ANÁLISIS DEL PARTIDO DE NICO ÁLVAREZ

Analizado por Diego Suárez

Nivel estimado 3,5 en la escala del 1 al 7

> Eres un jugador de red al que todavía le falta una respuesta para el globo. Llegas a la red mejor que la mayoría de tu nivel, y el primer globo bueno te la quita enseguida, porque el único golpe por arriba que dominas es el remate. Las tres prioridades de abajo apuntan a lo mismo: quedarte con la red que ya ganaste.

Qué corregir primero

Tres prioridades, ordenadas según cuánto va a mover tu juego cada una. Empieza por la primera.

1 Arma una bandeja, para que un globo no te cueste el punto

Bandeja

La bandeja es el golpe que te falta: cortada, a la altura de la cabeza y por el lado, pensada para quedarte en la red y no para ganar el punto. Sin ella, cada globo que te pasa por encima es una moneda al aire: o un remate plano desde atrás de la cabeza que se va largo, o un paso atrás que les regala la red. En este video, así terminaron la mayoría de los puntos que habías construido bien.

- **“Perfílate antes de correr.”**

EJERCICIO **Escalera de control de bandeja** · 4 series de 6 golpes por arriba

2 Después de la primera volea, frena a dos pasos largos de la red, no encima

Posición en la red

Voleas a una paleta de distancia de la red y te quedas ahí, así que cualquier globo decente ya te pasó antes de que te muevas. Frenar a dos pasos largos casi no te cuesta nada en la volea y convierte muchos de esos globos en golpes que puedes pegar por delante de ti, que es el único lugar donde hoy te funciona el remate. Este es el cambio barato: empieza a rendir antes que la bandeja.

- **“A dos pasos, no encima.”**

EJERCICIO **Golpea y vuelve al cono** · 4 series de 10 pelotas

3 Desde el fondo, primero el globo, y fuerte solo la pelota que se queda arriba

Decisiones desde el fondo

Cuando la otra pareja tiene la red, intentas pasarlos a pura potencia desde atrás de tu línea de saque. A este nivel eso es una volea cómoda para ellos, no un golpe ganador para ti, y te deja clavado al fondo, donde eres uno más. El globo es lo que los saca de la red y te deja subir detrás de él, y en la red es donde juegas tu mejor pádel. Guarda el golpe fuerte para la pelota corta que se queda arriba.

- **“Globo profundo. Si se dan vuelta, subes.”**

EJERCICIO **Paciencia bajo la bandeja** · 3 series de 8 puntos

Tus ejercicios

Escritos para llevar al club. Qué sale mal, y cómo subir el nivel de cada uno, está en tu análisis online.

01 Escalera de control de bandeja

4 series de 6 golpes por arriba Para la prioridad #1

Para que un globo por encima de tu cabeza deje de costarte la red.

Una vez por semana, con un amigo que te pueda tirar el globo con la mano. Es tu único ejercicio de golpe por arriba, así que va con el hombro más fresco. Empieza a usarla en amistosos cuando entren tres de seis profundas; hasta entonces, los globos profundos déjalos pasar al cristal.

CÓMO VA

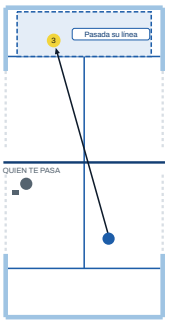
1. **Sube el globo.** Por encima de tu cabeza, hacia el centro de tu lado. Ponte de perfil en cuanto lo veas subir: hombro de golpeo atrás, pecho al cristal lateral. No esperes a ver dónde cae. En los peldaños de globos mezclados, este es también el momento de cantarlo en voz alta: remate, bandeja o cristal.
2. **Ponte detrás de la pelota.** Retrocede de perfil, con pasos cortos, hasta que la pelota caiga por delante de tu hombro de golpeo. Nunca corras hacia atrás de cara a la red. Un buen globo para bandeja lo tomas bastante por delante de tu línea de saque; uno que te lleva hasta la línea es para dejarlo pasar.
3. **Córtala al fondo.** Contacto a tu lado, a la altura de la oreja, con el brazo estirado hacia afuera y la paleta yendo de arriba abajo, cruzando la pelota. Que caiga pasando su línea de saque y antes de su cristal, alternando paralela y cruzada.
4. **Cae y vuelve caminando.** Cae sin avanzar más allá de donde golpeaste. Después vuelve caminando a la red. Saltar hacia adelante convierte la bandeja en un mal remate y regala la posición que el golpe existe para proteger.



