

# 7 Errores que Arruinan tu Pádel

(y cómo corregirlos hoy mismo)

PadelExperto.es — Guía gratuita

---

Si llevas semanas o meses jugando al pádel y sientes que no avanzas, probablemente estés cometiendo uno o varios de estos errores sin darte cuenta. No es cuestión de talento — es cuestión de información. Aquí van los 7 más comunes y su corrección exacta.

## Error #1: Empuñadura incorrecta

**El problema:** El error más extendido y el que más consecuencias tiene. Muchos jugadores agarran la pala como una sartén (empuñadura este) para todos los golpes. Esto limita la muñeca, reduce el control y es la causa principal del codo de tenista en pádel.

**La corrección:** Usa la empuñadura continental como base. Coloca la V que forman el pulgar y el índice sobre el bisel superior de la pala. Con esta empuñadura puedes volar, hacer bandejas y sacar sin cambiar el agarre.

## Error #2: Quedarse en tierra de nadie

**El problema:** La zona entre la línea de saque y la red es la peor posición de la pista. Las bolas te llegan a los pies, no tienes tiempo de reacción y regalas puntos. Muchos jugadores se quedan ahí después de un golpe sin darse cuenta.

**La corrección:** Después de cada golpe, decide: o subes a la red o te quedas al fondo. Nunca te quedes a medio camino. Si subes, hazlo decidido hasta tocar la línea de la red con la pala extendida.

## Error #3: Intentar rematar todo

**El problema:** Cada globo que sube parece una invitación a rematar. El problema es que la mayoría de globos no merecen remate: son demasiado bajos, llegas forzado o estás mal colocado. El resultado: bola a la red o fuera.

**La corrección:** Si la bola no te permite estirar el brazo completamente por encima de la cabeza con comodidad, no remates. Usa la bandeja: efecto cortado, control, y mantienes la red. Reserva el remate para las bolas que realmente te lo permitan.

## Error #4: Saque sin dirección

**El problema:** Muchos jugadores se limitan a meter la bola en el cuadro de saque sin pensar adónde va. Un saque sin intención es un regalo: el rival resta cómodo y toma la iniciativa.

**La corrección:** Dirige el saque al cuerpo del restador o a su revés. Busca que la bola rebote en la pared lateral después del bote para complicar la devolución. No necesitas potencia — necesitas colocación.

## Error #5: No preparar la volea

**El problema:** La volea es el golpe más frecuente del pádel y muchos jugadores la ejecutan con el brazo pegado al cuerpo, sin preparación y sin acompañamiento. El resultado es una volea floja y sin dirección.

**La corrección:** Antes de que llegue la bola, lleva la pala ligeramente hacia atrás (armado corto) y golpea de atrás hacia adelante con un movimiento firme pero controlado. La muñeca firme y el punto de contacto por delante del cuerpo.

## Error #6: Jugar siempre al mismo sitio

**El problema:** Muchos jugadores tienen un golpe cómodo (normalmente la derecha al centro) y lo repiten constantemente. Los rivales se adaptan rápido y empiezan a anticipar cada bola.

**La corrección:** Alterna direcciones: centro, a los pies, al cristal lateral, globo. No hace falta que cada bola sea un golpe ganador. Lo que gana puntos en pádel es mover al rival y crear espacios.

## Error #7: No comunicarse con el compañero

**El problema:** El pádel es un deporte de parejas, pero muchos juegan como si estuvieran solos. Sin comunicación no hay coordinación: los dos van a la misma bola, dejan huecos o se estorban.

**La corrección:** Habla durante el punto: '¡mía!', '¡tuya!', '¡cambio!'. Antes de sacar, decide con tu compañero la estrategia. Después de perder un punto, habla: qué ha fallado, quién cubre qué. La pareja que habla gana más puntos que la que calla.

---

¿Quieres seguir mejorando?

Visita **padelexperto.es** para guías completas de técnica, comparativas de raquetas y herramientas interactivas que te ayudarán a llevar tu juego al siguiente nivel.

© 2026 PadelExperto.es — Todos los derechos reservados