

GUSTAVO SPECTOR

ALLA SCOPERTA DEL

PADEL

**IMPARA I PRINCIPI TATTICI E TUTTI
I DETTAGLI TECNICI DEI COLPI
CON LE LEZIONI DEL MAESTRO
NUMERO 1 IN ITALIA**



Rizzoli

GUSTAVO SPECTOR

**ALLA SCOPERTA
DEL PADEL**

**Impara i principi tattici
e tutti i dettagli tecnici dei colpi
con le lezioni del maestro numero 1 in Italia**

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN: 978-88-17-17979-9

Prima edizione: maggio 2024

Editing e coordinamento: Andrea Carobbio e Silvio Bernardi
Progetto grafico e illustrazioni: Tommaso Guaita
Foto: Kevin Beltran (eccetto p.157 © Valeria Conca)
Realizzazione editoriale: Grand Publishing Hotel

Si ringraziano Alberto Facchinetti, Lorenzo Cazzaniga e «Padel Magazine»
per la collaborazione ai contenuti.



SOMMARIO

Prefazione

di Lorenzo Cazzaniga

13



PARTE PRIMA – RISCALDAMENTO

● Come nasce questo libro	19
● Alla scoperta del padel	25
● Il padel e l'Italia	33
Hugo Sconochini e l'inizio del mio percorso a Milano	33
Il rapporto con la FIT	35
L'eccellenza	38
● Perché il padel è facile?	41
Il punto d'impatto	41
I vetri	41
Lo spazio da coprire	42
La distanza	42
● Glossario	43
Colpi	49
Effetti	51



PARTE SECONDA – LA TATTICA

● Introduzione alla tattica	55
● Le differenze tra tattica e strategia	65
La strategia	66
La tattica	69
● Le posizioni	73
Fondocampo	73
A rete	75
● Il semaforo	81
Fondocampo	82
Volée	84
Palla alta sopra la testa	85
● L'australiana	89
● Attacco e difesa sulla griglia	95
● Il contrattacco	99
● Come conquistare la rete	103
● Cosa fare quando	
gli avversari scendono a rete	107
Scende a rete solo l'avversario posto di fronte a te,	
sul lungolinea	109
Scende a rete solo l'avversario in posizione incrociata	110
Scendono a rete entrambi gli avversari	111
● Come battere i pallettari	113
● La nevera	119



PARTE TERZA – LE BASI

● Il maestro	127
Il ruolo del maestro	130
Come scegliere il maestro?	132
Ha senso cambiarlo?	133
Per essere un bravo maestro bisogna essere un ottimo giocatore?	133
● Le impugnature	135
Continental o “a martello”	136
Eastern	136
Eastern di dritto	137
Eastern di rovescio	137
Semi Western o Western	137
● Gli appoggi	141
Appoggio chiuso	141
Appoggio neutral	142
Appoggio semi open	142
Appoggio open	143
● Introduzione alla tecnica	145
Posizione d’attesa	145
Apertura e piedi	146
Ricerca della palla	147
Punto d’impatto	148
Chiusura	148
Ricerca della posizione	149



PARTE QUARTA – LA TECNICA

● Il servizio	153
Scheda tecnica	159
● La risposta	163
Posizione, timing, esecuzione	164
La risposta in pallonetto	167
La risposta bassa	169
Scheda tecnica	171
● Il dritto	173
Il dritto da fondocampo	173
Il dritto a metà campo	174
Il dritto a rete	175
Scheda tecnica	175
● Il rovescio	181
Il rovescio a due mani	183
Scheda tecnica	184
● La volée	187
Scheda tecnica	188
● Il lob	197
Classico	199
In uscita di parete	200
Rapido	200
Backspin	201
In risposta	201

Altissimo o candela o pinchado	202
Al volo	203
Lob vs. chiquita	204
Controtempo	204
Finta	205
● Il passante	207
● Vibora e bandeja	209
● La bandeja	213
Scheda tecnica	216
● La vibora	221
Scheda tecnica	225
● Lo smash	231
Lo smash in kick	233
Il por quatro	233
Lo smash di potenza	234
Lo smash rapido	234
Scheda tecnica	236
● L'uscita di parete	237
Scheda tecnica	241
● La chiquita	245
Velocità	246
Direzione	246
Esecuzione	249
Strategia	249
● Lo split step	251