

10 errores de principiante que te cuestan puntos

La guía gratuita para mejorar más rápido en padel

ANTES DE EMPEZAR

Llevas unas semanas o meses jugando al padel y notas algo raro: pierdes puntos sin saber muy bien por qué. La pelota se va larga, tu compañero pone caras, el rival te castiga siempre en el mismo sitio. Tranquilo, no es cuestión de talento. El 90% de los principiantes cometen los mismos 10 errores, una y otra vez. La buena noticia: se corrigen rápido si sabes cuáles son. En esta guía te los explico uno a uno, con el motivo por el que te cuestan puntos y cómo solucionarlos hoy mismo en tu próximo partido.

#01

Pegar demasiado fuerte en lugar de colocar

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

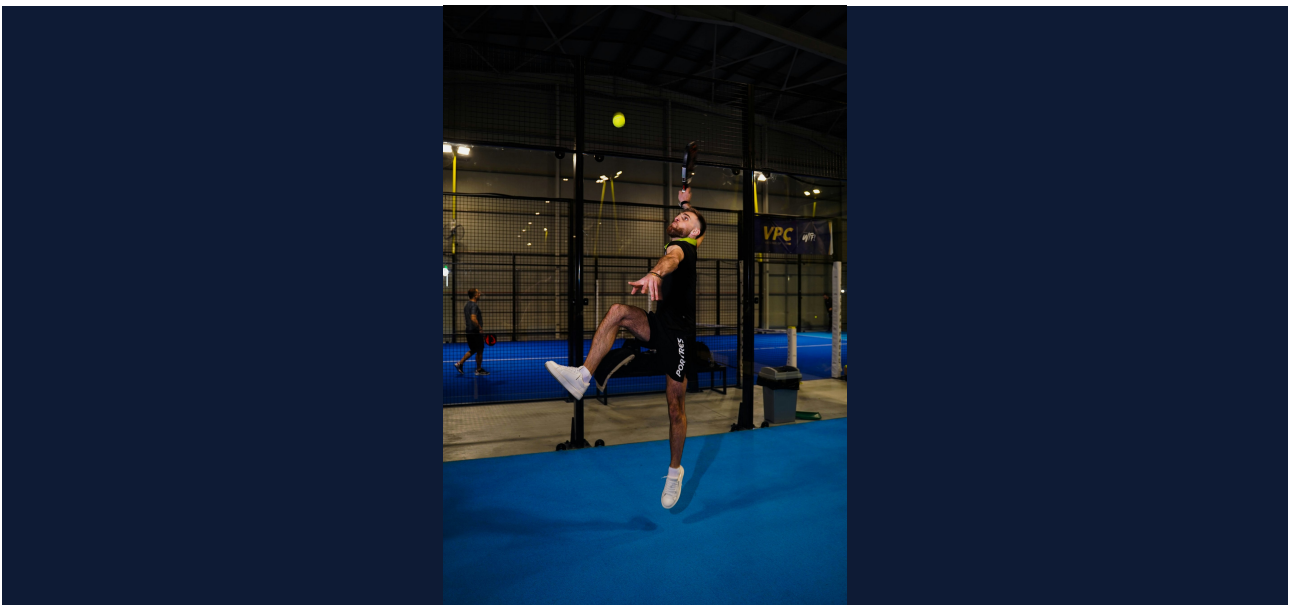
El padel no es tenis. La pista es pequeña, hay paredes y la pelota vuelve. Cuanto más fuerte pegas, más rápido te la devuelven, y normalmente fuera de tu zona. Además, al meter fuerza pierdes precisión: la pelota se va larga, a la red o a la cristalera de fondo regalando el punto.

CÓMO CORREGIRLO

Baja la intensidad un 30%. Piensa primero dónde quieres colocar la pelota, no a qué velocidad. Apunta a los pies del rival, a la 'T' (cruce entre red y línea central) o haz un globo profundo. Un punto se gana con paciencia, no con un winner.

TIP PRO

Regla de los 4 golpes: en cada punto, intenta meter al menos 4 pelotas seguidas controladas antes de pensar en atacar. Verás cuántos puntos ganas solo por dejar que el rival falle.