1 · Sube el globo



2 · Ponte detrás de la pelota



3 · Córtala al fondo



4 · Cae y vuelve caminando

QUÉ DECIRTE A TI MISMO

“Hacia afuera, no hacia arriba.” “De perfil primero.” “De arriba abajo, cruzando.”

CON QUIÉN Y QUÉ NECESITAS	Alguien que te pase pelotas con la mano · un cesto de pelotas
CADA CUÁNTO	Una vez por semana. Dos solo en una semana en que no juegues ningún partido, con 48 horas entre sesión y sesión, porque un partido ya suma sus propios golpes por arriba hacia el límite de unos 60 por semana. Es el único ejercicio de golpes por arriba de tu programa: no le sumes otro. Temprano en la sesión pero nunca lo primero: pelotea diez minutos antes del primer golpe por arriba. Una bandeja con el hombro cansado es otro golpe, y repetirla así es como se lastiman los hombros; con el hombro frío es el mismo problema por el otro lado. Seis golpes y después un descanso de verdad, esa es la forma, y nunca más de 30 golpes por arriba en una sesión, de los cuales 12 remates como mucho.
LO TIENES CUANDO	Cuando cinco de cada seis globos tirados con la mano caigan pasando su línea de saque, termines sin avanzar más allá de donde golpeaste y estés de vuelta en la red antes de la siguiente pelota: cuatro series así en una sesión, dos sesiones seguidas. Eso está a meses, no a semanas. Después busca a alguien que sepa globear con paleta y sube: el mismo estándar con globos de paleta es la siguiente meta, y en los globos mezclados terminas cuando lo que cantas coincide con la pelota en cinco de cada seis, con la misma profundidad. Aun así mantén el ejercicio y pide globos más profundos en vez de dejarlo.
SI ESTÁS SOLO	Lánzate tú la pelota hacia arriba, un metro por delante y hacia tu lado de golpeo, y juega la bandeja desde ahí. Entrena el punto de contacto y el recorrido de la paleta y nada más: si te la lanzas tú, no tienes que retroceder, y esa es la mitad que se rompe en partido. Veinte lanzamientos, y después diez retrocesos en sombra bajo un globo imaginario para volver a meter los pies.

CUÁNDO PARAR

Si te molesta el hombro, ahí se terminaron los golpes por arriba por hoy, no la sesión. Corta la serie si empiezas a estirarte hacia arriba en vez de hacia el lado, o si caes desequilibrado dos veces seguidas. Una bandeja cansada es un remate sin piernas, y así es como se lastiman los hombros. Si al día siguiente te duele, el número era demasiado alto: la próxima vez, la mitad. Cualquier dolor que no se vaya en un día o dos, o que te haga cambiar el gesto, conviene mostrárselo a alguien calificado.

02 Golpea y vuelve al cono

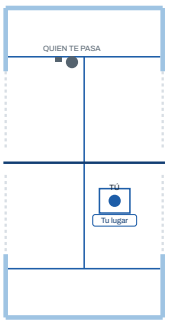
4 series de 10 pelotas Para la prioridad #2

Para que ya estés en tu lugar y listo cuando llega la siguiente pelota, en vez de seguir mirando la anterior.

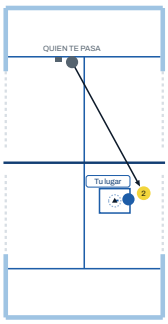
Pasa directo al peldaño de pelotas mezcladas: los globos y las pelotas bajas te dicen dónde va tu cono, y te apuesto a que termina a dos pasos largos de la red, no donde te paras ahora. Después párate ahí en el partido.

