



APRENDE A COMPETIR



CLINIC

¿CÓMO SE DESARROLLA EL CLINIC?

Para comenzar, daremos un **MASTERCLASS:**
“CÓMO ENTENDEMOS EL PÁDEL”

Durante **3h** entrenarás diferentes aspectos **técnicos y tácticos**, en 4 pistas con diferentes entrenadores:

- **Pista 1** - Cómo iniciar un punto.
- **Pista 2** - Cómo ganar la red.
- **Pista 3** - Cómo atacar y evitar que me ataquen.
- **Pista 4** - Situaciones de juego.



PISTA 1

CÓMO INICIAR UN PUNTO

Prepárate para mejorar tu saque hasta ganar el punto

¿CÓMO LO TRABAJAMOS?

Dedicaremos un tiempo a explicar cómo se puede iniciar un punto, tanto al servicio como al resto:

- Diferentes tipos de restadores.
- Que busquemos cuando iniciamos un punto.

1

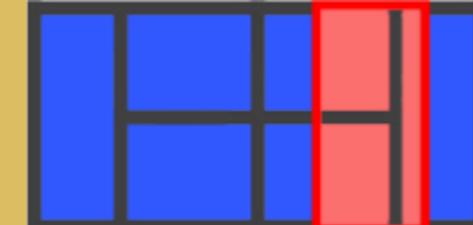
Realizaremos un carro de saque y dos voleas combinadas.

- **Diferentes tipos de saque** (lateral, cuerpo y “T”) y como **deberíamos restar** esos saques como norma general (robando tiempo y buscando el hueco o sobre el contrapié del sacador, de globo, buscando la volea alta de revés o de chiquita).
- Cómo **evitar** que me **ataquen** y cómo **ganar la red**.
- Golpes en **defensa y contraataque** (chiquita, globo, volcadita y volea definitiva en transición).

2

Jugaremos 3 tiebreakers iniciando cada uno con una de las combinaciones entrenadas.





Vas a descubrir cómo abrir la pista y generar huecos en los rivales para contra atacar mediante los siguientes golpes:

- **Bola rápida al cuerpo** (cuando estamos presionados o al rival le cuesta ese tipo de golpe. Nos dejará la siguiente bola cómoda para iniciar el contraataque de una manera cómoda y efectiva).
- **Chiquita** (cuando el rival esta a mitad de pista). Bola lenta a los pies y paso para adelante "de presión".
- **Globo** (cuando el rival está cerca de la red). El globo es el golpe más importante, pero cuidado... A la línea de saque. Preferimos una bandeja desde la línea que una bajada de pared.

