

# 14. TÁCTICA GENERAL DE PÁDEL



Para ganar lo primero que hay que hacer es ponerse a jugar. Carlos Serantes.

Es la forma en la que un jugador piensa y soluciona una posible jugada o situación de juego.

TÁCTICA: Son los golpes adecuados + movimientos de ambos jugadores + posiciones en el campo con un fin común de desordenar a los rivales y ganar el punto.

Recuerda

Recuerda que tenemos que PENSAR ANTES DE ACTUAR, además de identificar los errores tácticos para poder trabajarlos y mejorar como duplo.

**Principios tácticos de “cancha dividida y muro” según Devis y Peiró (1992) que podemos utilizar en el pádel:**

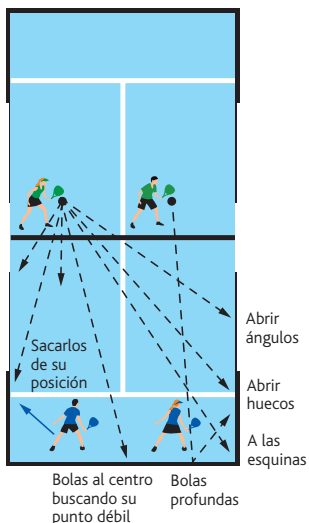
1. Buscar los espacios libres.
2. Lanzar lo más alejado del rival, que se desplace antes del golpe sin asumir mucho riesgo: mover al jugador derecha-izquierda, delante-atrás, al centro, a la malla...
3. Táctica común de pareja para ocupar el máximo espacio de su campo.
4. Buscar el cuerpo o los pies del rival.
5. Devolver y mantener la bola en juego. Fallar lo menos posible.
6. Tomar la iniciativa del punto. Contraataque.
7. Buscar el revés (lado débil).
8. Golpear y subir a la red.
9. Conseguir el punto y evitar que puntúen.
10. Buscar el centro de la pista.

**Consejos tácticos generales:**

- La táctica debe ser compartida por los 2 jugadores “deporte de equipo”.
- La táctica en función de las necesidades que se nos presentan, de los rivales, de la pista, de las condiciones climatológicas...
- Intenta imponer nuestra táctica y los golpes que dominas, evita los golpes que no dominas.
- Equilibrio entre sólida defensa y un buen ataque con control y definición.

Regla

Se consiguen más puntos por errores del rival que por golpes nuestros de definición.



¡OJO! Los rivales también buscarán nuestros errores con estas acciones tácticas.

Entonces ¿Cómo buscamos los errores?

1. Con bolas profundas que bote cerca de la línea de saque >> llevarlos a pared de fondo.
2. Sacarlos de su posición. Mover a los rivales, pillarlos a mitad pista, por delante de la línea de saque...
3. Agotamiento físico y mental.
4. Abrir espacios y ángulos.
5. Seguridad y control en nuestros golpes. Consistencia en el juego.
6. Devolver mucha bola >> hace perder la paciencia del rival.
7. Buscar puntos débiles del rival.
8. Imponer nuestra táctica de juego.
9. Lanzar muchos globos profundos.
10. Variar nuestro juego: de menos  $\vec{V}$  a más  $\vec{V}$ , de juego raso a juego con globos, de bola al centro a bola con ángulo...etc.
11. Es importante pensar en el siguiente golpe más que en hacer un punto espectacular.

- Saber atacar y defender con táctica de equipo, se pasa constantemente de una a la otra.
- La táctica puede variar a lo largo de un punto (hay diferentes fases desde que sacamos o restamos: subir a la red, bajar al fondo, no soltar la red, a mitad de pista, cerca de la red y definir punto), juego, set y partido.
- Entonces algunos objetivos tácticos pueden ser:
  - Cansar a los rivales, mantener la red, utilizar la "nevera", buscar su revés, bajar la bola, utilizar globos de un tipo concreto, jugar profundo, lanzar a la "T"....
- Ejemplos de situaciones reales y cómo solucionarlos con una táctica de equipo:
  - Rivales muy buenos en la red >> **táctica** >> Jugar muchos globos para sacarlos de la red.
  - Rivales muy buenos en defensa >> **táctica** >> abrir ángulos (pero ¡ojo! no fallar nosotros) y mover al rival.
  - Sólidos en defensa (pasan todas las bolas) >> **táctica** >> desgaste físico y mental del rival.
  - Rivales poco técnicos y con buena preparación física >> **táctica** >> alargar los puntos, jugar con calma y seguridad, no fallar, sacarle  $\vec{V}$  al juego y desgastarlos física y mentalmente.
  - Jugadores altos y con buen remate >> **táctica** >> Golpes rasos, bajos, envolventes para que hagan voleas bajas, alternar golpe bajo con voleas altas (a su revés) y globos "PC" (Profundos y Cruzados) o "PP" (Profundos y Paralelo).

