



técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

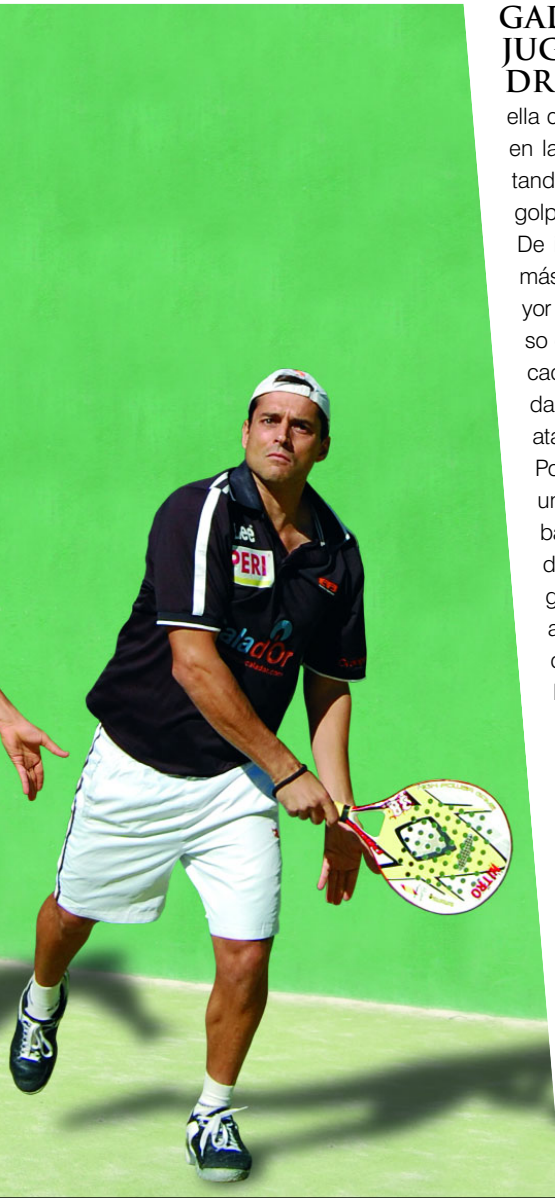
Golpes de dificultad:

La **bandeja**

del **Siglo XXI**  
con Pitu Losada



Como todos los deportes, el pádel también ha evolucionado con el correr de los años, y a medida que fueron mejorando algunos golpes, no hubo más remedio que mejorar también los otros. Si bien la bandeja es algo más simple de ejecutar que los demás remates, como ser la víbora o el liftado, es el que más dudas y diferencias provoca, en cuanto a su técnica y función.



## ANTIGUAMENTE, LOS JUGADORES DIESTROS QUE JUGABAN EN POSICIÓN DE DRIVE

utilizaban la bandeja, pues con ella conseguían que la bola rebotase menos en las paredes que con otros remates, evitando así "venderse" favoreciendo un contra-golpe del rival.

De igual forma, podían alcanzar los globos más pasados y de esta manera jugar un mayor tiempo en posición de ataque. Con el paso del tiempo, también comenzó a ser practicada por los jugadores de revés, ya que les daba más seguridad y confianza a la hora de atacar, y les permitía cubrir mejor la pista.

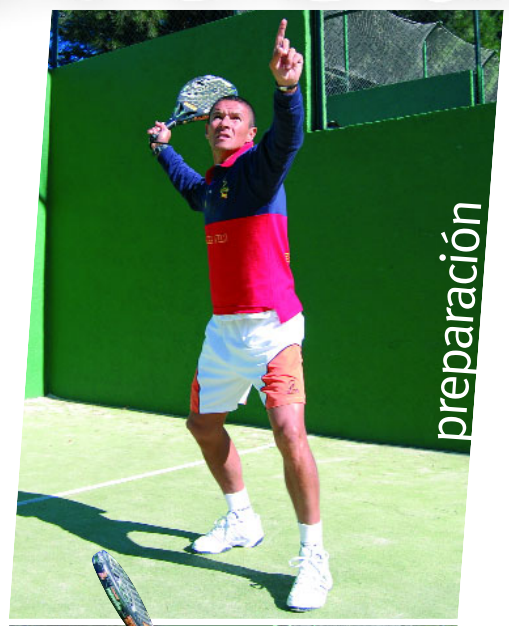
Por aquella época, se decía que para obtener una buena bandeja, había que dejar bajar bastante la bola y golpearla "casi" a la altura del pecho. Esto provocaba, que debido al ángulo de tiro y a que se le entraba a la bola por abajo, esta diera muy poco rebote al hacer contacto con el suelo.

