

LA SALIDA DE PARED

Tener la pared de fondo como aliado es fundamental en un partido de pádel para poder rendir al máximo sobre la pista. Es sin duda uno de los golpes más importantes no solo como para defender sino como para contragolpear y atacar.

La salida de pared es un golpe que tenemos que ejecutar cuando el contrario nos envía un globo que no podemos rematar y nos vemos obligados a retroceder al fondo de nuestro campo para ejecutar un **golpe defensivo o de ataque**. Si el golpe es defensivo se trata de un **globo**, con el objetivo de volver a recuperar la posición en la red y desde ahí terminar el punto a nuestro favor. El globo ha de ser suficientemente bueno para que no puedan rematar y mantener la posición en la red. Estamos acostumbrados a ver que muchos jugadores lanzan un globo no muy largo y se resignan a contraatacar sobre el remate del contrario, pero hay que intentar que se vean obligados a abandonar la red.

Para atacar la bola debemos cuidar la altura de la bola, la distancia lateral para poder soltar el brazo (ni muy cerca ni muy lejos), la pelota delante pero no demasiado porque entonces golpearíamos hacia abajo con riesgo de estrellarla en la red.

En esta nota me dedicaré a la salida alta de pared como golpe de **ataque**.

COMO EJECUTARLO

Los puntos más importantes a tener en cuenta son:

- La posición del cuerpo deberá ser de costado, perfilados a la pelota y bien afirmados al suelo, con las piernas ligeramente flexionadas y la cintura apenas doblada. (foto 1)



- Impactar a la pelota a la altura del pecho y adelante (foto 2). Para esto será fundamental estar bien separados de la pelota y cerca de la pared de fondo dejando que la pelota pase llegando a sentir casi como si se les fuera a escapar.



- Armar el golpe con la paleta atrás y por encima del punto de impacto. (foto 3). Esto

les permitirá realizar un golpe con slice y bajar mejor la pelota.



• Acompañar al movimiento del brazo con el cuerpo balanceando el mismo de arriba hacia abajo, flexionando y apoyando todo el cuerpo sobre la pierna contraria al golpe (foto 4) (Ej. izquierda para la salida de pared de drive de un diestro).



IMPORTANTE

La salida alta de pared es un golpe donde será fundamental la coordinación del movimiento del brazo y el cuerpo por lo que en un comienzo busquen control de la dirección, tratando de bajar bien la pelota y de a poco vayan subiendo la velocidad. Recuerden siempre que el límite de velocidad se los dará el control de la pelota, sin esto ningún golpe terminará siendo eficaz.

CUANDO EJECUTARLO

Hay básicamente dos situaciones en las que ustedes tendrán la posibilidad de ejecutar este golpe:

LUEGO DE UN GLOBO PASADO O UN SMASH CON REBOTE DEL RIVAL

Una vez que ustedes tengan este golpe bien practicado técnicamente solamente les faltará que tácticamente busquen dentro de su juego la posibilidad de ejecutarlo. Esto será dejando entrar mas globos para luego salir de pared, o bien jugando globos desde el fondo esperando un mal smash con rebote del rival para poder contragolpear. **Para lograr una buena salida** me ubico abajo cuando la pelota rebota y logra su máxima altura, así la tomo lo mas arriba posible para poder bajarla rápido. Busco tener el cuerpo bien ubicado, con las piernas separadas, para tener un buen equilibrio, y poder balancearme hacia la pelota pasándole el peso del cuerpo, dándole un poco de slice para que cuando rebote en la pared contraria salga bajita. Si lo logro, doy unos pasos hacia delante para aprovechar y tomar la red, y así ganarle la posición al contrario.

La contrapared

Siempre que nos encontremos con la bola detrás de nosotros y cerca de la pared, antes o después de haber rebotado en la misma, y no tengamos cómo golpear hacia delante recurriremos a este tiro hacia atrás.

Sin embargo, este golpe es un último recurso posible a utilizar dentro del pádel para devolver la pelota al campo contrario.

- Debemos apuntar hacia la parte más alta de la pared de fondo, de tal modo que la bola salga hacia arriba y llegue al final del campo rival.
- No debemos olvidar que éste golpe favorece a los contrarios que cuentan con un buen remate liftado, ya que la bola que viene de la otra pared, lleva el mismo efecto del remate, provocando que ésta “salte” más aun después del bote en el suelo.
- Su preparación es la misma que para un drive, pero la raqueta parte esta vez desde bien abajo y fuera del cuerpo.
- Por su parte, las piernas semiflexionadas ayudarán en el momento del golpeo, realizando un movimiento ascendente e impactando, de esta forma, en la bola hacia arriba y con mucha determinación.
- La raqueta termina apuntando hacia el cielo, lo que es fundamental para darle más altura a la bola y para que el jugador no se lastime con su propia raqueta.