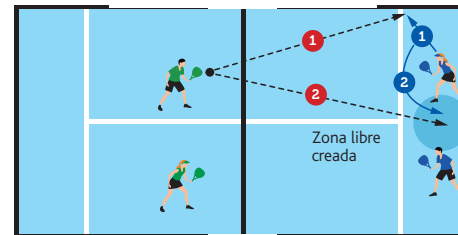
## LA TÁCTICA

### En ATAQUE:

#### Objetivo Principal:

**ATACAR y mantener la red, voleando con control esperando que se levante la bola para acabar el punto.**

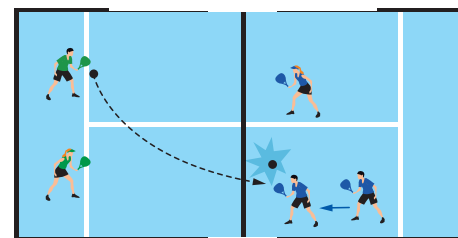
- Desplazar a los rivales fuera de sus posiciones con el fin de obtener zonas libres y atacar mejor. Lo normal es: con posición tomada y en estático se realiza mejor la técnica, mientras que en movimiento baja el nivel de ejecución y aumenta el error. En consecuencia, es recomendable dirigir bolas al centro y después otra con ángulo sin mucho riesgo, con lo que obligamos a los rivales a desplazarse.



- No perder nunca de vista la bola (máxima atención a la lectura de bola) >> anticipación.

#### Truco en la red:

- Coger la bola lo más alto posible, por ello, ir hacia la bola (NO ESPERARLA) para impactar por encima de la red y así tener más ángulo y menos posibilidad de fallo.



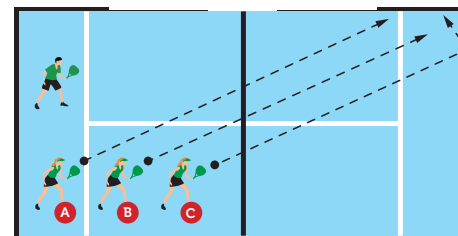
Ir hacia la bola y golpearla lo más alto posible.

Recordemos que:

Volea alta >> Golpe más agresivo y ganador.

Volea baja >> Golpes con más control, sin potencia e importante la dirección de bola

- Si quieres atacar aumentando la  $\vec{V}$  de golpeo >> recuerda buscar rincón cruzado, pasando por el centro de la red >> ¿Por qué? Hay mayor distancia, dobles paredes, pared lateral, rincones y la red más baja.
- Preparar los puntos con paciencia, sin ansiedad, sin prisas y, cuando lo tengamos claro, definir.

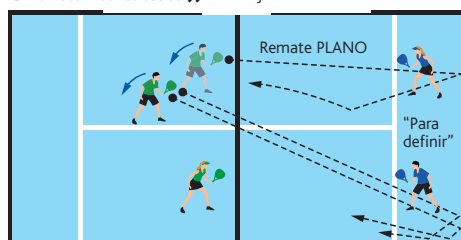


Si quieres atacar con velocidad de golpeo >> GOLPES CRUZADOS, ya que hay mayor distancia, buscar rincones, dobles paredes, ...

