

PADEL SPORT CENTER TRES CANTOS

¿Ya sabes cual es tu nivel?

Si crees que estás entre 2 niveles, nivélate con medio punto, por ejemplo 2,5.

Una vez sepas cual es tu nivel, comunícanoslo en info@psctrescantos.es, y lo actualizaremos en nuestra base de datos.

Nivel 1 Acaba de empezar a jugar al pádel. Experiencia limitada. Sigue intentando mantener las pelotas en juego.

Nivel 2 DERECHA: En desarrollo, gesto (swing) incompleto, falta de control direccional, velocidad de bola lenta. REVÉS: Evita el revés, golpeo errático, problemas en preparación y empuñadura, gesto incompleto. SERVICIO/RESTO: Gesto incompleto, habitualmente comete dobles faltas, bote de la bola inconsistente, velocidad de bola en servicio lenta, resto con muchos problemas, devuelve servicios lentos. VOLEA: Evita subir a la red, evita la volea de revés, utiliza frecuentemente la cara del drive en las voleas de revés, mal posicionamiento de pies. REBOTES: Se intenta posicionar para los rebotes aunque solo golpea la bola de forma ocasional no devuelve casi ningún rebote. GOLPES ESPECIALES: Hace globos intencionados pero con poco control, empala la bola ocasionalmente en golpes altos (smash). ESTILO DE JUEGO: Puede pelotear con una velocidad de bola lenta, débil cobertura de su espacio en la pista, permanece en la posición inicial del juego y se posiciona frecuentemente de manera incorrecta.

Nivel 3 DERECHA: Relativamente buena consistencia y moderada variedad de golpes, buen control direccional, desarrollando gama de golpes (cortado, plano, liftado). REVÉS: Golpeo con control direccional en algunos golpes, dificultad de devolución en bolas fuertes o altas, dificultad en la defensa de revés. SERVICIO/RESTO: Comienza a servir con control y algo de potencia, desarrollando el saque cortado, puede restar consistentemente con control direccional con velocidad de bola moderada. VOLEA: Más agresivo en el juego de red, alguna habilidad en los golpes laterales, bastante buen posicionamiento de pies, tiene control direccional en las voleas de derecha, control en las voleas de revés, pero con muy bajo poder ofensivo. REBOTES: Se posiciona correctamente en golpes lentos, consigue empalar. Desarrollando las bajadas de pared. Defiende de revés con dificultad las bolas rápidas. No se desplaza hacia delante en bolas fuertes. GOLPES ESPECIALES: Hace globos de forma moderadamente consistente, desarrollando bandeja y golpes de aproximación. ESTILO DE JUEGO: Consistente con velocidad de bola media, poca

consistencia en posicionamiento con el compañero, a veces uno arriba y otro abajo, sube a la red cuando lo dicta el juego (desarrollando el juego en equipo)pero es débil en la ejecución.

Nivel 4 DERECHA: Fiable, golpea con bastante control, intenta golpear con control en golpes defensivos difíciles. REVÉS: Puede direccionar la bola con consistencia y velocidades de bola moderadas, desarrollando variedad de golpes. SERVICIO/RESTO: Coloca primeros y segundos, potencia y colocación frecuente con el primero, usa bolas cortadas en el servicio, fiable en el resto, resta con profundidad y control. VOLEA: Profundidad y control en la volea de derecha, direcciona la volea de revés, pero con falta de profundidad y agresividad. Desarrollando las voleas bajas. REBOTES: Devuelve consistentemente los rebotes de derecha, se posiciona correctamente en los rebotes de revés. Bajada de pared consistente y con potencia con la derecha, al revés suele jugar globo. GOLPES ESPECIALES: Golpea por alto con consistencia, consigue volear a golpes agresivos, comienza a definir puntos con la volea y el smash, busca y dirige la volea a la zona débil de los rivales, defiende con globos de forma consistente. Comienza a desarrollar la bandeja. ESTILO DE JUEGO: Golpeo fiable y con control con velocidades de bola medio-alta. Juego en equipo, pérdida del punto en peloteos por falta de paciencia.

Nivel 5 DERECHA: Muy fiable, usa velocidad, control y variedad de golpes con profundidad. Ofensivo en la mayoría de golpes. REVÉS: Puede controlar dirección y profundidad pero sufre defendiendo golpes difíciles, puede golpear con relativa potencia. SERVICIO/RESTO: Servicio con colocación y control, con pocas doble faltas, usa potencia y bolas cortadas, segundos con buena profundidad y colocación, restos agresivos y con control. VOLEA: Buen posicionamiento de pies, puede controlar peloteos en las voleas, tiene potencia, control y profundidad en las voleas de derechas, errores más comunes cuando golpea con potencia. REBOTES: Buena bajada de pared de derecha, de revés consigue profundidad y colocación con velocidad de bola media. GOLPES ESPECIALES: Golpes de aproximación con control y profundidad, consistencia en voleas y golpes altos. Consigue remates definitivos, llega a sacar la bola por 4 en algunas ocasiones, consigue en ocasiones dejadas de volea. ESTILO DE JUEGO: Golpeo con relativa potencia, buena cobertura en la pista, empieza a variar el juego en función del oponente, juego agresivo en la red, buena anticipación.

Nivel 6 DERECHA: Golpeo fuerte con control, profundidad y variedad de golpes, usa la derecha para preparar la subida a la red. Consistente en los globos profundos. REVÉS: Puede usar el revés en golpes agresivos con bastante buena consistencia, buen control en dirección y profundidad en la mayoría de los golpes, Bastante consistente en globos profundos y defensa. SERVICIO/RESTO: Coloca el servicio con efectividad y buscando el punto débil del rival y ganar la red de forma rápida, buena variedad de servicios, profundidad, colocación en segundos para forzar restos poco potentes, resta con control

servicios difíciles. VOLEA: Puede golpear a la mayoría de las voleas con profundidad y potencia, juega voleas difíciles con profundidad, buscando el punto débil del rival. REBOTES: Buena defensa de rebotes, incluso con bolas fuertes. Consigue puntos ganadores con rebotes fuertes de pared. Bajadas de pared buenas tanto de derecha como de revés. GOLPES ESPECIALES: Golpea con fuerza y alto grado de efectividad, buenos globos defensivos y ofensivos, golpea por alto en cualquier posición de la pista con control, juega bandejas con consistencia, consigue golpes ganadores con smash fuerte. Consigue sacar la bola por 3 en ocasiones. ESTILO DE JUEGO: Varía el juego según el rival, sólido trabajo en equipo, consigue leer el partido y encuentra el punto débil del rival, es menos consistente mental y físicamente que el jugador de nivel 7.

Nivel 7 Estos jugadores no necesitan categorías. Aparecen en rankings de campeonatos, tienen entrenamientos intensivos para torneos regionales y nacionales, y tiene ranking nacional.

Una vez sepas tu nivel, aplica el **coeficiente corrector según forma física**.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la forma física en el desarrollo de un partido de pádel, se ha introducido esta variable para poder ajustar todavía mejor los niveles de cara a futuros encuentros entre jugadores

- **Variable positiva**

+1: estado de forma óptimo, explosivo, resistente y flexible destacando por encima del resto.

+0,5: Estado de forma correcto, practica deporte de forma habitual y tiene unos niveles de resistencia y explosividad aceptables.

- **Variable negativa**

-0,5: Por motivos diversos como lesiones o período de inactividad ha perdido el estado de forma.

-1: Estado de forma muy bajo.