

PADEL

ANEXO VII Y XI

2018-2019

INDICE

1. Introducción *Pág. 3*
2. Desarrollo y reglas básicas del juego *Pág. 4*
3. Diseño y medidas de pista *Pág. 12*
4. Materiales de juego *Pág. 13*
5. Importancia de la técnica *Pág. 14*
6. La empuñadura *Pág. 14*
7. Sesion tipo *Pág. 16*

1. INTRODUCCION

El Pádel es un deporte que puede ser practicado por todo el mundo. Esto se debe a dos factores: por una parte, al estar el campo de juego cerrado por paredes y alambradas, el juego tiene mucha continuidad. Por otra, la técnica pasa a un segundo plano, dando prioridad a la táctica del juego. No importa la calidad del golpe, sino su efectividad. Todos los estilos son válidos.

COMIENZO DEL JUEGO

El juego comienza después de un sorteo, el jugador que gana elige sacar o no.

El reglamento español permite volear la pelota después del saque, igual que en el tenis. Esto hace que el juego sea ofensivo y rápido dando ventaja al jugador que saca. En España, con este reglamento, el que gana el sorteo, generalmente prefiere sacar.

El reglamento argentino, país donde el Pádel tomó auge, es diferente. Después del saque el jugador no puede volear. El que toma la red o la posición de ataque, es el jugador que devuelve el saque o resta. Con este reglamento es preferible no sacar.

UBICACIÓN EN LA PISTA

La posición ideal en la defensa es en el fondo de la pista, entre la línea de saque y la pared de fondo cerca de la pared lateral.

¿POR QUÉ ES LA POSICIÓN IDEAL?

En esta posición el jugador cogerá todas las pelotas que boten delante de él sin abusar de la pared, logrando un juego de fondo rápido y ofensivo. Y las pelotas más profundas las tomará con ayuda de la pared.

Además al estar cerca de la pared de fondo, podremos contraatacar más pelotas, ya que nos van a quedar la mayoría de ellas delante del cuerpo

2. DESARROLLO Y REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO

Inicio del juego

Regla 1. Posición de los jugadores

Cada pareja de jugadores se colocará en cada uno de los campos, 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 el del servidor, quienes también pueden situarse en cualquier posición en sus respectivos campos.

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 del 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:

1. Sacar o restar, en cuyo caso la otra pareja elegirá el lado.
2. El lado, en cuyo caso la otra pareja elegirá el derecho a servir o restar.
3. Solicitar a sus contrarios que elijan primero.

Regla 3. El saque o servicio

El saque debe efectuarse de la siguiente manera:

1. 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, la bola debe picar por abajo de la cadera y el golpe debe ser de abajo hacia adelante o arriba, no se puede sacar de arriba. Se 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.
2. El servidor deberá avisar previamente su saque diciendo "va"
3. El servidor botará la pelota en el suelo detrás de la línea de saque y entre la línea central y la pared lateral.

4. El servidor queda obligado a no tocar con los pies la línea de saque ni a invadir la zona que estaría delimitada por la continuación de la línea central, ya que el saque es cruzado.

5. 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.

6. Al sacar, el jugador no podrá andar, correr o saltar. Se estimará que el jugador no ha cambiado de posición aunque realice pequeños movimientos con los pies que no afecte a la posición adoptada inicialmente.

7. En el momento de impactar la pelota o en su intento fallido con intención de golpearla, el saque se considerará efectuado.

8. 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 apercibirse, esta debe contarse.

9. Si un servicio toca el escalón de la pared puede pasar dos casos: Si la pelota golpea dicho escalón y la pelota va hacia el jugador la pelota será correcta. Si la pelota va dirección a la red será fallida.

