugador en el servicio, la misma ubicación en los campos y la misma relación en el orden de saques y restos.

Si la suspensión se debe a la falta de luz, se deberá parar el partido cuando la suma de juegos sea par en el set que se esté jugando, para que al reiniciarlo queden ambas parejas en el mismo lado que cuando se produjo la suspensión.

Regla 22. Sustitución de pelotas

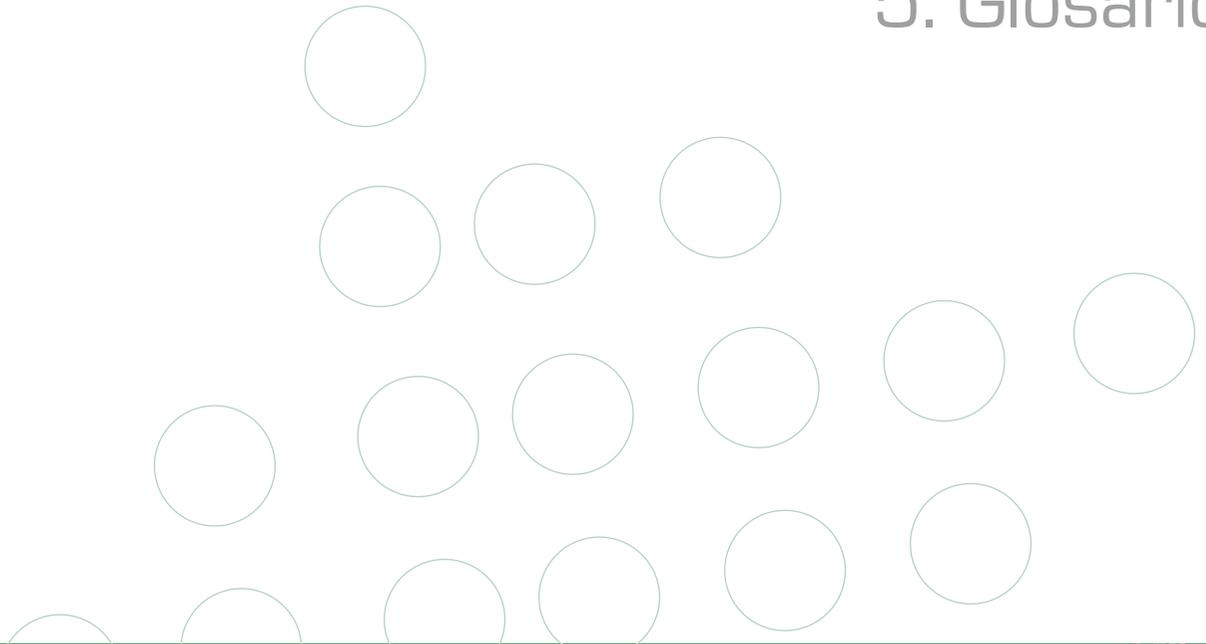
La sustitución de las pelotas durante un partido será la reglamentada en las Normativas Técnicas de la FEP. Se juega con tres pelotas, que no podrán ser sustituidas a menos que la normativa así lo indique o con el permiso del juez árbitro del torneo.

En los casos en que las pelotas deban ser cambiadas después de un número determinado de juegos y no sean cambiadas en la secuencia correcta, el error deberá ser corregido cuando tenga que servir nuevamente la pareja que debería haberlo hecho con las pelotas nuevas, antes de producirse dicho error. Después de ello, las pelotas serán cambiadas de manera que el número de juegos entre los cambios de pelota sea el originalmente corregido.

Cuando se pierde una pelota, el árbitro supervisará que la que se reponga esté en las mismas condiciones que las que se encuentran en juego. De no ser así, cambiará el juego completo de pelotas.



5. Glosario



5. GLOSARIO

A

Aceleración. Aumento de la velocidad para dar mayor potencia al golpe.

Anticipación. Visión de la jugada por parte del jugador.

B

Backspin. Efecto de cortar la bola en el golpe. Al botar, la bola queda baja y tiende a caer en la red.

Bandeja. Remate parecido a una volea alta.

Bola huevo. Es aquella pelota que bota en el ángulo (esquina) formado por una de las paredes de la pista y el suelo y se considerará buena.

Bola muerta. Situación en la que el rebote tiene poca salida y la pelota cae rápidamente al suelo, toque o no las paredes de fondo o laterales.

Brazo-mano pala. Nos referimos al brazo o mano con la que cogemos la pala.

C

Cancha. Recinto donde se practica el pádel.

Cantos. Se denomina cantos a los bordes de la pala. Una pala sin bordes hace que el *punto dulce* (la zona óptima de impacto) sea más grande, por lo que son las más adecuadas para la iniciación, aunque hay que tener en cuenta que también son más frágiles, ya que los bordes sirven para salvaguardar la pala de los golpes y para absorber las vibraciones.

