¡TE LO PONEMOS EN BANDEJA!

Aprender y dominar el golpe de bandeja correctamente es complicado, pero no imposible. Martín Sánchez Piñeiro, campeón de España Absoluto 2013 de pádel, nos da algunos consejos para lograr la bandeja perfecta.
¡Domina la red y gana a tu oponente!

Por MARTÍN SÁNCHEZ PIÑEIRO, ASESOR TÉCNICO DEL CLUB ESPORTIU BONASPORT FOTOS: JORDI LÓPEZ

La bandeja es uno de los golpes más característicos de la técnica del pádel, ya que no se emplea como tal en ningún otro deporte de raqueta. Su ejecución es similar al del remate o *smash*, pero con unas connotaciones y unos objetivos muy diferentes, los cuales confieren a la bandeja ese toque "exótico".

La bandeja nace como un recurso eficaz para aquellos jugadores con menor potencia física que, debido a la posibilidad que existe en el pádel de que la bola rebote en las paredes, se veían perjudicados constantemente a la hora de ejecutar el remate de potencia.

Debemos tener en cuenta que la bandeja es un golpe más bien defensivo, que emplearemos por norma general cuando el globo que nos viene es demasiado incómodo o largo para poderle imprimir velocidad. Si la ejecutamos de forma correcta, se convertirá en un golpe muy seguro, con poco rebote en pared y con la profundidad adecuada para que podamos recuperar la posición en la red.

document2593289899441356349.indd 94 24/05/2017 22:45:12

CÓMO REALIZAR LA BANDEJA CORRECTAMENTE

POSICIÓN DE LOS PIES

Los pies se colocarán de manera lateral respecto al campo rival, en paralelo a la red, y aproximadamente con un metro de separación entre ambos. Así se consigue una mayor estabilidad a la hora de ejecutar el golpe.

POSICIÓN DE BRAZOS

El brazo no dominante deberá permanecer estirado para aportarnos un mayor equilibrio y ayudarnos a medir mejor la distancia a la pelota, mientras, el brazo dominante deberá estar elevado con el codo a la altura del hombro y la pala ligeramente inclinada hacia detrás de la cabeza.

document2593289899441356349.indd 95 24/05/2017 22:45:34

ERRORES MÁS COMUNES AL REALIZAR LA BANDEJA

TERMINACIÓN CORTA DEL GOLPE

Debemos terminar con el brazo dominante bien estirado para conseguir darle más peso a la pelota.

IMPRIMIR DEMASIADA FUERZA A LA PELOTA

Lo último que nos interesa es que tenga demasiado rebote en la pared.

GOLPEAR PLANO

Una parte fundamental de este golpe es el efecto cortado, que hará que la pelota resbale por encima del césped, dificultando su devolución al rival.

¿SABÍAS QUÉ...?

La primera pista de pádel fue creada por Enrique Corcuera en Acapulco, México, en el año 1969, extendiéndose este deporte hacia Sudamérica y Europa en muy poco tiempo y alcanzando niveles insospechables de popularidad y participación.

LA PALA PERFECTA

Un parámetro fundamental a la hora de escoger tu pala es el peso, siguiendo esta guía orientativa:

- **Niños:** 280-320 gramos
- **Mujeres:** 320-350 gramos
- **Hombres:** 350-370 gramos
- **Profesionales:** >370 gramos

TRUCO

La empuñadura más recomendada para realizar tanto la bandeja como el resto de los golpes es la denominada "continental", una empuñadura que simula el agarre de un martillo. Tiene como principales ventajas la amplitud de movimientos y las pocas lesiones que produce respecto al resto de agarres menos recomendables.

document2593289899441356349.indd 96 24/05/2017 22:46:20