10. El servicio del saque se efectúa al modo "cuchara".

Regla 4. Falta de servicio

El servicio será falta si:

1. El servidor infringe lo dispuesto por la Regla 3 (saque o servicio).
2. El servidor falla la pelota totalmente al intentar golpearla.
3. 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).
4. Luego de servida la pelota golpea a su compañero.
5. 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.
6. Luego de servida, (sin tocar campo contrario valido al saque) la pelota toca alguna de las paredes del campo del restador, aun cuando pase la red.
7. En el saque la pelota deberá tocar la mitad mas alejada de la red del cuadrado de saque
8. Si bota defectuosamente la pelota y haciendo la intención no la puede golpear o la vuelve a recoger.
9. Si tarda más de 25 segundos en sacar después de haber terminado el tanto anterior.

Regla 5. Orden de saques

La pareja que tenga el derecho a servir en el primer juego de cada set, decidirá cual 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, este no puede ser alterado hasta el comienzo del siguiente set.

Al empezar cada set, la pareja que le corresponde sacar decidirá cual 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 apercibirse, ésta no debe contarse. En el caso de que antes de apercibirse del error se haya terminado el juego, el orden de saque permanecerá tal como ha sido alterado, hasta la finalización del set.

El resto o devolución

Regla 6. El resto o devolución

1. El jugador que resta deberá esperar a que la pelota bote dentro de su área de servicio y deberá golpearla antes del segundo bote.
2. 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" que está en la unión del muro con la malla metálica, 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.
3. Si el jugador que resta golpeará la pelota antes de que bote en el área de servicio o antes de que el servicio sea falta, perderá el tanto.

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 y a continuación del primero.

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 golpeará la pelota o la tocan con la pala antes de que hubiera botado, se considerará tanto del jugador al servicio.

Regla 11. Repetición de un tanto ("let")

El servicio se repetirá (let) sí:

1. La pelota toca la red o los postes que la sujetan (sí 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.
2. 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.
3. Se efectúa cuando el restador no está preparado (Regla 9).

Si el "let" se produjera en el primer servicio, este 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" sí:

1. La pelota se rompe durante el juego.
2. Si 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 de 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.

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.

Se juega al mejor de tres sets y cada set consta de seis juegos. Un juego es la suma de cuatro tantos, es decir: 15-0; 30-0; 40-0 y juego. En cada juego habrá cambio de saque.

Si se "igualan": 40-40, gana el primer equipo que aventaje al otro con dos puntos.

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. Desempate 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.

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 después de traspasar los límites de la pista, botara por segunda vez.

Un jugador podrá lanzar la pelota al campo contrario haciendo que bote en el mismo y posteriormente se salga del límite superior de la pista.

NOTA: los jugadores están autorizados a salir de la pista y golpear la pelota mientras ésta no haya botado por segunda vez. Para ello la pista debe cumplir una serie de condiciones:

- Los laterales de la pista deberán tener 2 aberturas por cada uno de ellos.
- Cada acceso deberá tener un máximo de 0,82 x 2 m y un mínimo de 0,72 x 2 m.
- 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.

Regla 16. Volea

Todo jugador podrá devolver la pelota de volea. Un cambio en el reglamento permite que se pueda volear la pelota luego del saque.

Regla 17. Pelota que golpea en alguna instalación

Si la pelota en juego golpea cualquiera de las instalaciones después de haber botado en el campo, la pelota permanecerá en juego y podrá ser devuelta antes de que bote por segunda vez en su campo.

Si la pelota pega 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:

1. Si la pelota toca la red, sus postes (si están dentro del área de juego), y después bota en el campo contrario.
2. 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.
3. 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 las instalaciones de la pista.
4. 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.
5. 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.
6. 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.

Regla 19. Punto perdido

Una pareja perderá el tanto:

1. Si un jugador de la pareja, su pala o cualquier objeto que lleve consigo, toca alguna parte de la red, incluidos los postes y el poste vertical medianero, 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 hasta una altura de 0.92 metros desde el suelo.