- **¿Cómo definir?** con potentes golpes en posición cómoda y, según el tipo de bola, así será el tipo de remate: ❶

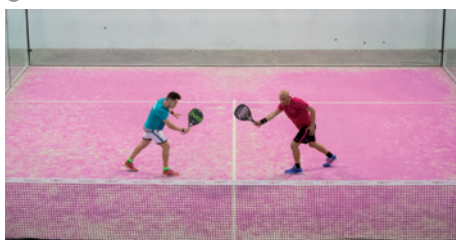
TIPO DE REMATE	OBJETIVO	HACIA DÓNDE
<b>PLANO</b> (cerca de la red)	Definir punto.	En <b>paralelo</b> (traerla a nuestro campo, X4)
<b>BANDEJA, "VÍBORA", LIFTADO, LATERAL</b> (En posiciones más retrasadas de la red)	Dificultar la devolución.	<b>Cruzado</b> , buscar dobles paredes, pared de fondo, pared lateral y hacia la valla.

❶ Remate más retrasado >> BANDEJA.

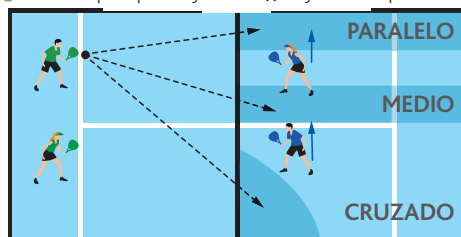


"Dificultar al rival".

❷



❸ Cubrir siempre el paralelo y el medio >> mayor facilidad para el rival.



Dejar el espacio cruzado >> mayor dificultad para el rival.

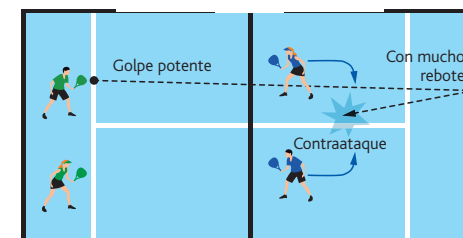
- No pensar siempre en definir durante el juego: hay otros golpes de control, dirección, profundidad, seguridad, aproximación, colocación, de abrir ángulos, mover a los rivales, al centro, con efectos, de bajar la bola, sin rebote, a los pies...
- Procurar la distancia adecuada entre compañeros pero siendo posible que ambos lleguen a la bola: "concepto de limpiar para brisas". ❷ (página 117).
- Cubrir espacios correctamente dejando la menor cantidad posible de huecos. ❸

### Regla

**Tapar los espacios fáciles y dejar los difíciles.**

Cubrir siempre:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Paralelo y el medio</b> entre los compañeros</li> <li>➤ <b>¿Por qué?</b> es lo más fácil para el rival.</li> <li>• <b>Y dejar el cruzado</b> / el ángulo</li> <li>➤ <b>¿Por qué?</b> es lo más difícil para el rival que golpea.</li> </ul>
-----------------	---

- Golpear con potencia cuando los rivales están en la red puede no presentar dificultad en la devolución, porque rebota y nos pueden contraatacar. Si lo hacemos, dirigir al cuerpo del rival para que no tenga tiempo de armar ó golpea sin potencia buscando profundidad y poco rebote.



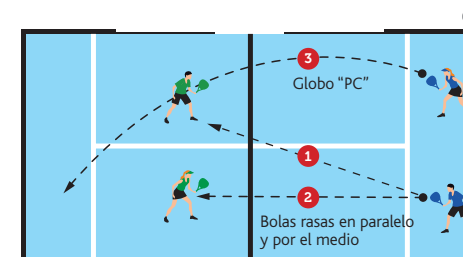
### Conclusión:

Pegarle con fuerza a la bola desde todos los sitios no es del todo bueno ¡hazme caso!

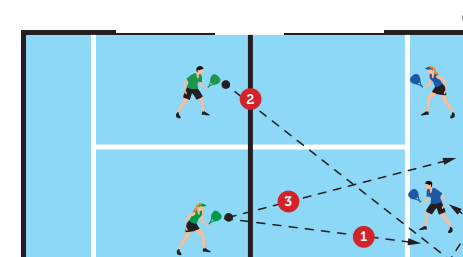
- En la red siempre tendremos presente:

Máxima atención para resolver golpes complicados del rival (bolas bajas, bolas al centro, globos pasados, bola fuerte al cuerpo) y recursos para definir los golpes más lentos con voleas cruzadas, remates paralelos (x4) y cruzados (x3), "víbora", dejadas...

