

EJERCICIOS PARA HACER EN CASA CON RAQUETA O PALA

1º. EJERCICIO: Toques con la pelota hacia arriba.

Con la raqueta o la pala realizaremos toques hacia arriba, para intentar hacer el máximo de toques posibles.

Variantes:

- Podemos cambiar la raqueta de mano y a ver con qué mano hacemos más toques.
- Se puede realizar en estático o en movimiento.
- Podemos colocar objetos que nos sirvan a modo de cono, como pueden ser latas que tengamos por casa por ejemplo y realizar el ejercicio mientras los sorteamos haciendo zig-zag.

2º. EJERCICIO: Toques con la pelota hacia abajo.

Con la raqueta o la pala realizaremos toques hacia abajo, es decir, contra el suelo y intentaremos hacer el máximo de toques posibles.

Variantes:

- Podemos cambiar la raqueta de mano y a ver con qué mano hacemos más toques.
- Se puede realizar en estático o en movimiento.
- Podemos colocar objetos que nos sirvan a modo de cono, como pueden ser latas que tengamos por casa por ejemplo y realizar el ejercicio mientras los sorteamos haciendo zig-zag.

3º. EJERCICIO: Toques con la pelota hacia arriba dando la vuelta a la raqueta.

Con la raqueta o la pala realizaremos toques hacia arriba, una vez que la pelota este en el punto más alto giraremos el brazo para golpearla con la otra cara de la raqueta para intentar hacer el máximo de toques posibles.

Variantes:

- Podemos cambiar la raqueta de mano y a ver con qué mano hacemos más toques.
- Se puede realizar en estático o en movimiento.
- Podemos colocar objetos que nos sirvan a modo de cono, como pueden ser latas que tengamos por casa por ejemplo y realizar el ejercicio mientras los sorteamos haciendo zig-zag.

4º. EJERCICIO: Toques con la pelota frente a una pared.

Nos colocaremos frente a una pared, armario, lo que tengamos más a mano procurando de no romper nada y realizaremos toques con la pared a modo de frontón. La pelota no debe tocar el suelo en ningún momento, siempre tiene que estar en el aire.

- Podemos cambiar la raqueta de mano y a ver con qué mano hacemos más toques.

5º. EJERCICIO: Toques con la pelota con la raqueta y la cabeza.

Este ejercicio consiste en realizar de forma alterna toques con la raqueta y la cabeza, para conseguirlo realizaremos un golpeo hacia arriba con la raqueta para que la pelota coja altura, a continuación cuando la pelota este bajando deberemos golpearla con la cabeza para seguidamente volver a golpearla con la raqueta hacia arriba, y así sucesivamente.

- Podemos cambiar la raqueta de mano y a ver con qué mano hacemos más toques.



Empuñaduras más usadas en pádel

Esto es algo que debemos tener claro, aunque **la continental sea la empuñadura más usada y más recomendada** para jugar al pádel, no es la única (y si usas otra NO significa que estés haciendo mal el golpe)

Los **tipos de empuñadura más usados** en pádel son:

