

Cédric Carité • Alain Henry  
mit Maximilian Breböck

# PADEL

Grundlagen, Regeln und Techniken

© des Titels »Padel« (ISBN 978-3-7423-0823-8)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhalt

Vorwort .....	6
Einführung .....	7
<b>1 Padel – wie sich das Rückschlagspiel in Deutschland etabliert .....</b>	<b>8</b>
Der besondere Reiz an Padel .....	11
Die Zahlen sprechen für sich – ein Vergleich mit anderen Sportarten .....	13
Die aktuelle Situation von Padel in Deutschland .....	15
Weichenstellungen für die Zukunft .....	18
<b>2 Die Entstehung von Padel .....</b>	<b>20</b>
Padel verstehen – vom Tennis zum Padel .....	23
<b>3 Strukturen und Regeln des Padel .....</b>	<b>26</b>
1 Das Spielfeld .....	27
2 Das Material .....	30
3 Die wichtigsten Regeln des Padel .....	34
<b>4 Tennis und Padel – eine gewisse Familienähnlichkeit .....</b>	<b>38</b>
Übertragung von Kompetenzen .....	39
Familienähnlichkeit auf struktureller und taktischer Ebene .....	42
Familienähnlichkeit auf technischer Ebene .....	49
<b>5 Padel, eine eigenständige Sportart .....</b>	<b>62</b>
1 Besonderheiten beim Padel .....	63
2 Punktgewinn beim Padel .....	73
3 Vorausschauende Spielweise .....	75
4 Ein Mannschaftssport .....	77

© des Titels »Padel« (ISBN 978-3-7423-0823-8)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## **6** **Defensive Strategien und Techniken** ..... **80**

1 Grundprinzipien des Defensivspiels . . . . .	82
2 Sich in der Defensive richtig aufstellen . . . . .	84
3 Den Ball vor oder nach dem Wandkontakt spielen? . . . . .	87
4 Fünf Wände für die Verteidigung . . . . .	98
5 Das Spiel nach Kontakt mit dem Gitter . . . . .	133
6 Und schließlich: ein Verteidigungskreis . . . . .	134
7 Spiel gegen die eigene Wand . . . . .	135
8 Annahme des Aufschlags . . . . .	136
9 Der Lob . . . . .	140

## **7** **Angriffsstrategien und -techniken** ..... **144**

1 Das Netz erobern . . . . .	146
2 Das Netz sichern . . . . .	158
3 Den Punkt am Netz abschließen . . . . .	173
4 Offensiver Return von der Wand nach gegnerischem Lob . . . . .	179

## **8** **Padel trainieren** ..... **182**

1 Allein trainieren . . . . .	184
2 Zu zweit trainieren . . . . .	190
3 Zu dritt trainieren . . . . .	193
4 Zu viert trainieren . . . . .	196
5 Körperliche Vorbereitung . . . . .	198
6 Mentale Vorbereitung . . . . .	201

## **Anhang** ..... **204**

30 Ratschläge für mehr Wettkampfstärke . . . . .	205
Padel als Profi . . . . .	208
Schlusswort . . . . .	209
Die Autoren . . . . .	210
Danke an . . . . .	211
Literaturempfehlungen . . . . .	212

© des Titels »Padel« (ISBN 978-3-7423-0823-8)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