CÓMO VA

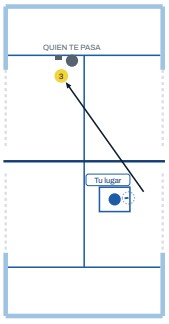
1. **Empieza en el cono.** Paleta arriba delante de ti, rodillas flexionadas, peso en la parte delantera de los pies, de cara a la red. Cuando su brazo va hacia delante, da un saltito y cae con los dos pies, a la anchura de los hombros, justo cuando la pelota sale de su mano o de su paleta.
2. **Ve a la pelota.** Cada pelota llega a uno o dos pasos del cono, hacia un lado. Gira los hombros y da el paso hacia la pelota con el pie contrario (el izquierdo en la volea de derecha si eres diestro); si está más lejos, antes un pasito con el pie más cercano. Volea firme de vuelta a su lado, y para los pies antes de golpear, no después.
3. **Directo al cono.** En cuanto la pelota sale de tu paleta, vuelve al cono con pasos laterales cortos, sin dejar de mirar a la red. No esperes a ver dónde fue tu volea: ya te dirán si salió.
4. **Cae cuando golpea.** Quien te pasa lleva su propio ritmo y no te espera. Estate en el cono y cae en tu split step cuando sale la siguiente pelota. Si todavía te estás moviendo cuando golpea, llegaste tarde a tu lugar, y esa es la repetición que fallaste.



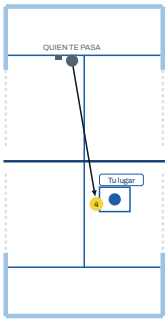
1 · Empieza en el cono



2 · Ve a la pelota



3 · Directo al cono



4 · Cae cuando golpea

QUÉ DECIRTE A TI MISMO

“Cae cuando golpea.” “Vuelve antes de mirar.” “Para, y después golpea.”

CON QUIÉN Y QUÉ NECESITAS	Alguien que te pase pelotas con paleta · un cesto de pelotas · conos
CADA CUÁNTO	Dos veces por semana, diez minutos, justo después del calentamiento, con las piernas frescas. Quedarse mirando el propio golpe es el fallo más común del pádel de club y el más barato de arreglar, así que se gana un lugar en cada semana que juegues.
LO TIENES CUANDO	Cuando estés de vuelta en el cono y hayas caído antes de la siguiente en nueve de cada diez pelotas pasadas con paleta a una cada tres segundos, y pase una serie entera de pelotas mezcladas sin ningún globo suave al que no llegues a ponerte debajo y sin volear ninguna por debajo de la rodilla. Después déjalo como cinco minutos de calentamiento y pide que acorten el ritmo.
SI ESTÁS SOLO	Cono en tu lugar, sin pelota. Ve a una volea imaginaria a un paso y medio hacia un lado, simúlala, vuelve al cono y cae en el split step; después al otro lado. Cada cuatro repeticiones, gírate de lado y da dos pasos hacia atrás como si viniera un globo suave, y vuelve a entrar. Treinta repeticiones, veinte segundos de trabajo y veinte de descanso. Sin nadie puedes ir más rápido de lo que te las pasaría cualquiera, y los pies son todo el ejercicio.

03

Paciencia bajo la bandeja

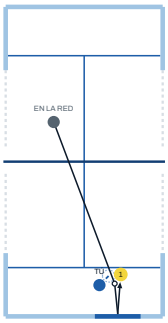
3 series de 8 puntos Para la prioridad #3

Para que desde el fondo dejes de perder los puntos que podías haber aguantado. La pareja que está en la red gana la mayoría de los puntos, y la red se recupera con paciencia, no pegando más fuerte.

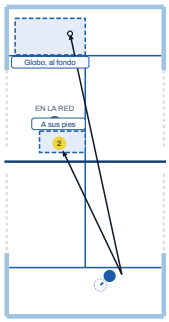
Una sesión. La regla del ejercicio es la regla del partido: nada fuerte desde atrás de tu línea de saque.