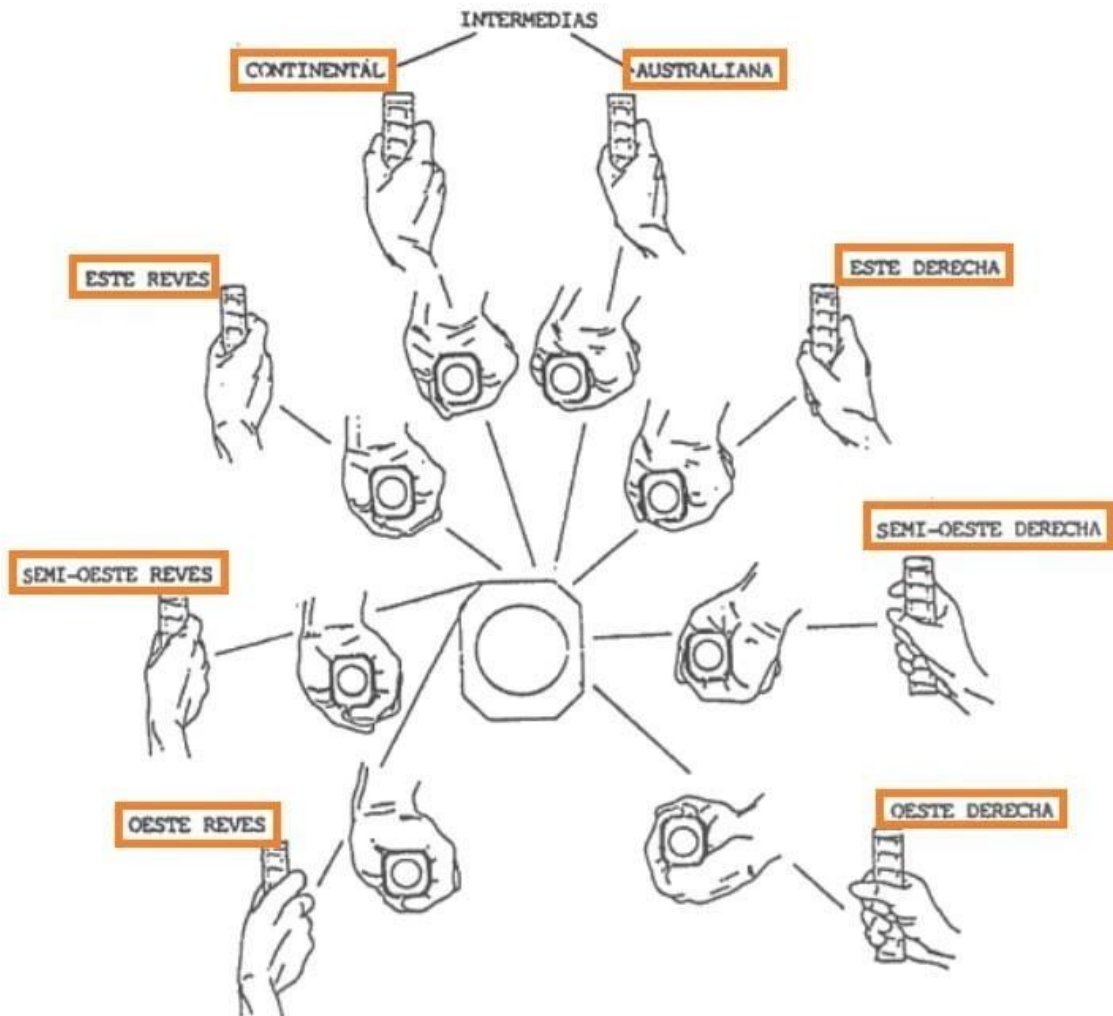
- **Empuñadura continental:** como ya hemos mencionado, la empuñadura más polivalente y con la que podríamos realizar cualquier golpe (voleas, derecha, revés, remate... y con cualquier efecto)
- **Empuñadura Este de Derecha:** usada prioritariamente para realizar el golpe plano de derecha, pero también para remates planos.
- **Empuñadura Este de Revés:** usada para el golpe plano de revés, aunque también para el remate por 3 o defender bolas de derecha muy bajas

Pero... aún existen más **empuñaduras o formas de coger la pala en pádel.**

Nombre de Todas las Empuñaduras

Vamos a ver ahora todas las empuñaduras que existen, son las siguientes:

- **Oeste de Revés**
- **Semi-Oeste de Revés**
- **Este de Revés**
- **Continental**
- **Australiana**
- **Este de Derecha**
- **Semi-Oeste de Derecha**
- **Oeste de Derecha**



