

## **NIVEIS DE PÁDEL**

***A puntuación vai do 1.0 ou 7.0 e estas son as instrucións para avaliarse:***

### **1. Nivel 1.0**

*Acaba de empezar a xogar ao pádel*

### **2. Nivel 1.5**

Experiencia limitada. Segue tentando meter as pelotas en xogo

### **3. Nivel 2.0**

DEREITA: Xesto (swing) incompleto, falta de control direccional, velocidade de bóla lenta.

REVÉS: Evita o revés, golpeo errático, problemas de empuñadura, xesto incompleto.

SERVIZO/RESTO: Xesto incompleto, habitualmente comete dobres faltas, bote da bóla inconsistente, resto con moitos problemas.

VOLEA: Evita subir á rede , evita a volea de revés, mal posicionamento dos pés.

REBOTES: Non consegue devolver ningún rebote.

ESTILO DE XOGO: Familiar coas posicións básicas, aínda se posiciona frecuentemente de maneira incorrecta.

### **4. Nivel 2.5**

DEREITA: En desenvolvemento , velocidade de bóla moderada.

REVÉS: Problemas na preparación e empuñadura, a miúdo prefere o golpeo de dereita ou de revés

SERVIZO/RESTO: Intento de realizar o xesto completo, velocidade de bóla en servizo lenta, bote de bóla inconsistente, devolve servizos lentos.

VOLEA: Incómodo na rede especialmente no revés, utiliza frecuentemente a cara do drive nas voleas de revés.

REBOTES: Inténtase posicionar para os rebotes aínda que só golpea a bóla de forma ocasional.

GOLPES ESPECIAIS: Fai globos intencionados, pero con pouco control, empala a bóla ocasionalmente nos golpes altos (smash)

ESTILO DE XOGO: Pode pelotear cunha velocidade de bóla lenta, débil cobertura do seu espazo na pista, permanece na posición inicial do xogo.

### **5. Nivel 3.0**

DEREITA: Relativamente boa consistencia e moderada variedade de golpes, bo control direccional, desenvolvendo gama de golpes (cortado, plano, liftado)

REVÉS: Preparado frecuentemente para golpear con relativa consistencia.

SERVICIO/RESTO: Desenvolvendo o xesto de servizo, pouca consistencia cando tenta golpear con potencia, o segundo servizo é considerablemente peor que o primeiro. Resta con relativa consistencia.

VOLEA: Volea de dereita de forma consistente, inconsistente na bate de revés, problemas coas bólas aos pés e en golpes abertos.

REBOTES: Posiciónase correctamente en golpes lentos, consegue empalar. Non se despraza cara a diante en bólas fortes.

GOLPES ESPECIAIS: Fai globos de forma moderadamente consistente.

ESTILO DE XOGO : Consistente con velocidade de bóla media, pouca consistencia en posicionamento co compañeiro, ás veces un arriba e outro abaixo, sobe á rede cando o dita o xogo pero é feble na execución.

## **6. Nivel 3.5**

DEREITA: Boa consistencia e moderada variedade de golpes, bo control direccional, desenvolvendo gama de golpes (cortado, plano, liftado).

REVÉS: Golpeo con control direccional nalgúns golpes, dificultade de devolución en bólas fortes ou altas, dificultade na defensa do revés.

SERVIZO/RESTO: Comeza a servir con control e algo de potencia, desenvolvendo o saque cortado, pode -restar consistentemente con control direccional con velocidade de bóla moderada.

VOLEA: Máis agresivo no xogo en rede, algunha habilidade nos golpes laterais, bastante bo posicionamento de pés , ten control direccional nas voleas de dereita , control nas voleas de revés, pero con moi baixo poder ofensivo.

REBOTES: Posiciónase correctamente en golpes de dereita. Consegue defender de maneira consistente de dereita e velocidade de bóla moderada. Defensa de revés con dificultade ás bólas rápidas. Desenvolvendo a baixada de parede .

GOLPES ESPECIAIS: consistente en golpes altos, desenvolvendo bandexa, segundas voleas e golpes de aproximación. Devolve a maior -parte dos segundos servizos.

ESTILO DE XOGO: Consistencia e control direccional con velocidades de bóla media, posicionamento co compañeiro medianamente consistente (desenvolvendo o traballo en equipo), busca a oportunidade de gañar a rede.

## **7. Nivel 4.0**

DEREITA: Fiable, golpea con bastante control, tenta golpear con control en golpes defensivos difíciles.

REVÉS: Pode direccionar a bóla con consistencia e velocidades de bóla moderadas, desenvolvendo variedade de golpes.

SERVIZO/RESTO: Coloca primeiros e segundos, potencia e colocación frecuente co primeiro, usa bólas cortadas no servizo, fiable no resto, resta con profundidade e control.