CÓMO VA

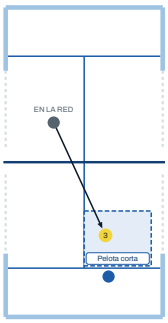
1. **Su pelota viene profunda.** Te volea o te juega una bandeja profunda a tu esquina. Si va a llegar al cristal con fuerza, déjala: retrocede con ella, de perfil, y juégala cuando sale. Una pelota profunda que vas a buscar a las apuradas antes del cristal suele ser una pelota jugada encogido, aunque entre.
2. **Por encima o a los pies.** Dos respuestas, y solo dos. Un globo alto por encima de su hombro de revés (si es diestro, el izquierdo) que cae en el último tercio de su cancha, o una pelota suave y baja que cae a sus pies. Después vuelve a tu lugar, a dos metros y medio del cristal. Una pelota fuerte y plana a alguien que está en la red vuelve más rápido de lo que se fue.
3. **Espera la corta.** Mantén vivo el punto hasta que te dé una pelota que bote por delante de tu línea de saque y se quede a la altura de la cadera o más arriba. Esa es la corta. Todo lo anterior, por tentador que sea, lleva globo o pelota baja.
4. **Ahora ataca, y sube con ella.** Entra a buscarla, juégala baja a sus pies o por el medio, y sigue caminando detrás de ella hasta la red. La otra manera de volver a la red es un globo que lo supera: cuando te da la espalda y corre a su cristal, sube enseguida, con tu compañero si lo tienes. Si solo retrocede de perfil para jugar una bandeja, quédate y prepárate para ella. Un ataque que después miras desde el fondo es solo la mitad de la jugada.



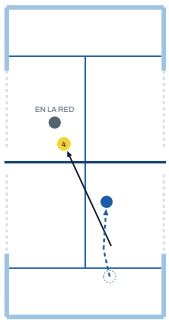
1 · Su pelota viene profunda



2 · Por encima o a los pies



3 · Espera la corta



4 · Ahora ataca, y sube con ella

QUÉ DECIRTE A TI MISMO

“Por encima o a los pies.” “Que el cristal te la traiga.” “Pelota corta, y subo.”

CON QUIÉN Y QUÉ NECESITAS	Otro jugador para pelotear · un cesto de pelotas
CADA CUÁNTO	El primer peldaño es tu calentamiento cada vez que tengas con quién pelotear: así deberían ser los primeros diez minutos en la cancha, en vez de volearse el uno al otro desde la línea de saque. Los peldaños de arriba, una vez por semana, quince minutos, justo después del calentamiento y con las piernas frescas, porque la paciencia es lo primero que se lleva el cansancio.
LO TIENES CUANDO	Cuando pase una serie de ocho puntos sin una sola pelota fuerte tuya desde detrás de la línea de saque a un jugador en la red, y hayas subido en cada pelota corta que te dieron, dos sesiones seguidas. Entonces sube un peldaño. El peloteo más largo del primer peldaño no tiene meta: apúntalo cada sesión, y cuando lleve un mes sin moverse, el límite es un golpe concreto, y ese golpe es lo siguiente que hay que trabajar.
SI ESTÁS SOLO	Por tu cuenta no se puede entrenar la espera, porque hace falta alguien en la red intentando mantenerte atrás. Lo que sí puedes entrenar por tu cuenta es la pelota de pared y la vuelta a tu lugar: desde tu lugar, lanza una pelota para que bote y después se meta en tu cristal de fondo, déjala salir y juégala hacia delante con un globo que pase su línea de saque o una pelota baja por encima de la red, y vuelve caminando a tu lugar. Veinte por cada lado, y cuenta los globos que pasan su línea de saque.

04 Globo defensivo bajo presión

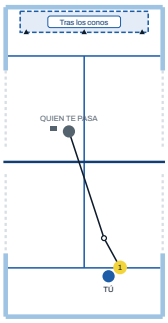
4 series de 8 globos

Para que la pelota que te está ganando te dé tiempo en vez de terminar el punto. El globo es la manera de salir del rincón en el que ya estás.

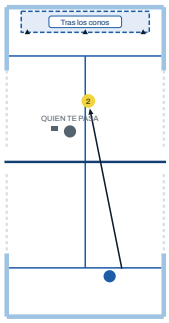
Dos veces por semana, diez minutos, a mitad de la sesión, cuando las piernas todavía responden. Cuenta los globos que caen pasando los conos, no los que entran.