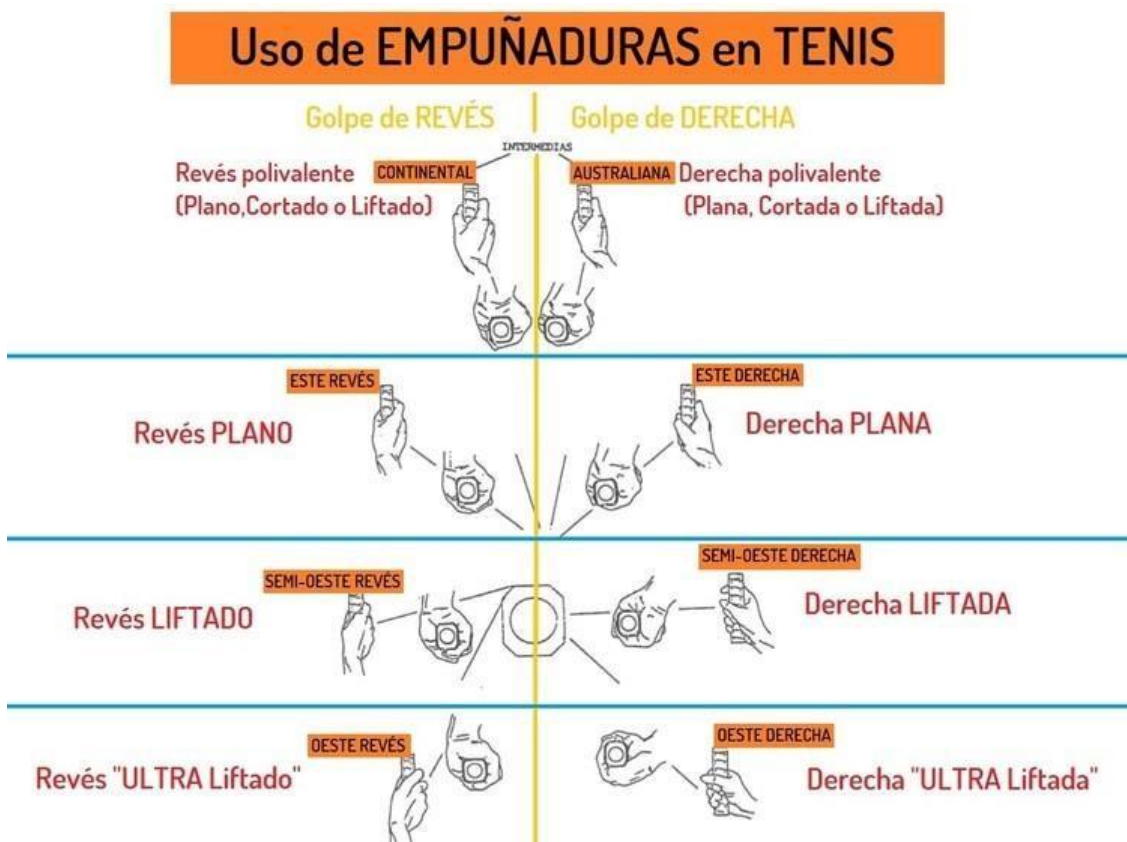
¿Para qué se usa cada empuñadura en TENIS?

Voy a comenzar explicando el **cuadro de las empuñaduras refiriéndome a los GOLPES de TENIS**, ya que así podremos ver la diferencia con las mismas empuñaduras usadas en pádel.

El nombre de las empuñaduras vienen del tenis, y comprobaremos por qué.

Si nos fijamos, **al dividirlo por la mitad**:

- Las empuñaduras que quedan en el lado derecho son las usadas para **realizar los golpes de derecha** (y según qué empuñadura usemos, ayudarán a dar un efecto y otro)
- y las empuñaduras del lado izquierdo, son las que **en tenis se utilizan para realizar los golpes de revés**.



