

## DEPORTE: PALAS

### SOBRE EL DEPORTE:

**ORIGEN:** Este juego ya se practicaba en el s. XV en Francia e Italia. En España se comenzó en el País Vasco y Navarra. La variedad de los juegos depende de la pala y el espacio.

**MATERIAL E INSTALACIONES:** Se utilizan raquetas de madera y una pelota de tenis. El tamaño de las palas depende del gusto del jugador y lo normal es encontrarse palas con empuñaduras de 17 cm y cabezas de 50x23 cm. El campo de juego vendrá determinado por la modalidad de juego, pudiendo variar la superficie entre arena, tierra o pista polideportiva. También y dependiendo de la modalidad habrá red con altura de 1,75 m.

### REGLAS BÁSICAS

**SAQUE:** Se realiza detrás de la línea de saque y cruzado, debiendo botar la pelota en el cuadro de saque del rival, que es el que esté enfrente del rival cuando este está al resto. En cada punto se cambia el saque de lado y tienes dos oportunidades para completar el saque sin que esto suponga un punto para el rival. El golpeo de la pelota debe hacerse por debajo de la cintura y tras haber botado la pelota en el suelo y detrás de la línea de saque. Siempre tiene que haber un pie en contacto con el suelo durante el saque. Si se juega en la playa el saque se hará igual pero sin botar la pelota en el suelo.

**CÓMO SE CONSIGUEN PUNTOS. Puntuación:** Depende de la modalidad a la que se juegue. En la pala cántabra el juego consiste en mantener el mayor número de golpes la pelota en el aire sin que bote, entre dos o más personas, siempre dispuestas una enfrente de la otra. Otras modalidades se juegan al mejor de tres juegos, jugados al mejor de 11 puntos en la modalidad de dobles y a 8 en la modalidad individual, teniendo que ganar con diferencia de 2 puntos.

**DEFINICIÓN DE GOLPEOS BÁSICOS:** Existen tres tipos básicos de golpes; INTERMEDIOS: Drive (golpeamos con nuestro lado diestro de atrás hacia delante) y Reves (flexionamos el brazo que realiza el golpeo llevándolo al lado contrario); ALTOS: El Remate (El brazo debe estar en extensión en el momento del golpeo); BAJOS: La Dejada (golpeamos suavemente la pelota de abajo arriba).