- Cuando estamos en la red debemos saber que de cada 2 bolas en volea (juego por abajo), recibimos como media 1 globo (juego por arriba). Entrenar estos cambios de juego que permiten mover al rival. ❶
- En ocasiones realizar varios golpes seguidos hacia un mismo rival hasta finalizar el punto. Evitar cambiar el jugador bien posicionado y preparado, cuando ya tenemos a su pareja cansada, fuera de su sitio y con golpes forzados. ❷
- Saber que en la red, con la pala levantada y bien colocada, ya pasas la bola, pero debemos ser muy rápidos, con reflejos y armado corto.
- Si haces un globo ❶, la próxima bola la hacemos rasa al mismo jugador ❸. Así intercambiamos globos con bolas rasas hacia el mismo jugador. Buscamos movilidad en el rival. ❸



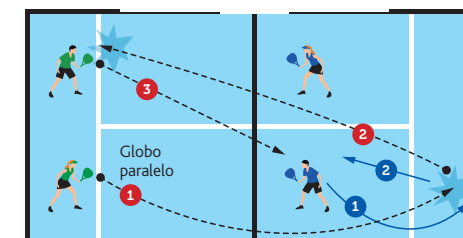
Combinar juego raso - bajas con bolas altas "En un mismo punto".



Volcar todos los golpes hacia un mismo rival en un punto hasta ganarlo.

### Conclusión:

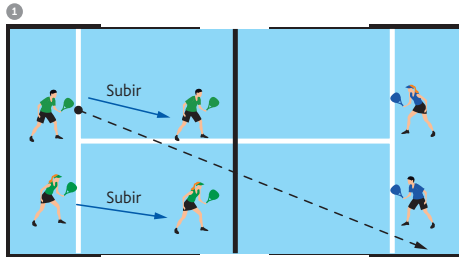
Buscar la colocación cerca de la red (2-3 m. en ataque), ¿por qué? para abrir huecos, tomar la iniciativa, asegurar golpes a una mayor altura, preparar y definir puntos... pero debemos poseer recursos para presionar al rival y definir porque, de lo contrario, cometemos errores en ataque.



## Regla

La pareja con más tiempo en la red >> mayor probabilidad de ganar puntos y partidos.

A la mínima oportunidad con golpe adecuado (cortado, buen globo, bola "volcadita", *passing*...) subimos a la red (en cuña, en línea recta, tapar el centro....según la dirección de nuestro golpe).

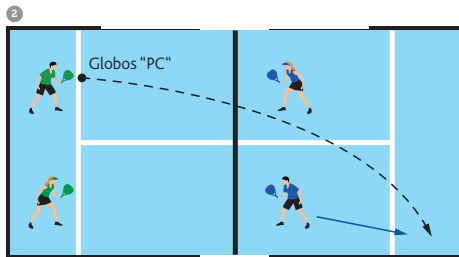


► GANAR LA RED es el objetivo más importante, ganar y mantener la red.

A la mínima oportunidad subir a la red.

¿Cómo lo podemos conseguir? ①

1- Con buena bola y evitando posiciones incómodas realizar un GLOBO "PC", Profundo y Cruzado. ②



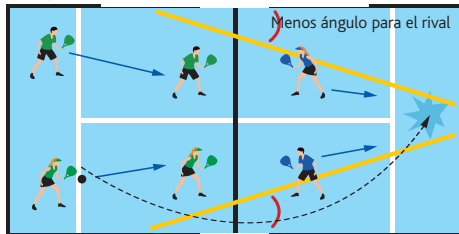
2- Utilizar GLOBO MUY ALTO A LA "T" (centro): aquí los rivales tienen menos ángulo y nos permite subir a la red en cuña, con más opciones para volear su remate. ③

3- Utilizar las bolas suaves A LOS PIES DEL RIVAL ("chiquita"). ④

4- a, b, c, d y e >> alternativos de chiquita. ⑤

Globo a la "T" y subir a la red. Bajada de pared desde la "T". Hay menos ángulo para colocarla en los laterales.

③ (Tapar bien el centro).



A y E = Chiquita con ángulo.