Empuñaduras usadas en Pádel

A la hora de utilizar **el mismo cuadro en el pádel**, debemos tener en cuenta que:

DEBERÍAMOS TENER:

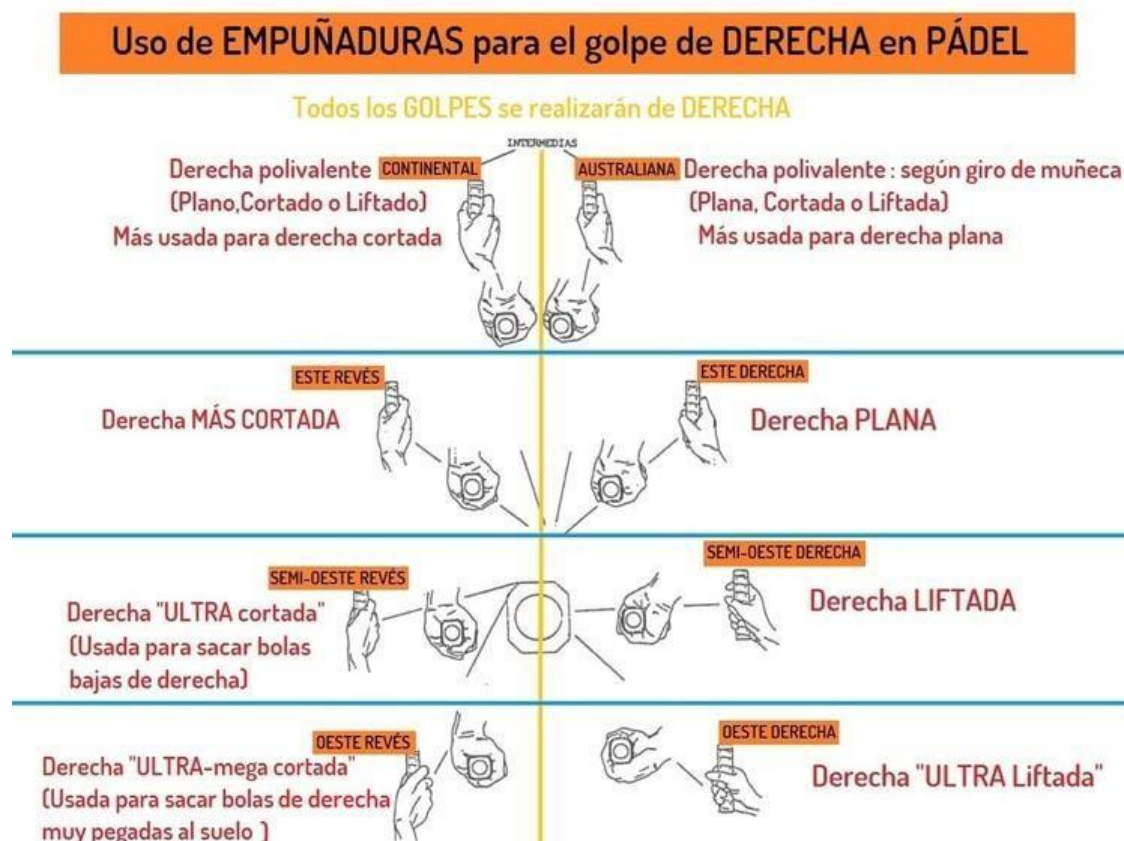
- **UN CUADRO PARA LOS GOLPES DE DERECHA**
- **OTRO PARA LOS GOLPES DE REVÉS.**

Y aunque habría opciones de entrar en algunos detalles, de forma general **cada cuadro y el uso de las empuñaduras en pádel** quedaría así...

¿PARA QUÉ se usa cada Empuñadura EN EL GOLPE de DERECHA?

Aquí vemos **para qué usar cada empuñadura** al realizar los **golpes de derecha**.

Partiendo de la **empuñadura ESTE DE DERECHA**, que vemos a la derecha del cuadro donde indica **GOLPE DE DERECHA PLANO**.



¿PARA QUÉ se usa cada Empuñadura EN EL GOLPE de REVÉS?

A la hora de **usar las empuñaduras en los golpes de revés** pasa exactamente lo contrario.

Partiendo desde la empuñadura ESTE DE REVÉS que se encuentra a la izquierda del cuadro, donde indica **GOLPE DE REVÉS PLANO**.