CÓMO VA

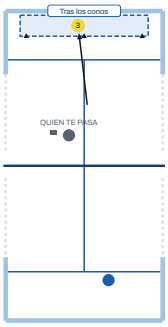
1. **Clavado atrás, y no vas a salir pegando.** En tu posición, un paso largo detrás de tu línea de saque, paleta arriba y por delante, peso adelante. Las voleas llegan con ritmo y desde aquí no vas a poder salir pegando fuerte. Acéptalo antes de la primera pelota y el ejercicio se vuelve más fácil.
2. **Ponte por debajo y levántala.** Cabeza de la paleta por debajo de la pelota, cara abierta, contacto bajo y por delante del pie de adelante. Preparación corta, final largo: la paleta va de abajo hacia arriba y termina por encima de tu cabeza. Tienes más tiempo del que el ritmo de la volea te hace sentir.
3. **Se cuenta dónde cae, nada más.** Tiene que subir fuera de su alcance temprano y bajar en la franja entre los conos y su cristal de fondo. Esa es la repetición. Un globo que cae pasando los conos hizo su trabajo aunque él logre sacarlo, y uno que cae corto falló aunque él lo falle.
4. **Usa el tiempo que ganaste.** El globo no vale nada si te quedas mirándolo. Mírales la espalda. Si te dan la espalda y corren hacia su cristal, sube enseguida y toma la red, a dos o tres metros de ella, con tu compañero al lado en un partido; en este ejercicio alcanzan tres pasos rápidos hacia adelante, y después directo a tu posición. Si retroceden de perfil para jugar una bandeja, o no se mueven, quédate atrás: tu posición, un paso largo detrás de tu línea de saque, al centro de tu lado, porque la siguiente pelota ya viene. Nunca te quedes parado sobre la línea de saque; ahí es donde te volean a los pies.



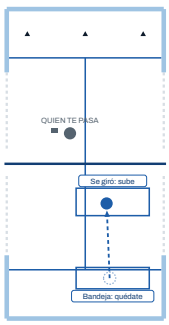
1 · Clavado atrás, y no vas a salir pegando



2 · Ponte por debajo y levántala



3 · Se cuenta dónde cae, nada más



4 · Usa el tiempo que ganaste

QUÉ DECIRTE A TI MISMO

“Por debajo, y termina sobre la cabeza.” “Atrás corto, final largo.” “Pasando los conos.”

CON QUIÉN Y QUÉ NECESITAS	Alguien que te pase pelotas con paleta · un cesto de pelotas · conos
CADA CUÁNTO	Dos veces por semana mientras estés perdiendo puntos desde el fondo. Es el golpe que te da tiempo para todos los demás, así que se gana un espacio de verdad en la sesión y no cuatro pelotas al final.
LO TIENES CUANDO	Cuando seis de cada ocho caigan en la franja entre los conos y su cristal, con voleas a ritmo real, dos sesiones seguidas. Después usa ese tiempo para otra cosa.
SI ESTÁS SOLO	Suelta la pelota a tu lado y globéala después del bote, o tírala con fuerza hacia abajo y hacia atrás para que bote a uno o dos metros de tu cristal de fondo y globéala cuando sale. Pon algo que puedas ver a metro y medio del cristal del fondo de la cancha contraria, un cono, un bolso, una botella, y cuenta los globos que caen entre eso y el cristal. Veinte. Entrena la altura y la profundidad con honestidad; lo que no te puede dar es alguien voleándote encima, que es justo cuando el globo se queda corto.

05 Moverse en pareja: los dos arriba, los dos atrás

3 series de 10 pelotas

Para que los dos cubran la cancha como uno, y un globo por encima de uno no deje al otro colgado en la red.

Con tu compañero de siempre. Los dos tienen que saber qué pasa con un globo profundo por encima de ti: bajan los dos, y suben los dos.

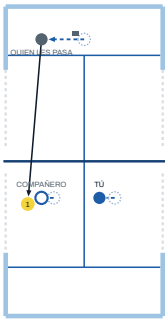
CÓMO VA

1 **Deslícense con la pelota.** Cuando quien les pasa se mueve hacia un lado, los dos se mueven hacia ese lado, más o menos un paso, manteniendo la misma distancia entre ustedes, como las dos puntas de una cuerda. El que está más cerca de la pelota cubre la paralela; el otro, el centro.

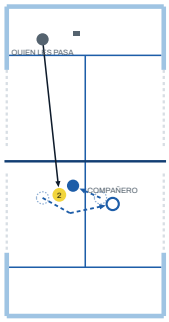
2 **Intercepta, y que te cubran detrás.** Cuando una pelota lenta y alta va flotada hacia el lado de tu compañero y puedes llegar yendo hacia delante, cruza y volea. En cuanto tu compañero te ve ir, cruza por detrás de ti a tu lado. Quien interceptó se queda en el lado nuevo hasta que acabe el punto.