#02

Retroceder demasiado para devolver con la pared

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

Como principiante, sueles correr hacia atrás en cuanto ves una pelota profunda. Resultado: te quedas pegado a la cristallera, sin espacio para golpear y sin ángulo para devolver. La salida de pared (golpear la pelota después de que bote contra el cristal) se convierte en un suplicio.

CÓMO CORREGIRLO

Da un paso lateral, no hacia atrás. Deja que la pelota pase, bote en el cristal y vuelva hacia ti. Tu cuerpo debe estar de perfil, a un metro de la pared, con la pala preparada atrás. Espera. La pelota viene sola.

TIP PRO

Entrena la salida de pared sin red: tira tú mismo pelotas contra el cristal de fondo y practica el golpeo. 15 minutos al día durante una semana cambian tu juego.



#03

No mirar a tu compañero ni a los rivales

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

Juegas mirando solo la pelota. No sabes dónde está tu compañero, no ves si el rival se ha desplazado, no lees si viene un globo o un remate. Te pillan siempre fuera de sitio y reaccionas tarde. El padel es un deporte de lectura, no solo de golpeo.

CÓMO CORREGIRLO

Entre golpe y golpe, levanta la vista medio segundo. Mira la posición de los rivales antes de que golpeen: ¿están abiertos? Tira por el centro. ¿Están juntos en la red? Sube un globo. También mira a tu compañero: si está en el fondo, no subas tú a la red.

TIP PRO

Después de cada punto, pregúntate: ¿dónde estaba mi compañero? Si no lo sabes, estás jugando solo. Y en padel, jugar solo se pierde.



#04

Mal agarre de la pala (grip)

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

Muchos principiantes cogen la pala como un sartén o con grip de tenis. Resultado: la pala se cierra o se abre sola, la pelota sale a la cristalera o al techo, y la muñeca acaba dolorida después de una hora.

CÓMO CORREGIRLO

Usa el grip 'continental': pon la pala perpendicular al suelo y cógela como si dieras la mano. La 'V' que forman pulgar e índice debe quedar sobre el canto superior del puño. Este grip vale para derecha, revés, volea y bandeja. Solo uno para casi todo.

TIP PRO

Sostén la pala con firmeza pero sin apretar. Imagina que llevas un pájaro en la mano: si aprietas, lo aplastas; si sueltas, vuela. Tensión 5/10.



#05

Sacar demasiado fuerte o a mala zona

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

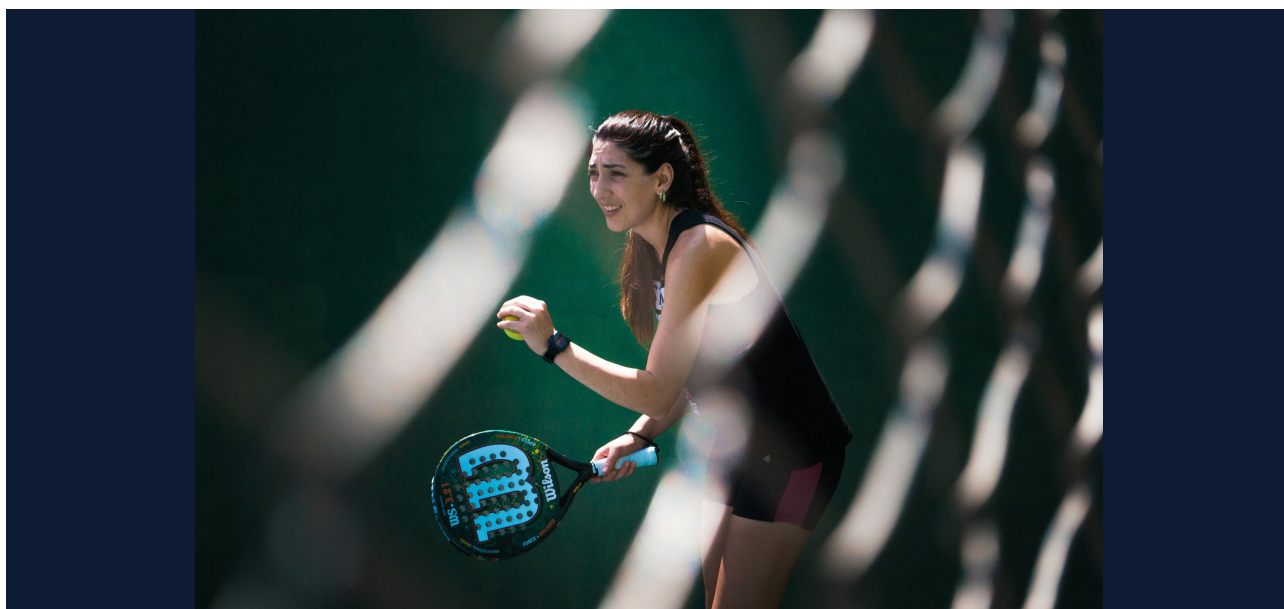
El saque en padel es para empezar el punto, no para ganarlo. Si sacas fuerte y plano, la pelota bota alta tras el cristal y el rival te la devuelve con un globo o un remate. Has regalado la red.