Cañón. Parte inferior de la pala desde la que sale el cordón que debe ir anudado a la muñeca.

Contrapared. Golpear la pelota en dirección a la pared de nuestro campo para que, tras su rebote, se dirija al campo contrario.

Cordón de la pala. Cuerda que cuelga del final de la pala cuya función es la de sujetarla a la muñeca. Es de uso obligatorio y debe tener una longitud máxima de 35 centímetros.

Cuello de la pala. La zona que queda entre la cabeza de la pala y el puño de la misma.

D

Doble pared que abre. Se dice de aquel golpe en el que la pelota, una vez que ha botado en el suelo, rebota primero en la pared lateral (de derecha o de revés) y después en la pared de fondo antes de ser golpeada por el jugador.

Doble pared que cierra. Se dice de aquel golpe en el que la pelota, una vez que ha botado en el suelo, rebota primero en la pared de fondo y después en la pared lateral (de derecha o de revés) antes de ser golpeada por el jugador.

Doble toque. Se produce cuando la pelota impacta dos veces en la pala durante el mismo movimiento.

Dobles paredes. Son situaciones de juego que tienen lugar cuando la pelota rebota en dos paredes antes de ser golpeada con la pala.

E

Efecto. Son los cambios en la trayectoria que sufre una pelota al ser golpeada de una manera determinada.

Efecto lateral. Movimiento de rotación de la pelota en dirección de derecha a izquierda.

Efecto liftado. Movimiento de rotación de la pelota en forma ascendente.

Empuñadura. Forma de coger la pala. Dependiendo de la manera de sujetar la pala, se pueden ejecutar los golpes de una forma diferente en función de la situación de juego.

Empuñadura continental. Es la empuñadura más polivalente en el pádel porque permite realizar cualquier golpe sin tener que perder tiempo en cambiar de empuñadura y facilita la realización del efecto cortado tan utilizado en el pádel. Para coger correctamente la pala utilizando esta empuñadura, lo más sencillo es imaginar que la pala es un martillo.



De esta forma, la “V” formada por el dedo índice y el pulgar de la mano que sujeta la pala debe quedar en el medio del puño.

G

Globo. Es uno de los golpes más habituales del pádel y tiene por objeto salir de situaciones forzadas y obligar a los rivales a retroceder hacia el fondo de la pista para evitar situaciones de ataque cerca de la red.

Grip. Es la parte por la que cogemos la pala. El contacto directo con la mano, el sudor y el rozamiento provocarán que el grip vaya deteriorándose y, por lo tanto, perdiendo sus propiedades. En muchos casos, un grip en mal estado puede provocar que se fallen golpes porque se producen pequeños movimientos entre la pala y la mano.

Jugar con un grip en mal estado es una gran desventaja, ya que obliga a realizar un agarre de la pala no natural. Si el grip no está bien, el jugador tenderá a apretarlo más para que no “se le vaya” y resultará realmente incómodo para una gran cantidad de golpes. Eso sin contar que, tras un rato jugando de esa manera tan forzada, lo normal es que la muñeca se resienta con el consiguiente riesgo de lesión en la zona.

Todo esto demuestra la enorme importancia de mantener la empuñadura en perfecto estado, algo que por otro lado no resulta caro desde el punto de vista económico ni técnicamente complicado. Por otro lado, conviene comentar que una gran cantidad de jugadores utilizan un overgrip, que es lo más habitual en la actualidad.

H

Huevo frito. Llamamos así al ejercicio en el que se le pide al alumno que bloquee la pelota sobre la superficie de impacto de su pala y se desplace hasta un punto determinado de la pista sin que la pelota se caiga al suelo, como si llevara un huevo frito (pelota) en una sartén (pala).

L

Let. Repetición de un tanto originado por alguna de las causas previstas en el Reglamento de Juego de la Federación Española de Pádel.

Liftar. Efecto que se imprime a la pelota y que la hace girar sobre sí misma dando como resultado que la bola bote más o trepe por la pared.

M

Malla metálica. Es uno de los componentes de la pista que se encuentra en los laterales, fondos y laterales superiores. El impacto en la malla no es uniforme, por lo que se suelen jugar golpes contra ella (previo bote en el suelo) para desconcertar un poco al adversario.

Mano-brazo pala. Mano o brazo con el que se coge la pala.

Mano libre. Aquella que no sujeta la pala directamente. Izquierda para los diestros y derecha para los zurdos.

Marco. Es la parte exterior que rodea la pala. Aporta firmeza y resistencia (necesaria para golpear la bola, pero también para los “desafortunados” golpes contra la pared) a la pala. Inicialmente, estos marcos se realizaban en aluminio ensamblado en laminados de madera, materiales con los que se conseguía una gran resistencia. Eran palas muy duras, capaces de soportar fuertes impactos, pero tenían un gran problema, el peso: debido al uso de estos materiales, las palas tenían un peso exagerado, hecho que entorpecía el juego y, lo que es más importante, propiciaba las lesiones.