3 **Globo: los dos atrás.** Un globo por encima de cualquiera de los dos y los dos dejan la red. El que acordaron lo persigue hasta el cristal, normalmente el compañero de aquel a quien le pasó, corriendo en diagonal; el otro baja a su lugar de defensa en el lado que quedó vacío, a dos metros y medio del cristal. Nadie se queda solo en la red.

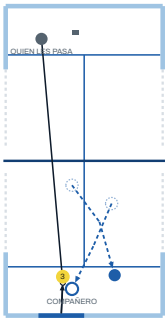
4 **Suban juntos, si lo hizo girarse.** Quien la persiguió la devuelve con un globo profundo. Si fue profundo y tuvieron que girarse, caminen hacia delante juntos, a la misma altura, y paren cuando quien les pasa golpea la siguiente, estén donde estén. Si quedó corto, quédense atrás los dos y defiendan la siguiente.



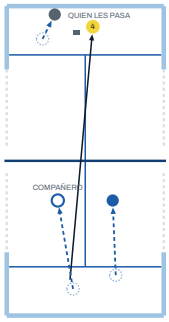
1 · Deslícense con la pelota



2 · Intercepta, y que te cubran detrás



3 · Globo: los dos atrás



4 · Suban juntos, si lo hizo girarse

QUÉ DECIRTE A TI MISMO

“Dos puntas de la misma cuerda.” “Tú vas, yo cruzo.” “Globo: los dos atrás, los dos arriba.”

CON QUIÉN Y QUÉ NECESITAS	Tu compañero, y alguien que les pase pelotas · un cesto de pelotas
CADA CUÁNTO	Una vez por semana, de diez a quince minutos, con el compañero con el que juegas de verdad. La mitad son acuerdos entre ustedes dos, quién toma el centro y quién va a buscar un globo, y eso no se transfiere a otra persona, así que con un compañero de un día se desaprovecha.
LO TIENES CUANDO	Cuando pase una serie de diez pelotas mezcladas sin ninguna por el centro, con cada interceptación cubierta, y después de cada globo los dos atrás, y los dos otra vez arriba cada vez que la respuesta hizo girarse al rival, sin que ninguno tenga que pensarlo. Entonces jueguen el último peldaño como puntos reales.
SI ESTÁS SOLO	Este no. Hace falta tu compañero de pareja al lado, y alguien más que les pase pelotas. Hasta que tengas con quién, empieza por Escalera de control de bandeja.

Lo que ya funciona

- **Saque y primera volea.** Sacas a la pared lateral con el mismo ritmo cada vez, y te frenas antes de pegar la primera volea, que la mayoría de los jugadores de tu nivel juega corriendo. Por eso tus juegos de saque son tus mejores juegos.
- **La derecha después de la pared lateral.** Esperas a que el saque abierto salga de la pared, giras los pies y la juegas con control, sin pensarlo. Esa paciencia es justo lo que le falta a tu lado de revés.

- **Tu cabeza después del error.** Después de los remates que se fueron largos volviste caminando igual, con la misma rutina y el mismo ritmo en el punto siguiente. Eso es más raro de lo que crees, y por eso estos tres cambios se te van a quedar.

La próxima vez que grabes

La misma cámara, detrás de tu cristal de fondo, pero un set entero. Lo que más quiero ver son los juegos en que sacan ustedes, porque ahí estás en la red y te tiran globos: el paso atrás, el perfil y lo que decides.

Tu informe

Cada parte de tu juego que miró tu entrenador, con su nota sobre cada una. Tus tres prioridades salen de aquí.

Tu grabación mostró 28 de 33. Los golpes se puntúan sobre diez. Las decisiones, el posicionamiento y el temple se valoran en tres franjas, porque desde un video son patrones y no mediciones.