CÓMO CORREGIRLO

Saca cortado y bajo, apuntando a la 'T' (línea central) o abriendo a la pared lateral. La pelota debe botar y morir cerca del cristal, no rebotar alta. Velocidad media, efecto cortado, altura por debajo de la cintura del rival al impactar.

TIP PRO

Practica 50 saques antes de cada partido. No para sacar ases, sino para que cada saque caiga donde quieres. Un saque colocado vale más que un saque fuerte.



#06

Rematar todo lo que pasa por encima

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

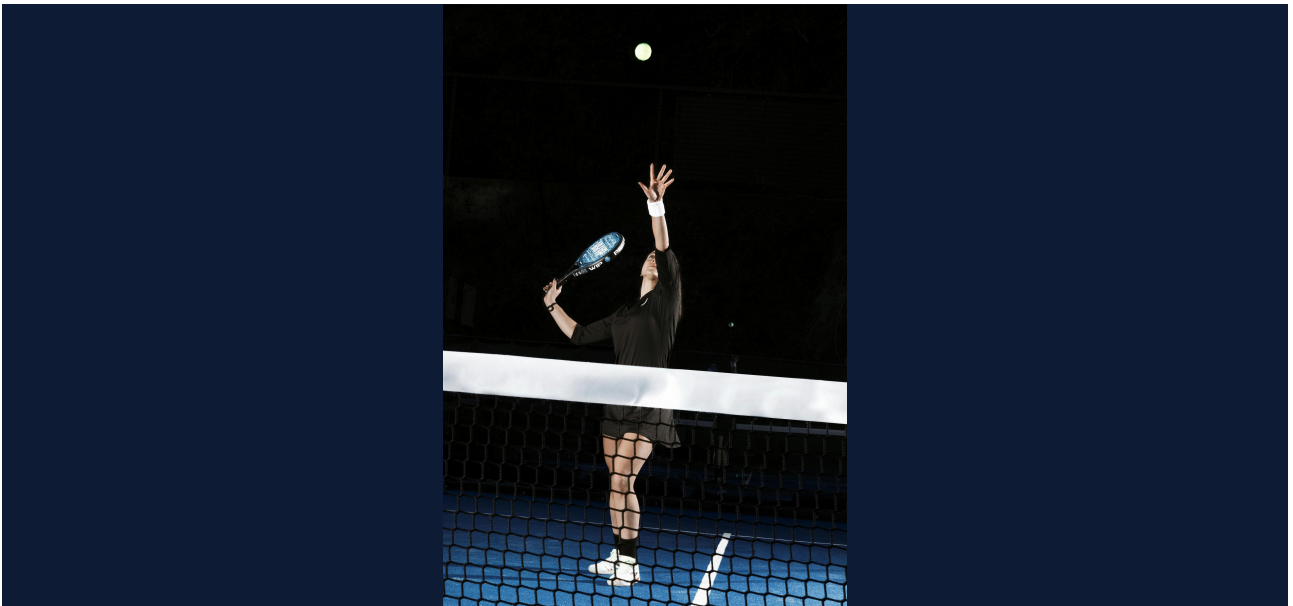
Ves una pelota alta y le pegas con todas tus fuerzas. La mitad se va fuera, la otra mitad rebota en el cristal y te vuelve. Encima, te descolocas en la pista y pierdes la posición de red.