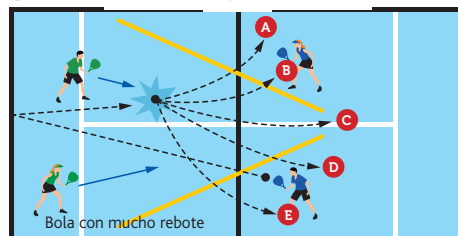
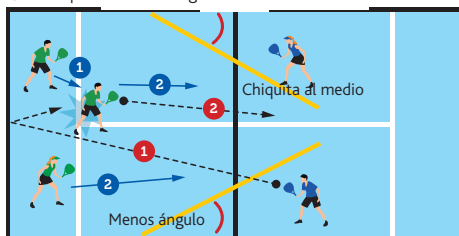
B, C y D = Produce menor error y menor ángulo para el rival.

Bola con rebote o delante en situación defensiva >> realizar "chiquita" a los pies por el centro (con más riesgo a los laterales) y subir en cuña los 2.

La "chiquita" mejor al centro, porque así los rivales tienen menos ángulo para su volea baja (c,d,b).

Si abrimos ángulo A, E pueden pillarnos y hacernos volea cruzada con mucho ángulo.

Después de una chiquita (con velocidad media) subimos a la red para reducir el ángulo al rival.

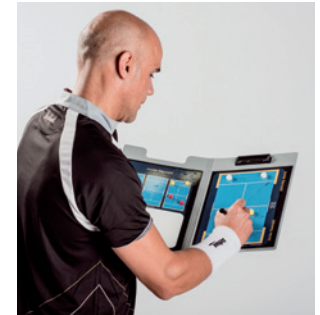


## Consejo importante:

Cuando eres monitor o entrenador se puede utilizar una pizarra magnética para explicar todas estas jugadas sobre cómo ganar la red de una forma más clara.

## VENTAJAS:

- Utiliza información visual además de otros canales.
- Ayuda a comprender y entender más rápido la información sobre táctica de juego.
- Refuerza tu imagen como profesional del pádel.
- Se pueden repasar jugadas y estrategias de juego sin estar en la pista.
- Facilita explicar la táctica.



\*Email para hacerse con una pizarra personalizada:  
mwsport.espana@yahoo.com

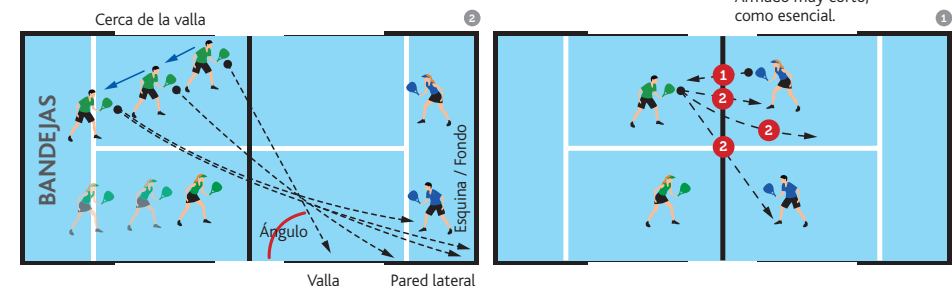
- Cuando estamos incómodos en pista (el juego y los golpes no salen), debemos bajar el ritmo y  $\vec{V}$  de juego con más globos, buscar seguridad con pádel "CESTO" (página 126) y aprovechar ese tiempo para observarnos y buscar la confianza en uno mismo, visualizar y respirar para no entrar en miedo o ansiedad.
- Duelo de voleas entre dos oponentes >> jugar a los pies y al medio, sin  $\vec{V}$  de bola, sin miedo, pala delante y casi sin armar. ①

## Importante:

No subir la bola porque damos mucha ventaja al rival.

- Las bandejas y voleas CRUZADAS (mayor distancia, red más baja, busca rebotes y dobles paredes). Si cambias a PARALELAS hay que avisar al compañero, sorprender al rival y buscar finalizar el punto. ②

DUELO DE VOLEAS:  
• Jugar al centro.  
• Jugar a los pies.  
• No darle velocidad a la bola.  
• No tener miedo en la red.  
• Máxima atención.  
• Armado muy corto, como esencial.