SAQUE

Primer saque	7/10	Bote, golpe, pared lateral: el mismo ritmo en casi todos los puntos, y la mayoría de las veces el restador quedó pegado a la pared. Colocado con intención, no solo puesto en juego. Dos veces fuiste al cuerpo y te volvió un resto flotando que pudiste atacar; hazlo más.
Segundo saque	5/10	Tienes uno de verdad, y eso muchos jugadores de club no lo tienen: más lento, cortado, al centro del cuadro. Pero se queda corto, no llega al cristal, y en el cuarto juego el restador se metió y te la tiró fuerte a los pies mientras subías. Mantén el corte, agrégale profundidad. · fallos: corta

RESTO

Resto de derecha	6/10	Compacto, por delante de ti, casi siempre profundo por el centro. Los errores vinieron cuando quisiste hacer más con él: un par de cruzados bajos y fuertes a la red. El resto simple y profundo ya te estaba dando el punto.
Resto de revés	4/10	El saque a la T. No tienes la paleta armada cuando la pelota bota, así que la empujas con la muñeca y se queda arriba en media cancha para que el sacador la volee. Al final del video los dos rivales te sacaban ahí; se habían dado cuenta. · fallos: contacto tarde, corta
Resto tras la pared lateral	7/10	Muy bueno, de verdad. El saque abierto sale de la pared, tus pies ya están girados, y lo devuelves con globo o cruzado y suave sin apurarte. Tu mejor resto.
Decisión en el resto	En desarrollo	Acertaste casi siempre: globo cuando el sacador subía, pelota baja cuando se quedaba atrás. El error fue el mismo las tres veces: un golpe fuerte y plano a un sacador que ya estaba frenado en la línea de saque, a la altura del pecho, la volea más fácil que tuvo en todo el partido. Las tres perdidas. Bien pegado, golpe equivocado.

VOLEAS

Volea de derecha	7/10	Firme, por delante, sin armar atrás, y la mandas profunda al centro. Esta es la volea que le sostiene la red a tu pareja.
Volea de revés	5/10	Bien a la altura del pecho. Por debajo de la red la cabeza de la paleta se te cae por debajo de la muñeca y la volea flota. Cae en media cancha y se queda arriba, y los rivales fueron a esa pelota cada vez más en los dos últimos juegos. · fallos: corta
Primera volea en la subida	7/10	Te frenas. Ahí está todo: split step cerca de la línea de saque, baja sobre la red, profunda por el centro, y sigues subiendo. Por encima de tu nivel.
Decisión en la volea	En desarrollo	Profunda al centro cuando estás sosteniendo la red. Bien. Cuando la pelota viene por encima de la red buscas la línea lateral y la mandas afuera, cuando podías ir a sus pies o al centro. A tu nivel las voleas ganadoras salen por el centro, no por la línea.

GOLPES POR ARRIBA

Víbora	Aún no lo juegas	Todavía no está en tu juego, y no es tu próximo golpe. Cuatro o cinco globos te quedaron a una altura en la que un jugador más avanzado corta una víbora a la pared lateral; tú los rematastes todos planos. La víbora es una bandeja con más efecto y más intención, así que se construye sobre una bandeja que todavía no tienes. Primero la bandeja; esto viene después.

Bandeja Prioridad #1	3/10	La pasas, pero todavía no como bandeja. Vas para atrás de frente a la red, le pegas a la pelota atrás de la cabeza y plano: un remate lento, no una bandeja. Lo que volvía era corto y se quedaba arriba, y los rivales te quitaron la red cada vez. · fallos: contacto tarde, corta
Remate	5/10	Cuando el globo es corto y estás debajo, el remate sale limpio: plano a los pies, y uno por tres en el segundo juego que los rivales ni fueron a buscar. Los errores fueron todos la misma pelota: un globo profundo rematado desde atrás del hombro, directo al cristal de fondo, sin picar. El remate no es el problema. El problema es qué globos rematas. · fallos: larga, golpe equivocado para el momento
Decisión ante el globo	Por trabajar	Casi todos los globos recibieron la misma respuesta. Globo corto, globo profundo, el globo al centro por encima de tu hombro de revés, que normalmente es de tu compañero: remate. Los cortos los definiste; los profundos se fueron largos, y los pocos que dejaste pasar los dejaste tarde, parado, así que igual perdiste la red. Prioridades 1 y 2.