CÓMO CORREGIRLO

Aprende a diferenciar: si la pelota es alta y corta, remata; si es alta y profunda, haz bandeja. La bandeja es un golpe por encima de la cabeza, más controlado, con efecto cortado, que te permite mantener la red sin arriesgar.

TIP PRO

Regla de oro: si la pelota cae por detrás de tu cabeza, no es remate, es bandeja o globo. Rematar mal te saca de la red. Bandejar bien te la mantiene.



#07

Quedarse clavado en la red sin moverse

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

Subes a la red y plantas los pies como si fueran cemento. El rival te tira un globo, no llegas. Te abre cruzado, no llegas. Crees que la red es una posición fija, pero es una zona dinámica.

CÓMO CORREGIRLO

Muévete siempre con tu compañero, en paralelo, como atados por una cuerda invisible de 3 metros. Si él se desplaza a la derecha, tú también. Y sobre todo, ajusta la distancia a la red según la situación: 2 metros si esperas un globo, 1 metro si vas a volear.

TIP PRO

Tras cada volea, da un pequeño paso hacia delante. Ganarás presión sobre el rival y cortarás más ángulos. La red se conquista, no se ocupa.



#08

No salir de la línea de fondo (ni hacer bandeja)

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

Te quedas en el fondo de pista porque te sientes seguro. Pero en padel, los puntos se ganan en la red. Si no aprendes a salir, vas a perder el 80% de tus partidos contra cualquiera que sí sepa subir.

CÓMO CORREGIRLO

Cuando golpeas un globo profundo o una bandeja al fondo del rival, sube a la red. No esperes. La bandeja es justo eso: un golpe de transición que te da tiempo para avanzar mientras la pelota viaja. Pega y avanza, en el mismo movimiento.

TIP PRO

Si dudas si subir, sube. Mejor estar mal colocado en la red que bien colocado en el fondo. La presión la pone quien está arriba.



#09

Comunicar tarde (o no comunicar) con tu compañero

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

Una pelota cae entre los dos y nadie se mueve. O los dos vais a por ella y chocáis. O dejas pasar una que era tuya. La falta de comunicación regala más puntos que cualquier error técnico.

CÓMO CORREGIRLO

Habla antes de cada punto y durante cada punto. '¡Mía!' para llamar la pelota, '¡tuya!' para dejársela. '¡Fuera!' si ves que va larga. Decide antes del saque quién cubre el centro. No esperes a estar en apuros para hablar.

TIP PRO

Entre puntos, dedica 5 segundos a tu compañero: 'vamos al revés del de la derecha', 'sube tú al próximo globo'. Un equipo que habla gana al doble de talento individual.



#10

Elegir una pala inadecuada para tu nivel

POR QUÉ TE CUESTA PUNTOS

Te compras la pala de tu jugador favorito y pesa 380g, es dura y con forma de diamante. No la mueves, no la controlas, te haces daño en el codo. Una pala mal elegida frena tu progreso durante meses.

CÓMO CORREGIRLO

Para principiante, busca: peso entre 350 y 365g, forma redonda (balance bajo, máximo control y punto dulce grande), goma blanda EVA Soft o Foam. Olvida la potencia, prioriza control. Ya pegarás más fuerte cuando domines la técnica.

TIP PRO

Antes de comprar, prueba. Muchos clubes tienen palas de test. Una pala de 80€ adaptada a ti te hará mejorar más que una de 300€ que no controlas.



CONCLUSIÓN

Estos 10 errores son la diferencia entre un principiante que se estanca y uno que progresa rápido. No intentes corregirlos todos a la vez: elige 2 o 3 para tu próximo partido y enfócate solo en esos. Cuando los tengas integrados, pasa a los siguientes. El pádel se aprende en capas, no en un día. Y recuerda: cada punto perdido es información. Si sabes por qué lo has perdido, ya vas por delante del 80% de los jugadores de tu nivel.

LINCEYA · GUÍA PÁDEL

¿Quieres saber exactamente qué errores cometes tú en pista? Graba un partido con tu móvil y súbelo a Linceya. Nuestra IA analiza tu juego en minutos y te dice qué corregir, golpe a golpe. Pruébalo gratis en linceya.com.

linceya.com