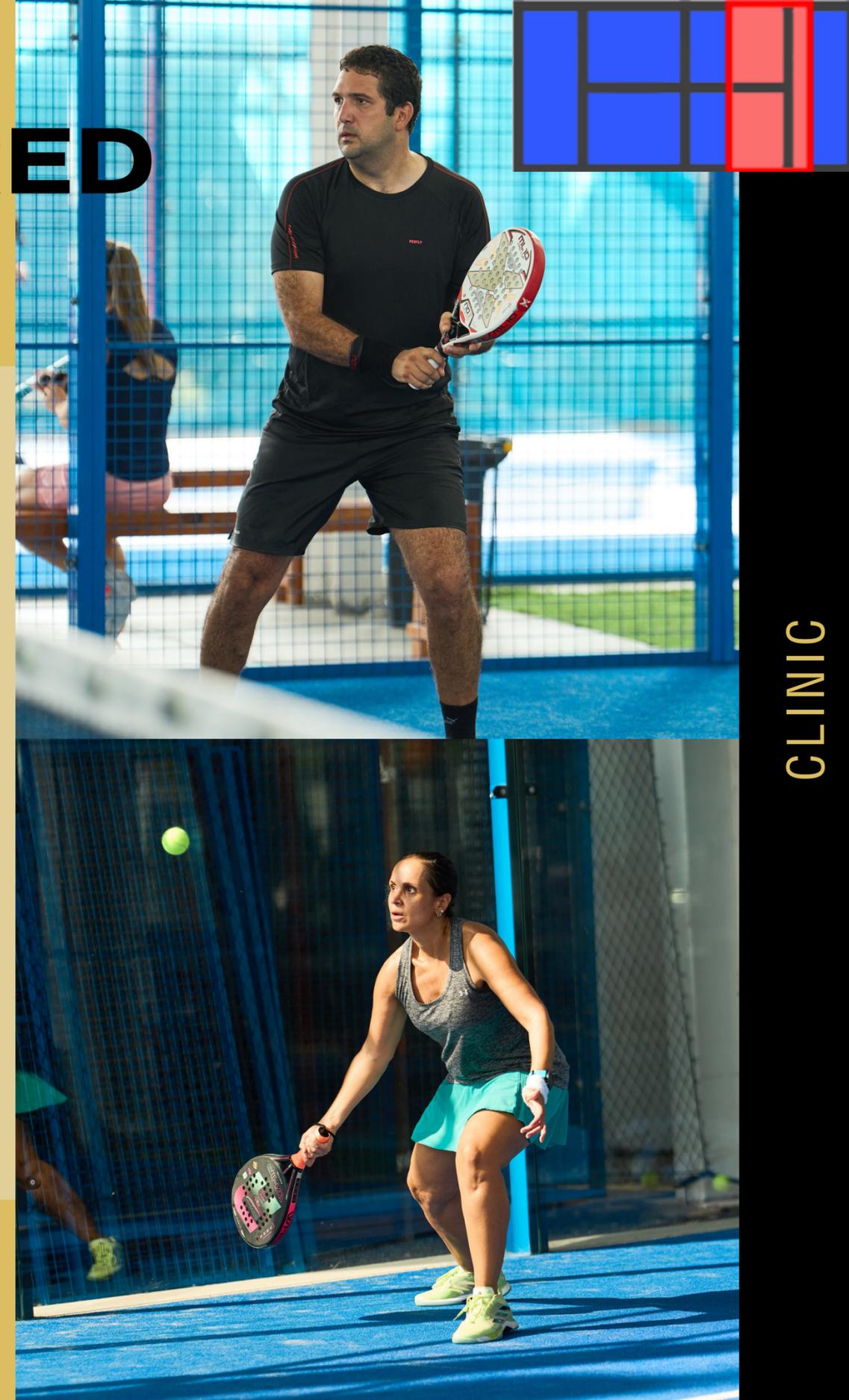


PISTA 2

CÓMO GANAR LA RED

¿CÓMO LO TRABAJAMOS?

- 1** Haremos 2 carros de:
 - **Transición con chiquita** (con o sin pared) + **volea ofensiva** desde mitad de la pista.
 - Golpe **firme al cuerpo** y **transición con globo** (en dos fases), volcada a los pies del monitor + **volea ofensiva** desde mitad de la pista.
- 2** Jugaremos 2 tie breaks iniciando cada uno con una de las combinaciones entrenadas.
 - Chiquita + volea ganadora vale doble.
 - Globo + volcada a los pies + volea ganadora vale el partido.



PISTA 3

CÓMO ATACAR Y EVITAR QUE ME ATAQUEN

Cómo hacer daño a tu rival ya sea haciendo un golpe defensivo u ofensivo y cómo defenderte en caso de que estés en apuros

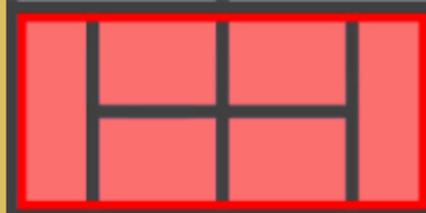
¿CÓMO LO TRABAJAMOS?

- 1** Haremos 2 carros de volea:
 - Sombra de saque y **volea defensiva** (sobre los pies del rival).
 - Sombra de volea defensiva, **volea ofensiva + volea alta definitiva** (plana rápida y profunda).
- 2** Haremos 1 carro de "Rulo ó Gancho":
 - Sombra de volea + **remate/gancho** a la malla lateral + su recuperación.
- 3** Haremos 1 carro de Bandeja/Vibora.
 - Sombra de volea y bandeja (3 bandejas. una en cada dirección).



PISTA 4

SITUACIONES DE JUEGO



Jugarás 5 tiebreakers a 7 puntos, donde te guiaremos en las distintas situaciones de juego.

¿CÓMO LO TRABAJAMOS?

Son 5 situaciones de juego con condicionantes:

- 1** Buscamos llevar **la iniciativa con un buen saque**. Tenemos 3 saques y la primera volea si es winner vale doble. Obligatorio resto por abajo.
- 2** Buscamos llevar **la iniciativa al resto**. Sólo tenemos un saque y resto ganador vale doble.
- 3** Buscamos **la mejora del contraataque**. Después de un globo, al jugador de red no le puede botar la pelota. Chiquita + volea ganadora vale doble.
- 4** Buscamos la **mejora de la volea**. No se pueden tirar globos.
- 5** Buscamos **mejorar el Rulo/Gancho** para poder sacarle más partido a la volea. No se pueden hacer Viboras/Bandejas y un fallo de Rulo/Gancho vale doble.





**¿Preparado para
mejorar con
nosotros?**