Por supuesto, que todo esto era permitido porque se desconocían algunos golpes y porque no muchos jugadores tenían la condición técnica necesaria para hacer otra cosa con esta bola.

El remate liftado era utilizado mucho por los jugadores que provenían del tenis, pero sin mucho conocimiento de los ángulos y rebotes de la bola.

El cortado a la pared lateral, daba un buen resultado sólo al jugador diestro de revés hacia su diagonal, o al zurdo hacia la pared contraria desde la derecha.

Y también se jugaba bastante el gancho, que se utilizaba para alcanzar los globos profundos y se golpeaba de forma plana.



preparación



impacto



terminación



## LOS CONSEJOS PARA UNA BANDEJA PERFECTA PITU LOSADA

Este golpe lo suelo ejecutar cuando el globo del rival queda entre la mitad de la pista y la línea de saque. Me gusta jugarla en cruzado, buscando el rebote irregular de la reja. A veces te pueden subir a volear ésta bandeja para tajar la reja, hay tienes que cambiar el tiro, improvisando y buscando los pies del rival que viene en carrera, o jugándola suave por el medio para que después del bote, la bola quede lo más cercana a la pared de fondo, para seguir manteniendo la red. Otra opción es jugarla en paralelo, el bote ha de ir muy cercano a los límites laterales, es un golpe más arriesgado.

También es un golpe que se puede ejecutar a baja velocidad, para que te de tiempo a recuperar la red y no te puedan contraatacar con facilidad.



Con el pasar del tiempo, estos remates se siguieron utilizando pero en menor medida, dejando en un lugar predominante a la bandeja. Y al conformarse definitivamente la raza de "padeleros" o mejor dicho "los padelistas de raza", todo fue cambiando... mejora de la condición física de los jugadores, más trabajo sobre la mejora de la defensa, los globos fueron mejorando aún más y también, se fueron descubriendo otros golpes de ataque que hicieron modificar la técnica y función de la bandeja.



Actualmente, en donde hace algunos años se golpeaba una bandeja, hoy se volearía fuerte y plano de derecha, se jugaría una víbora, o sin dejar caer la bola se arriesgaría un smash de definición.

Por tal motivo, la bandeja fue modificada técnicamente, pero sin dudas "potenció" su importancia dentro de este deporte.

Se la puede ejecutar de forma "cortada" si conseguimos ubicarnos con la bola a nuestra derecha y un poco adelante, pudiéndole entrar por "las 5" si fuera un reloj, y "plana", si la bola se encuentra atrás o un poco más lejos de nuestra po-

sición. Así pues, nos aporta una serie de ventajas:

- Transmite seguridad durante su ejecución.
- Aumenta el volumen de juego, ya que es el remate menos arriesgado.
- Ayuda a jugar más tiempo en la red, pues permite alcanzar casi todo tipo de globos.
- Facilita variar la dirección del tiro en mucho, a partir de un buen trabajo de piernas y colocación con respecto a la bola.

Como vemos, son muchas las funciones de este golpe y muchísimas las veces que vamos a tener que recurrir a él durante un partido. Por eso, dejó de ser "un golpe especial", para pasar a ser "un golpe básico", importantísimo, como sacar, restar o volear.

### TÉCNICA

Dentro de su técnica, se debe prestar mucha atención a la sincronía que tiene que existir entre el medio giro hacia atrás con el armado de la raqueta, el desplazamiento, la posición del cuerpo y el tiempo de bola.

La dificultad de todo radica en coordinar dichos movimientos y así poder ejecutarlo correctamente para que cumpla el objetivo deseado.

La bandeja no es un golpe de definición, pero debido a su técnica (más simple que la de los otros) va a ser el más utilizado durante el juego. Esto es porque se trata de un golpe de seguridad, con el que se puede obtener bastante precisión y, por ello, será nuestro mejor aliado a la hora de trabajar el punto.