En nuestros días se utilizan materiales como la fibra de vidrio, la de carbono o la de grafito, elementos de gran ligereza, pero que al mismo tiempo aportan un grado de resistencia muy importante.

O

Overgrip. Se coloca encima de la empuñadura que trae la pala y permite la mejor adaptación y personalización del *grip* a cada mano en particular. Simplifica mucho el mantenimiento de la empuñadura, puesto que puede quitarse y ser sustituido por uno nuevo en muy pocos minutos.

P

Passing. Exceptuando el globo, golpe que se utiliza para pasar al rival que se encuentra en la red.

Posición de espera. Es la posición que adopta el jugador mientras espera a que la bola venga del campo contrario. Es, por tanto, la posición base y fundamental desde la que se parte para la ejecución de cualquier golpe. Se puede distinguir entre:



- *Posición de espera en defensa.* Colocado mirando a la red, con las rodillas semiflexionadas (permite reaccionar más rápido para ir hacia la bola) y el peso distribuido en ambas piernas, la parte exterior de los pies levemente inclinada hacia delante. Se coge la pala delante de la cintura, con la mano derecha (los zurdos con la izquierda) por el puño y la mano izquierda (derecha para los zurdos) sujeta la pala por el corazón. Los codos se mantienen cerca del jugador.
- *Posición de espera en ataque.* En este caso, la posición de espera cobra mucha más importancia ya que en la red se tiene muy poco tiempo de reacción. Aquí, la posición que se adopta es prácticamente la misma que en la posición de espera en defensa, sólo que la pala está ahora casi a la altura de los ojos, ligeramente separada del cuerpo con el centro de gravedad un poco más elevado.

Preparación. Llevar el brazo hacia atrás antes de golpear la pelota.

Punto dulce. El *punto dulce* de la pala es el lugar óptimo de impacto de la bola, donde se consigue mayor fuerza y

sensibilidad, además de mejorar la precisión. Se obtiene, por lo tanto, un mayor control de los golpes y se consiguen la dirección y el efecto deseados.

Puño. Parte por la que se agarra la pala. De su extremo sale un cordón que hay que llevar obligatoriamente anudado en la muñeca.

R

Rebote. Se produce cuando la pelota impacta en las paredes o en la malla metálica.

Reglamento. Conjunto de normas que regulan el deporte.

Remate. Es un tipo de golpe en el que se impacta la pelota en el punto más alto y, normalmente, tiene como objetivo definir la jugada. En función de la situación del juego, se podrán realizar diferentes tipos de remates.

Resto. Es el golpe que se ejecuta para la devolución del saque o servicio. Lo normal es que sea de globo o cruzado.

S

Sidespin. Efecto lateral que recibe la bola en el golpe. Cuando el oponente la devuelve, la bola tiende a salir fuera de la pista.

Superficie de contacto. Parte de la pala con la que se debe pegar a la pelota y, por lo tanto, es la que aporta las sensaciones de golpeo tan necesarias para desarrollar el juego de forma correcta. Puede ser plana, lisa, estriada o presentar rugosidades con la intención de hacer más sencilla la realización de los efectos, aunque la pelota está sometida a un mayor desgaste.

La pala debe tener un número no limitado de agujeros cuyo diámetro tiene que estar comprendido entre los 9 y los 13 mm.

En principio, esta superficie estaba realizada íntegramente en madera, que después evolucionó a la madera laminada, posteriormente a caucho cubierto con laminados de maderas y hoy en día se realiza en diferentes variedades de foam, como poliuretano, cubiertos de cauchos y laminados de fibra de vidrio.

De hecho, lo más común son las palas con superficie de impacto realizada en goma EVA (goma especial para la absorción de impactos), con diferentes tratos y densidades, recubierta de laminados de fibra de vidrio.

T

Terminación. Es la fase final de un golpe.

Tie-break. Sistema de puntuación que tiene por objeto deshacer un empate cuando se ha llegado a 6 iguales en número de juegos. Gana el set la primera pareja que llega a 7 puntos con diferencia de 2.

En caso de que igualen nueva mente a 7 puntos, se continuará jugando hasta que una pareja consiga una diferencia de 2 puntos.

Topspin. Efecto que se le da a la bola con el golpe. Aumenta la velocidad de la bola.



Torear la bola. Es una expresión muy utilizada en pádel cuando nos referimos a los golpes de rebote. Donde mejor se puede ver es en el golpe de fondo de derecha o revés. El movimiento que se hace cuando viene la bola hacia uno y se quiere que rebote en la pared es similar al que hacen los toreros cuando les viene el toro, abren el brazo hacia atrás y lo dejan pasar con el capote. En el pádel es igual, se prepara el golpe a la vez que pasa la pelota para golpearla cuando venga de rebote.

V

Volea. Golpe ejecutado cerca de la red y antes de que la pelota bote en el suelo. Se le imprime por lo general un efecto cortado y tiene lugar en situaciones de ataque.