Valla Pared lateral



# 19. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS GOLPES EN EL PÁDEL



La recompensa de una buena acción es haberla hecho. Séneca.

Las siguientes explicaciones de todos los golpes de pádel, por regla general son para jugador diestro; por tanto, los zurdos tendrán que cambiar la derecha por la izquierda en todas sus partes del cuerpo y fases del golpeo.

## 1. GOLPE DE DERECHA "D" O DRIVE

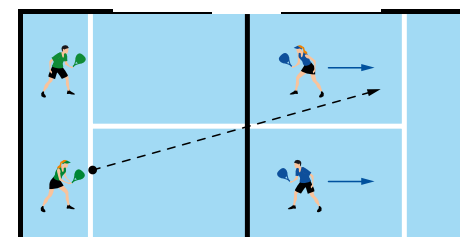
**Definición:** Impactar la bola a la derecha del cuerpo, situándose de lado.

**Importante:** partir de la posición "PE" y la empuñadura continental, (como alternativa "Este de derecha"). Golpe principalmente defensivo, pero también de contraataque.

**¿Dónde?** Fondo de pista (muy utilizado en defensa), cuando pasamos de defensa a ataque en zona de transición, con bote a nuestros pies golpeamos a bote pronto, para restar y contraatacar abriendo espacios en el campo contrario.

**Objetivo:** Retirar a los contrarios de la red y conquistarla.

**¿Cómo?** "PC" >> siempre PROFUNDOS, CRUZADOS, y con poca potencia, combinando globos y bolas rasas principalmente.



"PC" >> Profundo y cruzado

Se pueden plantear **2 situaciones** tácticas en el golpe "D":

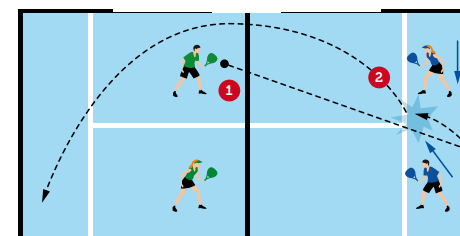
### A - Defensiva

Cuando la bola es difícil de resolver, ya que la  $\vec{V}$  es alta o la altura de la bola es baja (producida por el efecto cortado).

• Jugar preferentemente: **GLOBO**.

### Bola por debajo de la cintura >>

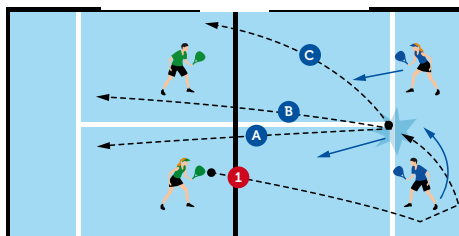
**¿Qué hacer?** dejar caer la punta de la pala debajo de la pelota, abriendo mucho la pala. Para ello, flexionar mucho las piernas y, sin llevar brazo atrás (armado corto), impactar delante de nuestro cuerpo, continuar el movimiento del brazo hacia delante y hacia arriba en la misma dirección de la pelota (globo). Jugar globo alto para recuperar posición y, si es muy profundo, subir a la red.



1 Bola baja con velocidad  
2 Globo "PC"

## B - Contraataque

Cuando la bola viene más sencilla (bola a mitad de pista, sin  $\vec{V}$ , sin  $\vec{F}$ , sin efectos, al nivel de la cintura, bola alta...).



- 1 Bola alta >> bajada de pared (contraataque)
- A Bola rasa.
- B Bola cortada (bajada de pared).
- C Bola *liftada*, con ángulo.

- Jugar preferentemente: bola **RASA**, bola **CORTADA** o **Liftada** con ángulo.

**Bola por encima de la cintura, ¿Qué hacer?** es un golpe de "D" cortado/ golpe más agresivo, ya que hay margen y ángulo para bajarla.

**¿Cómo?** Pala arriba por encima del hombro y realizar golpe cortado (movimiento descendente de arriba hacia delante y hacia abajo). Hay que golpearla de lleno con la máxima superficie de la pala. Inmediatamente después con golpe adecuado subir a la red.