2. Si la pelota bota por segunda vez en su campo antes de ser devuelta.
3. Si devuelve la pelota de volea antes de que ésta haya sobrepasado la red.
4. Si un jugador devuelve la pelota de tal forma que pega directamente en cualquiera de las paredes del campo contrario, en la malla metálica o en algún objeto ajeno a la pista.
5. Si un jugador devuelve la pelota, pega en la red o en sus postes y después no bota dentro del campo contrario.
6. Si un jugador golpea dos veces seguidas la pelota (doble toque).
7. Si la pelota que está en juego toca al jugador o a cualquier objeto que lleve consigo, excepto la pala.
8. Si un jugador golpea la pelota y esta toca alguna de las mallas metálicas o terreno de su propio campo.
9. Si toca la pelota, lanzando contra ella la pala.
10. Si salta por encima de la red mientras el punto está en juego.
11. 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:

1. En los períodos de descanso permitidos (Regla 1).
2. En los cambios de campo (Regla 1).
3. En los partidos jugados a 5 sets, donde podrá haber un descanso de 10 minutos (Regla 13).
4. El partido nunca deberá suspenderse, retrasarse o interferirse con el propósito de permitir que un jugador recupere fuerzas o reciba instrucciones o consejos (excepto en los tiempos permitidos).

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 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:

1. Hasta cinco minutos de suspensión no hay calentamiento.
2. De 6 a 20 minutos de suspensión, tres minutos de calentamiento.
3. Más de 21 minutos de suspensión, cinco 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 este jugando, para que al reiniciarlo queden ambas parejas en el mismo lado que cuando se produjo la suspensión.

Regla 22. Sustitución de pelotas

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 son 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.

3. DISEÑO Y MEDIDAS DE LA PISTA

La dimensión de la pista es de 20 m. de largo por 10 de ancho, y posee una red que la divide en dos campos, con una altura de 88 cm. en el centro.

Cada campo está limitado por una pared de fondo y una pared lateral de 4 m. de largo. La pared lateral tiene un corte diagonal, continuando los laterales con una alambrada.

La mayoría de las pistas de Pádel están construidas al aire libre, pero también hay pistas cubiertas. En los campeonatos importantes la pared se reemplaza por un material transparente, para poder observar el juego desde cualquier parte.

La superficie de la pista puede ser de césped artificial, hormigón, goma. El color podrá ser verde o azul. El césped lleva un poco de arena especial para este deporte para que sea más fácil el movimiento sobre la pista. Además se debe llevar un calzado adecuado para no resbalar.

Por otra parte, los muros son de hormigón con rejillas o de cristal.

4. MATERIALES DEL JUEGO

Para jugar un partido se necesita una pala de Pádel, unas pelotas de tenis y cuatro jugadores.

La pala de Pádel puede ser de madera o de goma. Para optimizar el juego se recomienda la pala realizada con la más avanzada tecnología. Una buena pala de goma despierta mejor.

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 cm 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.

El marco, incluido el mango, estará libre de objetos adheridos y otros dispositivos, que no sean aquellos utilizados sólo y específicamente para limitar o prevenir deterioros, vibraciones y distribuir el peso.

Deberá tener un cordón o correa de sujeción a la muñeca como protección contra accidentes. **Su uso será obligatorio.** Este cordón deberá tener una longitud máxima de 35 centímetros.

Los tipos de palas que existen son los siguientes:

Triangular:

– Uno de los primeros modelos que evolucionó a la forma de diamante.



Confiere estabilidad al juego.

Diamante:

- Esta diseñada de esta forma para darle mayor potencia a la bola en el golpeo.

Redonda:

- Su diseño permite obtener un mayor control en el golpeo y recepción de la bola.



5. IMPORTANCIA DE LA TECNICA

El Pádel es fácil de jugar, no requiere de mucha técnica. Adquieren más importancia la táctica del juego y la anticipación que se logra al dominar las paredes.

Uno de los golpes más importantes del Pádel es el Globo, es un golpe el cual, es muy sencillo de realizar.

El globo es uno de los golpes que diferencian el pádel del tenis, ya que en el tenis es un golpe de último recurso o de sorpresa, y en el pádel es un golpe defensivo que sirve para preparar el contraataque, coger la posición en la red, quitarse presión del contrario si se nos complica el punto, ralentizar el partido, etc....

