

10 Reglas de Oro del Pádel



Con estas premisas mejorarás tu juego y resultados en poco tiempo.

- **1. ANTES DEL PARTIDO CALIENTA Y ESTIRA**

Trata de calentar con una carrera continua de 5 min y realizar ejercicios de estiramientos antes de entrar en la pista.

Notarás que tu mente y músculos estarán mucho más activados y preparados para comenzar el partido. Evitarás también posibles lesiones que luego nos tendrán en el dique seco una buena temporada. Lo notarás en los desplazamientos y golpes iniciales, responderás más rápido. Comprobado.

- **2. ASEGURA TU RESTO**

Independientemente de cómo nos llegue la bola del contrario, no te la juegues con un resto fuerte y rasante, forzarás más el error. Trata de restar con globo en diagonal al jugador que saca o paralelo al jugador que está en la red.

- **3. PREPARA LOS PUNTOS CON PACIENCIA**

El pádel es un deporte de porcentajes, gana el partido la pareja que menos errores comete. Cuantas veces, técnicamente sois mejores que la otra pareja y sin embargo no ganáis ese partido.

Tratar de mantener vuestro juego sin apresuraros a ganar el punto de forma rápida, en el pádel la paciencia es muy importante preparando el punto poco a poco y cuando lo tengamos claro definimos y ganamos.

- **4. COMUNICATE CON TU COMPAÑERO**

Es muy importante hablar con tu compañero/a para decidir a que bolas va uno y otro, sobre todo las bolas que los contrarios nos tiran al centro bajas o con globos. Una buena comunicación nos da un extra para anticiparnos a la jugada y estar mejor preparados para golpear.

- **5. JUEGA CON GLOBOS Y MÁS GLOBOS**

El globo es el golpe por excelencia de pádel. Hay quien dice que tirar un globo es no jugar al pádel, bueno pues llevarles la contraria, notareis la diferencia. Pondréis nerviosos a los contrarios y forzareis más su error.

Tirar un globo por detrás de los contrarios nos hará tomar la iniciativa en la jugada, ya que pasaremos de defendernos en las paredes a contraatacar y tomar la red y al menos tendremos más ventaja de poder ganar el punto.

- **6. CUBRE ESPACIOS CORRECTAMENTE**

El juego por pareja implica coordinación entre ambos a la hora de defender y atacar. Siempre trataremos de dejar los menos huecos vacíos en la pista.

Trataremos de cerrarlos desplazándonos hacia delante los dos al mismo tiempo por la pista, pasando de defendernos en el fondo, a progresivamente ir contraatacando hacia la red. Nada de uno atrás y otro adelante.

Tratar de imaginaros la disposición de los jugadores de un fútbolín, todos están alineados. Pues si lo trasladamos al pádel, es lo mismo, así tapamos y cerramos ángulos.

- **7. TRATA DE GANAR LA RED**

Es en la red donde realmente tenemos las posibilidades de ganar los puntos. También es verdad que en esta zona debemos de reaccionar muy rápido y

tener buenos reflejos.

El recorrido de la pala hasta que golpeamos a de ser muy rápido y corto. Hay parejas que prefieren jugar mucho defendiéndose en las paredes de fondo, ganar el partido les resultará imposible.

- **8. NO TOMES RIESGOS INNECESARIOS**

Es muy frecuente que después de jugar un gran punto, muchos jugadores intentan 'otro mejor', tomando mas riesgos de la cuenta. Apenas termines ese 'gran punto', 'baja a tierra' y sigue jugando seguro, no lo intentes nuevamente. Por eso siempre decimos 'DESPUÉS DE UNA GRAN JUGADA HAY UN GRAN ERROR'.

- **9. ENTRENA Y PRACTICA**

Ver vídeos de pádel de jugadores profesionales es una buena manera de aprender, pero lo importante es ¡PRACTICAR! Para coger ritmo de juego y progresar día a día es muy importante que puedas plantearte entrenar al menos una vez a la semana con un monitor de pádel titulado y especializado que te ayudara en aquellos golpes técnicos que necesitas mejorar, así como las distintas situaciones tácticas que se plantean en los partidos.

Si no pudieras entrenar, intenta jugar los máximos partidos posibles ya que te darán el ritmo de juego y sobre todo sabrás leer mejor cada jugada y te colocaras mejor en pista.

- **10. VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS**

Una vez que hemos acabado el partido siempre debemos volver a relajar los músculos que mas han trabajado durante el partido. Siempre es agradable hacer estiramientos mientras comentamos las jugadas o hablamos sobre el partido. Con realizar una sesión de estiramientos de 10 minutos será suficiente para que las temibles agujetas del postpartido no aparezcan con tanta molestia al día siguiente.