- En ambas, la técnica de un golpe perfecto es importante **¿Por qué?** Un buen golpe de Derecha >> ayuda a la derecha en pared de fondo y pared lateral. Por tanto, hacer hincapié en no asimilar vicios en el golpe de derecha.
- Necesario jugarlo con poca potencia. Fundamental practicarlo para tener más regularidad en el juego y más control para aplicar efectos, profundidades y direcciones.

## TIPOS DE DERECHA

Las rodillas flexionadas permiten las 3 opciones:

- 1 Derecha **PLANA**: con bola a la altura de la cintura.
  - Pala perpendicular al suelo (a la altura de la cintura) con armado corto.
  - La cabeza de la pala estará a la misma altura que el puño de la mano.
  - Es un golpe utilizado, aunque hay que hacerlo correctamente porque provoca rebote fácil y con mucha salida.
  - Se utiliza en los restos, cuando el saque es rápido, raso, cortado y pegado al cristal.
- 2 Derecha **CORTADA**: con bola alta.
  - Mano libre apunta hacia la bola.
  - Armado de la pala arriba (a la altura del hombro derecho/cabeza).



- El puño de la pala hacia el pie adelantado. La cara de la pala ligeramente abierta.
- Movimiento descendente de arriba hacia delante y hacia abajo (efecto cortado) con la cara de la pala ligeramente abierta.
- Canto inferior de la pala ataca la bola.
- Impacto delante y a la altura del pecho (bola alta) con brazo semiflexionado. Acompañar con el cuerpo y con la pala la trayectoria.
- Terminación con giro de cadera y hombros. Talón levantado como transferencia del peso.
- Se utiliza en el saque, volea, bandeja, volea de aproximación, bajada de pared.



## Regla

A mayor rebote >> mayor margen y ángulo para efecto cortado.

- 3 Derecha **LIFTADA**: para bola a la altura de la rodilla (bola baja).
  - Armado de la pala abajo (a la altura de la rodilla).
  - Movimiento ascendente (de abajo hacia arriba).
  - Impacto delante y algo más abajo de la cintura.
  - La cara de la pala se coloca plana para el impacto (perpendicular), pero la terminación del brazo hace el *liftado*, cerrando ligeramente la muñeca.
  - ¡Ojo! Evitar elevar la bola demasiado.
  - Se utiliza en el resto de segundos saques (cuando la bola suele venir más despacio y sin profundidad, buscando seguridad en el saque), en la bola a mitad de pista...



## T TÉCNICA GOLPE DERECHA

Desde la P.E. (posición de espera) y bien colocados. Empuñadura Continental.  
Ejecutar con poca  $\vec{F}$ ,  $\vec{V}$  >>> permite aumentar el control.



Técnica para  
jugador diestro  
(idem para jugador  
zurdo, pero desde  
el lado contrario)

### Paso 1. UNIDAD DE GIRO:

- Hombros y cadera giran "de LADO" ➡ ¿Cómo? adelantamos pie izquierdo o atrasamos el pie de la pala (pie derecho), manteniendo ambos pies en el suelo y peso sobre el pie retrasado.
- Pies en paralelo, abiertos a la anchura de hombros y rodillas semiflexionadas.
- Mano no dominante apunta hacia la bola.
- Armado corto con pala atrás y a nivel de la cintura / o abajo (si la bola es baja) / o a nivel del hombro (si la bola es alta). Es importante formar un ángulo de 90° con la pala y el antebrazo, con el brazo semiflexionado. El tapón de la pala apunta hacia la bola o pared de fondo del rival y nuestra pala apunta a nuestra pared de fondo
- Cantos semiabiertos (canto inferior de la pala ligeramente adelantado).
- Codo cerca del cuerpo pero no pegado (ayuda a tener un armado corto), hombros relajados, muñeca firme y apoyos en el suelo.
- Pie izquierdo adelantado, orientado a la red, y bajar un poco el hombro izquierdo.

### Paso 2. AJUSTE DE PIES:

- Calcular bien la distancia de parada para golpear correctamente, ajustando con pasos cortos y rápidos, manteniendo de lado con rodillas flexionadas y apoyos en el suelo
- Pie izquierdo adelantado, orientado a la red, y bajar un poco el hombro izquierdo.