No es necesario ejecutar golpes de precisión técnica, como se utilizan en deportes más complejos como el tenis y el golf.

El jugador se siente liberado de la técnica y es consciente que con otras virtudes se iguala al jugador técnico.

6. LAS EMPUÑADURAS



Aunque existan diferentes formas de agarrar la raqueta, en el pádel lo aconsejable es hacerlo de una manera que sea útil para realizar todos los golpes, ya que las distancias son pequeñas y la bola llega sin tiempo a cambiar de empuñadura.

Al ser un deporte muy dinámico que además se ejecuta dentro de una pista pequeña, se justifica el por qué no se cambia la empuñadura a cada golpe. Asimismo, la velocidad infringida en el juego hace que no tengamos tiempo

suficiente para girar la raqueta y golpear cómodamente. Por ello, la empuñadura que se utiliza es una intermedia que se denomina “**continental**”.

Ésta se maneja deslizando la mano abierta entre los dedos pulgar e índice, desde el borde hasta el mango de la pala. La sensación que se siente es como si se quisiera dar la mano a la raqueta o como si agarrásemos un martillo. De esta manera, se obtiene mucha más velocidad en la preparación del golpe, pudiéndonos preocupar únicamente de la bola.

Sólo se podría permitir cambiar las empuñaduras a los niños y a los principiantes, para que de este modo se sientan más cómodos y seguros a la hora de golpear. Así, dispondrán de una mayor superficie de la raqueta, aunque, a medida que van tomando confianza con los golpes, es fundamental que comiencen a practicar con la toma correcta, es decir, la intermedia o continental.

Para un buen Globo el jugador girará completamente la cara de la pala, que mirará al cielo en el momento del impacto.

7. SESIONES TIPO

SESION 1:

Hoy aprenderemos hacer un **golpe de fondo** el cual es:

GOLPE DE DERECHA

Para realizarlo el jugador tiene que impactar la pelota a la derecha de su cuerpo, colocándolo de lado.

Se puede realizar de dos maneras:

1. Si la pelota bota por debajo de la cintura, el jugador tiene que dejar caer la punta de la pala debajo de la pelota, y sin llevar atrás el brazo, impacta la pelota delante de su cuerpo, continuando el movimiento del brazo hacia adelante, en la misma dirección de la pelota.

2. Si la pelota bota alta, el jugador elegirá un golpe agresivo, ya que tiene margen para bajarla. Llevará la pala por encima del hombro y realizará un golpe cortado, descendente de arriba hacia adelante y hacia abajo. La pelota hay que tomarla de lleno con la máxima superficie de pala. El golpe cortado o Slice, es un golpe plano descendente.

DESARROLLO:

a) **Posición de espera** – pies paralelos en línea con los hombros, pala apoyada en la mano izquierda, alineada con el pecho (evita bajar la pala), piernas levemente flexionadas para estar en posición de espera activa. Esta posición se debe mantener antes de ejecutar cualquier golpe recuperando la situación ya sea en el fondo de la pista o la red tras un desplazamiento.



b) Partiendo de la posición de espera, vamos a llegar a la posición de **Armado**: giramos los hombros, apuntando el hombro izquierdo hacia la bola, la mano izquierda debe apuntar donde botó la bola, elevando la pala hacia atrás sin cambiar la posición de la misma (el canto de la pala debe apuntar a nuestra pared de fondo, apoyar la pierna izquierda al frente (el peso del cuerpo pasa de la pierna de atrás a la de adelante a la hora de impactar la bola). Ahora llega la fase de:



c) **Impacto:** Golpear la bola a la altura de la cintura justo en la línea imaginaria de nuestra cadera izquierda (la cara de la pala es la que nos indica la dirección de la bola, a la hora de impactar, donde apunte la cara de la pala, es donde irá la bola)



d) **Terminación:** terminando el movimiento con la pala a la altura del hombro contrario, haciendo apuntar el canto de la pala a la red.



Observaciones: para los zurdos, invertir el movimiento.