Tras el impacto, debemos acompañar con el cuerpo la dirección del golpe, lo que nos facilitará una subida rápida a la red. Muchas veces, no se da la más mínima importancia a esta última fase, y se piensa que luego del impacto el golpe ya ha finalizado, pero ni mucho menos es así; debemos tener muy presente que la terminación de un golpe es la que nos ayudará a controlarlo y a darle profundidad.

### HACIA DONDE JUGARLA

En el caso de que los globos sean muy pasados y tuviéramos dificultades para alcanzarlos o bien tuviéramos que saltar, el cuerpo realizaría obligatoriamente un movimiento rápido hacia delante al golpear, para darle así

## EJEMPLO 1

[● Atacantes ● Defensores]

Se da generalmente cuando el jugador tiene un mayor ángulo con respecto al pico o la pared lateral. Ésta bola hace que el defensor tenga que retroceder hacia el centro de la pista, o bien que realice un giro, por lo que se lo va a mantener bien retrasado.



## EJEMPLO 2

[● Atacantes ● Defensores]

Se produce cuando el globo es muy profundo y se quiere ganar tiempo para llegar mejor parados a la red, o bien para hacer salir de la posición al defensor en busca de la bola cerca del alambre. En cualquier caso, se debe buscar profundidad en el tiro, para evitar el contragolpe del rival.



mayor profundidad a la pelota y llegar antes a la red. El objetivo aquí será únicamente mantener la posición de ataque, por lo que la bola debe ir bien profunda y en dirección a la pared de fondo o a alguno de los ángulos de la pista; así estaremos obligando al rival a dejarla pasar y ganaremos tiempo para subir a la red. En estos casos, si quisiéramos intentar un golpe corto en dirección de la pared lateral o del alambre, podríamos correr el riesgo de quedar-

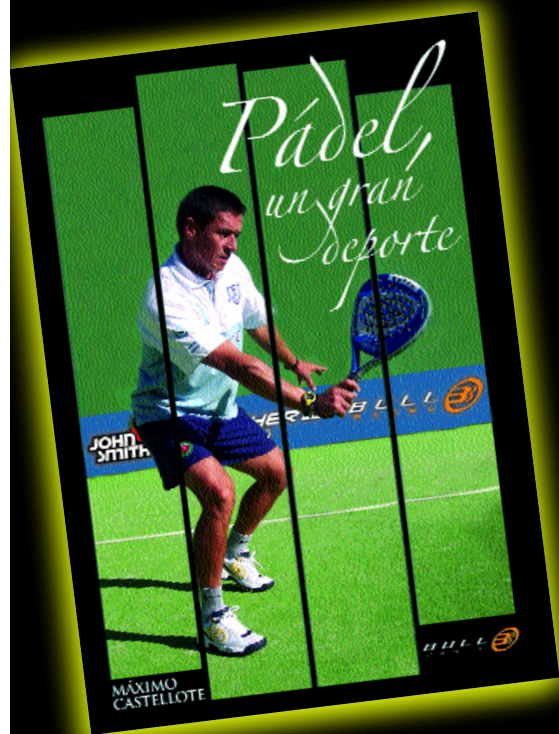
nos cortos y que el rival nos contraataque tomándonos fuera de posición.

La bandeja hacia "el pico" (unión de la pared lateral con el alambre) de la pista; provocará la duda en el rival con el rebote de la bola, y podríamos ejecutarla si lográramos colocarnos bien atrás de la misma. Este golpe obliga al rival a retroceder hacia el centro de la pista o a realizar un giro. ■

MÁXIMO CASTELLOTE

# YA A LA VENTA EL LIBRO: "PÁDEL, UN GRAN DEPORTE"

POR MÁXIMO CASTELLOTE



PUEDES ADQUIRIR EL  
LIBRO EN EL CORTE  
INGLÉS, FNAC,  
DEPORTES MOYÁ,  
TIENDAS PADEL SHOP Y  
CASA DEL LIBRO.

MÁS INFORMACIÓN EN  
[www.top-padel.com](http://www.top-padel.com)