### Paso 3. PUNTO DE IMPACTO: "cuando se haya calculado la distancia de la bola".

- Atención a la bola con los ojos en todo momento.
- Mover la pala de atrás hacia delante cuando comienza a acercarse la bola, llevando el peso de atrás hacia delante.
- Impacto delante del cuerpo en nuestra diagonal derecha (a la altura del pie izquierdo, pie adelantado), entre la rodilla y cadera.
- En el momento del impacto, la pala a 90° con el antebrazo.
- Brazo extendido, muñeca firme (evitar el muñequero) y codo cerca del cuerpo sin pegarlo.

### Paso 4. TERMINACIÓN:

- Movimiento continuo, de largo barrido, terminar con la punta de la pala señalando el fondo contrario o la dirección de la bola y a la altura de los hombros.
- Pasar el peso del cuerpo de atrás hacia delante, acompañando la dirección de la bola.
- Levantar talón retrasado sin despegarse.
- Girar cadera y hombros hacia el golpe (*swing*) para acabar paralelos a la red.
- Recoger la pala con la otra mano a la altura de los ojos.
- \* Después del golpe, volver rápidamente a la posición de espera/preparados, "PE".





## E ERRORES COMUNES EN EL GOLPE "D"

- ◀ **Grip incorrecto** >> Colocar un *sobregrip*, para tener mayor agarre y sensibilidad.
- ◀ **Mal agarre de la empuñadura continental** >> utilizar una marca con rotulador en el *grip*.
- ◀ **No partir de la posición de espera "PE"** y, después del golpe, no volver a dicha posición.
- ◀ **Golpear de frente** >> Solución: jugar bolas lejos del cuerpo, partir de lado, la barbilla toca el hombro, meter hombro contrario, hombro contrario apunta a la bola que nos viene.
- ◀ **Muñeca no firme, floja.**
- ◀ **Abusar de muñeca (muñequero)** >> mucha  $\vec{V}$  y poco control.
- ◀ **No flexionar las piernas.** Extender las piernas antes o en el momento del golpe.
- ◀ **Armado largo** >> golpe tarde, muy atrás y a destiempo.
- ◀ **Preparar la pala con brazo muy encogido** >> Como referencia, si nos colocamos una pelota con cinta en el costado derecho a la altura del codo, deberíamos notar roce del codo con la bola.
- ◀ **Preparar la pala con el brazo muy estirado.**
- ◀ **Preparar con la cara de la pala mirando al suelo** en una bola a nivel de la cintura >> ángulo de 90° de la pala con el antebrazo.



- ◀ **Punto de impacto incorrecto** (muy adelante o atrás) >> ejercicio: observar que el impacto queda a la altura del pie adelantado.
- ◀ **Codo alto en la derecha antes de golpear** (Solución: colocar una pelota entre codo y cuerpo).
- ◀ **Entrarle a la bola muy por abajo o muy por arriba.**
- ◀ **Hombro izquierdo levantado** hace colocar el cuerpo hacia atrás en el momento del impacto.
- ◀ **La pala gira sobre la pelota al terminar el golpe** (*liftar*).
- ◀ **Amplia terminación con exagerada rotación de hombros y cadera** (*swing*). (Solución >> colocarse con alabrada a la izquierda y no tocar la malla con la pala).
- ◀ **Terminación hacia abajo o muy hacia arriba.**
- ◀ **Mala percepción y coordinación al correr, parar y golpear.** Solución >> correr hacia la bola y parar con un leve salto, con ambos pies en el punto de impacto, sin golpear y con buen apoyo.
- ◀ **Pérdida de balance** (equilibrio corporal) en el momento de golpear. Solución >> después de golpear, pararse "congelado" durante 2-3 sg., colocarse un cono en la cabeza y no tirarlo cuando golpees.
- ◀ **No levantar el talón del pie o despejar todo el pie** en el momento del golpeo.
- ◀ **No acompañar el movimiento con el cuerpo hacia la dirección de la bola.**
- ◀ **Colocar el cuerpo hacia detrás en el momento del impacto y sin acompañar.**



Coloca tus errores más comunes con la idea de mejorar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....