

# JUEGO DE PALAS

## 1.- ORIGEN DEL JUEGO DE PALAS

El juego de palas es muy popular en nuestro país, especialmente en Santander. Es un juego de pelota que procede ya de juegos de la época Romana. En la Edad Media se jugaba con la palma de la mano y durante el siglo XVIII aparecieron las modalidades de frontón favorecidas por los edificios de la época. También a partir del juego de palma surgieron en otros países el tenis, el squash o el padle.

## 2.- CÓMO SE JUEGA, AGARRE Y GOLPES.

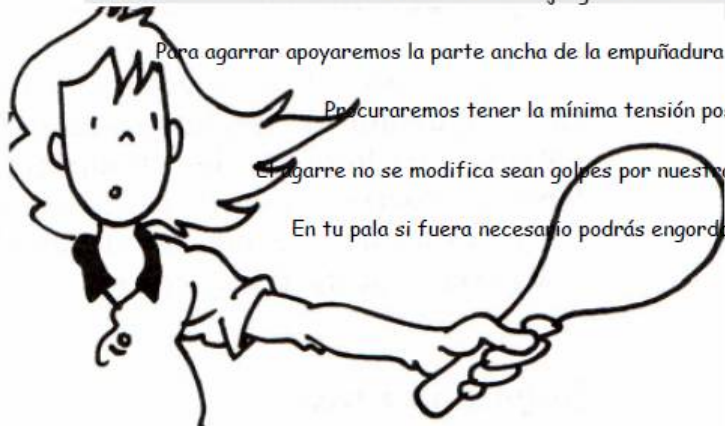
Fundamentalmente es un juego cooperativo, cuyo objetivo es mantener la pelota en el aire el mayor tiempo posible sin que en ningún momento toque el suelo. Con más de dos jugadores resulta muy entretenido. Si juegan tres: dos frente a uno. Si juegan cuatro: dos frente a dos o tres frente a uno. Si juegan cinco: tres frente a dos.

Para agarrar apoyaremos la parte ancha de la empuñadura en la palma y cerraremos la mano.

Procuraremos tener la mínima tensión posible hasta el momento del golpeo.

El agarre no se modifica sean golpes por nuestra derecha o por nuestra izquierda.

En tu pala si fuera necesario podrás engordar la empuñadura con esparadrapo.



Alto de revés

### GOLPES:

Los golpes de revés son los que se efectúan por el lado no dominante. Lateral de revés Se adelanta la pierna del mismo lado de la pala.

En los golpes por el lado dominante (lado con el que cogemos la pala, el boli, la cuchara..., el derecho o el izquierdo) se adelanta la pierna contraria con la punta del pie hacia la futura trayectoria. Abajo de revés



Ataque por arriba

Ataque lateral

Ataque por abajo



En todos los golpes es importante:

- sincronizar el movimiento del brazo con el del resto del cuerpo.
- El peso del cuerpo irá de atrás a adelante al golpear.
- El brazo se lanza de atrás a adelante.

Tras conseguir cierta soltura en el golpeo podemos jugar con las funciones de jugador atacante y jugador defensor:

**Jugador que defiende:** piernas muy separadas, semiflexionadas, peso en el centro. Muy atent@ con la pala a la altura del pecho en un plano perpendicular al suelo. Realiza desplazamientos muy rápidos y sitúa la pala inclinada para amortiguar el golpe y orientar la pelota hacia el atacante en las mejores condiciones posibles y hacia su lado más eficaz.

La pala del defensor es como la pared del frontón y a no ser que venga con poca fuerza la pelota, debe evitarse adelantar mucho la pala y "salirse" del plano frontal del que hablamos en el párrafo anterior.

Se deben llegar a dominar los golpes defensivos en todas las posiciones posibles: alto, lateral y por abajo por ambos lados)

Los ataques deben dirigirse al alcance del defensor (dentro de su campo de acción)

Y... Cuando la pelota llega en malas condiciones ejecutaremos un golpe de control (sin fuerza) enviando la pelota suavemente al jugador defensor en lugar de atacar.

#### OTROS GOLPES:

**Bote pronto:** golpear inmediatamente después del bote, para continuar el juego.

**Golpes muy cerca del suelo:** la pala roza el suelo, pero permite continuar el juego.

**Con plancha o caída:** hacemos una gran flexión de piernas y después del golpe se rueda sobre el costado, evitando caer de forma brusca



Golpe de defensa.