VOLEA: Profundidade e control na volea de dereita, direcciona a volea de revés, pero con falta de profundidade e agresividade. Desenvolvendo as voleas baixas.

REBOTES: Devolve consistentemente os rebotes de dereita , posiciónase correctamente nos rebotes de revés. Baixada de parede -consistente e con potencia coa dereita , ao revés adoita xogar globo.

GOLPES ESPECIAIS: Golpea por alto con consistencia, consegue bater contra golpes agresivos, comeza a definir puntos coa volea e o remate (*smash*), busca e dirixe a volea á zona débil dos rivais, defende con globos de forma consistente. Comeza a desenvolver -a bandexa.

ESTILO DE XOGO: Golpeo fiable e con control con velocidades de bóla medio-alta. Xogo en equipo, perda do punto en peloteos por falta de paciencia.

## **8. Nivel 4.5**

DEREITA: Moi fiable, usa velocidade, control e variedade de golpes con profundidade. Ofensivo na maioría de golpes.

REVÉS: Pode controlar dirección e profundidade, pero sofre defendendo golpes difíciles, pode golpear con relativa potencia.

SERVIZO/RESTO: Servizo con colocación -e control, con poucas dobres faltas, usa potencia e bólas cortadas, segundos con boa -profundidade e colocación, restos agresivos e con control.

VOLEA: Bo posicionamento de pés, pode controlar peloteos nas voleas, ten potencia, control e profundidade nas voleas de dereita , erros máis comúns cando golpea con potencia.

REBOTES: Boa baixada de parede de dereita, de revés consegue profundidade e colocación con velocidade de bóla media.

GOLPES ESPECIAIS: Golpe de aproximación con control e profundidade, consistencia en voleas e golpes altos. Consegue remates definitivos, chega a sacar a bóla por 4 nalgúns ocasións, consegue en ocasións deixadas de volea.

ESTILO DE XOGO : Golpeo con relativa potencia, boa cobertura na pista, comeza a variar o xogo en función do rival, xogo agresivo na rede, boa anticipación.

### **9. Nivel 5.0**

DEREITA: Golpeo forte con control, profundidade e variedade de golpes, usa as dereitas para preparar a subida á rede. Consistente nos globos profundos.

REVÉS: Pode usar o revés en golpes agresivos con bastante boa consistencia, bo control en dirección e profundidade na maioría dos golpes. Bastante consistente en globos profundos e defensa.

SERVIZO/RESTO: Coloca o servizo con efectividade buscando o punto feble do rival e gaña na rede de forma rápida, boa variedade de servizos, profundidade, colocación en segundos para forzar restos pouco potentes, resta con control servizos difíciles.

VOLEA: Podar golpear a maioría das voleas con profundidade e potencia, xoga voleas difíciles con profundidade, buscando o punto feble do rival.

REBOTES: Boa defensa de rebotes, mesmo con bólas fortes. Consegue puntos gañadores con rebotes fortes de parede. Baixadas de parede boas tanto de dereita como de revés.

GOLPES ESPECIAIS: Golpea con forza e alto grao de efectividade, bos globos defensivos e ofensivos, golpea por alto en calquera posición da pista con control, xoga bandexas con consistencia, consegue golpes gañadores con remate (*smash*) forte. Consegue sacar a bóla por 3 en ocasións.

ESTILO DE XOGO: Varía o xogo segundo o rival, sólido traballo en equipo, consegue ler o partido e encontra o punto feble do rival, é menos consistente mental e fisicamente que o xogador 5.5

### **10. Nivel 5.5**

Xoga golpes fiables en situacións comprometidas, desenvolve unha boa anticipación, le o partido con facilidade buscando os puntos febles dos rivais; primeiros e segundos servizos son golpes profundos e colocados, desenvolve forza e consistencia como a súa maior arma, varía a estratexia e o estilo de xogo en situacións comprometidas.

### **11. Nivel 6.0 a 7.0**

Estes xogadores non necesitan categorías. Aparecen en clasificacións de campionatos; o 6.0 ten adestramentos intensivos para torneos rexionais e nacionais, e ten ranking nacional. O xogador 6.5 ten potencial para chegar a ser xogador 7.0, xoga torneos nacionais de forma continuada. O xogador 7.0 e o xogador profesional de pádel compiten en torneos open e a súa maior fonte de ingresos son os premios dos torneos e patrocinadores publicitarios.

#### **Cal é o teu nivel de pádel ?**

- Os niveis 1 – 1.5 : Iniciación
- Os niveis 2 – 2.5 : Intermedio
- Os niveis 3 – 3.5 : Intermedio alto
- Os niveis 4 – 4.5 : Avanzado
- Os niveis 5 – 7 : Competición.