Padel Booklet









DECATHLON

Inhoudsopgave

Wat is Padel en spelregels 3

Wat is padel precies 3

De Basisregels: Hoe speel je het? 3

Wat heb je nodig om te beginnen 4

3 Tips om slimmer the spelen 5

all rights reserved DECATHLON

Wat is Padel en spelregels

Wat is padel precies?

Padel wordt gespeeld op een rechthoekig veld van 10 bij 20 meter, omringd door glazen wanden en hekwerk. Het veld lijkt op een kleine tennisbaan met een net in het midden, maar de wanden maken een essentieel onderdeel uit van het spel. De bal mag na het stuiteren namelijk de wanden raken, wat zorgt voor lange en verrassende rally's.

Waarom is padel zo populair?

Laagdrempelig

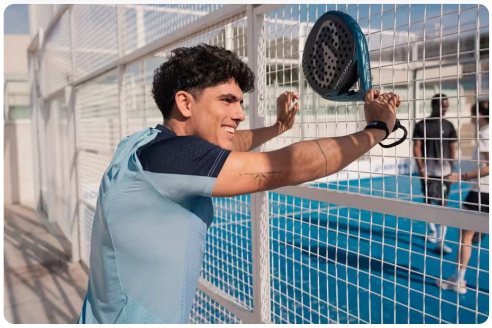
Je hebt minder technische voorkennis nodig dan bij tennis. Na een korte uitleg kun je vaak al direct een leuke rally spelen.

Sociaal

Padel speel je vrijwel altijd 2-tegen-2 (dubbelspel). Het veld is kleiner dan bij tennis, waardoor je dichter bij je partner en tegenstanders staat. Dit maakt communicatie en plezier tijdens het spel heel makkelijk.

Tactisch en dynamisch

Het draait minder om pure kracht en meer om plaatsing en het slim gebruiken van de wanden.



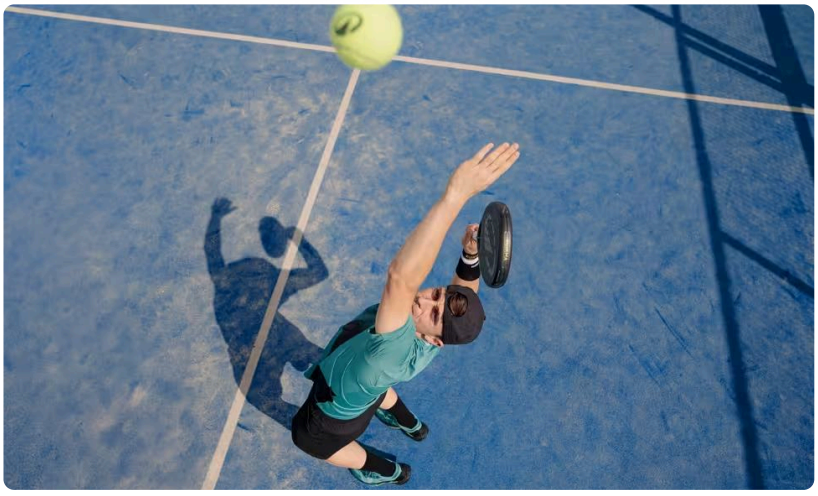




De Basisregels: Hoe speel je het?

Een padelwedstrijd begint altijd met de opslag. In tegenstelling tot tennis is de opslag bij padel altijd onderhands.

- **De Opslag**: Je laat de bal stuiteren achter de servicelijn en raakt hem op of onder heuphoogte. De bal moet diagonaal in het servicevak van de tegenstander landen.
- **De Wanden**: Nadat de bal op de grond heeft gestuiterd, mag hij de glazen wand of het hekwerk raken. Je mag de bal dan nog steeds terugslaan. Let op: bij de opslag mag de bal na de stuit alleen de glazen wand raken, niet het hekwerk.
- **Puntentelling**: De puntentelling is identiek aan die van tennis: 15, 30, 40 en game. Meestal wordt er gespeeld om twee gewonnen sets (best-of-three).



all rights reserved DECATHLON

Wat heb je nodig om te beginnen?

Om te starten heb je slechts drie dingen nodig: een racket, ballen en de juiste schoenen.

Het Padelracket

Padelrackets hebben geen snaren, maar zijn gemaakt van kunststof (vaak glasvezel of carbon) met gaten erin.

- **Beginners**: Kies een rond racket. Deze hebben een grotere 'sweetspot' (het ideale raakpunt), wat veel controle geeft.
- **Ervaren**: Ga voor een druppelvormig racket. Dit biedt een mooie balans tussen kracht en controle.
- **Expert**: Kies een diamantvormig racket. De balans ligt hoog, wat zorgt voor maximale power bij smashes, maar het vereist een goede techniek.



Vind hier je padelrackt

Padelballen

Ze lijken op tennisballen, maar zijn iets groter en hebben minder druk, waardoor ze trager bewegen. Dit geeft je meer tijd om te reageren.



Vind hier je padelballen

Padelschoenen

Goede grip is essentieel op het kunstgrasveld (dat vaak met zand is ingestrooid). Padelschoenen hebben vaak een visgraatprofiel voor maximale grip en stabiliteit bij zijwaartse bewegingen.



Vind hier je padelschoenen

all rights reserved DECATHLON

3 Tips om Slimmer te Spelen

Padel is volgens Decathlon-experts als schaken op een sportveld: kracht is ondergeschikt aan tactiek.

Gebruik de lob

Veel beginners willen hard slaan, maar een goede lob dwingt je tegenstanders weg bij het net, waardoor jij de aanvalspositie kunt overnemen.



Beweeg als één blok

Padel speel je samen. Beweeg mee met je partner; als de een naar het net gaat, volgt de ander. Zo laat je geen gaten vallen in het midden.



Geduld is een schone zaak

Wacht op de juiste bal om aan te vallen. De glazen wanden zorgen ervoor dat ballen die 'voorbij' lijken te zijn, vaak weer terugkomen. Blijf rustig en wacht op de fout van de tegenstander.



Padel is de ultieme 'retentie-sport'. De sociale drempel is laag en de leercurve is steil, waardoor sporters sneller terugkomen. Voor Decathlon is dit een kans om cross-selling te stimuleren: wie begint met padel, heeft al snel behoefte aan betere schoenen, specifieke tassen en grip-accessoires.

Advies van onze Fitness experts

all rights reserved DECATHLON