JUEGO DE FONDO

Derecha desde el fondo	6/10	La técnica está bien: dejas que salga, plantas los pies, y cuando eliges el globo, es un buen globo. El problema es lo que eliges después de la salida de pared, y está en Decisiones desde el fondo. Cuando viene rápida te vas para atrás contra el cristal y quedas atorado; mira Posición en defensa.
Revés desde el fondo	4/10	No confías en la salida de pared de revés. Miras a la red mientras la pelota te pasa y le pegas antes de que llegue al cristal, apretado y con el peso atrás. Las dos veces que sí la dejaste salir, salió bien. El golpe lo tienes; lo que no tienes es la espera. · fallos: antes del cristal
Pared lateral	5/10	Casi todas son de derecha, porque jugando en la derecha el cristal lateral te queda de ese lado, y las lentas las lees bien. En las rápidas le pegas todavía de frente a la red en vez de perfilarte hacia la pared, y la pelota va adonde la manda la pared, no adonde tú quieres.
Doble pared	4/10	Tres o cuatro en el video, todas en tu rincón. Dos veces le pegaste después de la primera pared a una pelota que estaba por salir del cristal de fondo hacia ti. Léela temprano y espera la segunda pared. · fallos: pared mal leída
Globo	5/10	La altura está: pasas por encima de los de la red siempre. La profundidad no: bajo presión el globo cae por la línea de saque y te vuelve derecho como remate. Tu globo es el golpe que te devuelve a la red, así que para ti importa más que para la mayoría. · fallos: corta
Decisiones desde el fondo Prioridad #3	Por trabajar	Derechas fuertes desde atrás de tu línea de saque contra dos jugadores parados en la red, una y otra vez, y la mayoría te volvieron como voleas al hueco. De derecha sí dejas que la pelota llegue al cristal, y eso está bien. El problema es la decisión que viene después.

DESPLAZAMIENTOS

Preparación	En desarrollo	Temprano de derecha y en las voleas. Tarde de revés (el resto, la salida de pared, la volea baja), donde la paleta sigue delante de ti cuando la pelota bota. Ese giro tardío está debajo de tres de tus notas más bajas.
Recuperación y posición de espera	En desarrollo	Haces split step en la red, y eso está bien, no lo pierdas. Desde el fondo te quedas mirando tu propio golpe: después de un globo te quedas parado admirándolo en vez de subir detrás.
Desplazamiento a la pelota	En desarrollo	Equilibrado en casi todas las pelotas. La excepción es ir atrás a buscar un globo: caminando hacia atrás, de frente a la red, llegando tarde y estirado. Este es el trabajo de pies que hay debajo de la prioridad 1. Perfílate primero y la carrera se vuelve pasos laterales.

POSICIONAMIENTO

Posición en la red Prioridad #2	Por trabajar	Te pones a una paleta de la red y te quedas ahí. Buenísimo para la volea, pésimo para el globo: por eso te tiran tantos globos, y por eso cada globo te queda atrás.
Posición en defensa	En desarrollo	Casi siempre bien: por delante del cristal, cubriendo tu mitad, el centro cerrado. En los puntos largos te vas yendo para atrás hasta quedar pegado al cristal, y ahí la pelota a media cancha te atora.
Subida a la red	En desarrollo	Subiendo detrás del saque: excelente. Junto con tu compañero, frenados antes de que se juegue el resto. El problema es bajar: cuando te tiran un globo te vas atrás solo y tarde, tu compañero se queda, y la pareja queda partida.
Cobertura en pareja	En desarrollo	Bien en la red y bien desde el fondo. Se rompe siempre en el mismo momento: el globo por encima de ti. Uno arriba, uno atrás, el centro abierto. No es culpa de tu compañero. No puede saber si vas a rematar o a ir atrás, así que no puede moverse.

CONSTRUCCIÓN DEL PUNTO

Construcción del punto	En desarrollo	Juegos de saque: los construyes bien. Saque al cristal, subida, primera volea profunda, y después trabajas la volea. Juegos de resto: no hay plan. Intentas terminar el punto desde el fondo en el segundo golpe, y a la otra pareja le encanta dejarte.
Temple	Un punto fuerte	Los remates que se fueron largos no te cambiaron. La misma caminata de vuelta, la misma rutina, el mismo ritmo en el punto siguiente, y los errores llegaron de a uno, no en racha. Esto es lo que te va a permitir llevar tres hábitos nuevos a un partido.