

1	Vorwort und Grußwort.....	8
	Faszination Padel – Der Siegeszug einer neuen Sportart in Europa.....	8
	Grußwort von Trainerlegende Hernan Flores.....	10
2	Die Herkunft der Sportart Padel .....	15
2.1	Platform Tennis als Schlechtwetter-Variante mit Hohlraum und Umzäunung .....	17
2.2	Tennisregeln und das Spiel mit der Wand .....	17
2.3	Vom Platform Tennis zum heutigen Padel.....	18
2.4	Export nach Spanien und Argentinien .....	19
3	Ist Padel wirklich eine Trendsportart? .....	29
3.1	Rasante Entwicklung der Sportart Padel weltweit und in Europa... 29	
3.2	Padel in Deutschland auf Wachstumskurs.....	33
4	Der Padel-Court.....	43
4.1	Aufbau, Dimensionen und Materialien .....	43
4.2	Maße und Abmessungen.....	44
4.3	Lichte Höhe über dem Court .....	44
4.4	Das Netz des Padel-Courts und seine Beschaffenheit.....	45
4.5	Rückwände und Seitenwände.....	46
4.6	Beschaffenheit der Spielfläche .....	48
4.7	Beschaffenheit und Maße der Court-Zugänge .....	50
4.8	Sicherheitsbereich und das Spiel außerhalb des Courts .....	51
5	Die Regeln – Alles wie beim Tennis? .....	53
5.1	Einführung .....	53
5.2	Die Zählweise .....	54
5.3	Der Tiebreak als schnelle Satzentscheidung.....	54
5.4	Korrekte Bälle und Fehlerbälle .....	55
6	Die Ausrüstung .....	61
6.1	Schläger, Bälle, Schuhe und Textilien .....	61
6.2	Die wichtigsten Padel-Marken .....	77

<b>7</b>	<b>Die Technik (von Andreas Ehstand und Christian Bonk).....</b>	<b>83</b>
<b>7.1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>83</b>
<b>7.2</b>	<b>Die Schlagvarianten.....</b>	<b>90</b>
7.2.1	Der Aufschlag – von Beginn an Druck ausüben .....	90
7.2.2	Die Vorhand – der Einstiegsschlag als Grundpfeiler.....	92
7.2.3	Die Rückhand – der variable Grundschatag.....	94
7.2.4	Der hohe Vorhand-Volley – ein potenzieller Punktelielerant ....	96
7.2.5	Der hohe Rückhand-Volley – die wichtige Waffe für die Vorentscheidung .....	98
7.2.6	Der Chiquita – der sanfte Grundschatag als Volley-Erschwerer .....	100
7.2.7	Der (Vorhand-)Lob – von defensiv bis aggressiv: der Lob als Allround-Talent im Padel-Match.....	102
7.2.8	Der Rückhand-Lob – erfordert viel Ballgefühl und Touch .....	104
7.2.9	Der Bajada – Angriff als Verteidigung oder Verteidigung als Angriff.....	106
7.2.10	Der Vibora – Power durch Seitenrotation: ein Agressiv-Smash.....	108
7.2.11	Der Bandeja – der elegante „Tablett“-Smash.....	110
7.2.12	Der Kick-Überkopfball – jump out of the court: der Kick-Smash.....	112
<b>7.3</b>	<b>Tipps für Padel-Anfänger von Alberto de Vicente Chico.....</b>	<b>114</b>
<b>8</b>	<b>Taktik Teil 1: Stellungsspiel, Offensiv- und Defensivverhalten (von Andreas Ehstand &amp; Christian Bonk).....</b>	<b>119</b>
<b>8.1</b>	<b>Taktische Grundlagentipps: Lieber geduldig, sicher und genau platzieren.....</b>	<b>119</b>
<b>8.2</b>	<b>Präzision toppt Ballgeschwindigkeit.....</b>	<b>120</b>
<b>8.3</b>	<b>Einstand- und Vorteilsseite: Jeder hat sein Hoheitsgebiet .....</b>	<b>121</b>
<b>8.4</b>	<b>Defensiv- und Offensivposition .....</b>	<b>122</b>
<b>8.5</b>	<b>Offensive: Glas, Zaun oder offene Winkel finden .....</b>	<b>124</b>
<b>8.6</b>	<b>Grundstellung und Taktik beim Aufschlag .....</b>	<b>125</b>
<b>8.7</b>	<b>Grundstellung und Taktik beim Return .....</b>	<b>126</b>
<b>8.8</b>	<b>Generelles Spielen auf einer Linie &amp; Winkelspiel.....</b>	<b>127</b>
<b>8.9</b>	<b>Kommunikation: Wie überall auch im Padel-Team das A &amp; O.....</b>	<b>128</b>

9	Taktik Teil 2: Taktische Überlegungen für den Umstieg von anderen Rückschlagsportarten auf Padel (von Andreas Ehstand) .....	131
9.1	Einführung .....	131
9.2	Das Spiel über das Glas.....	135
9.3	Die Smash-Varianten (hier vor allem Vibora, Bandeja, Kick).....	138
9.4	Ungewöhnliche Lauf- und Schlagrichtungen .....	142
9.5	Unberechenbares Gitter (Sei wie ein Torwart – nur noch schneller!).....	147
10	Der Deutsche Padel Verband .....	153
10.1	Allgemeines, Entwicklung, Ligen, Wettkämpfe (von Steffi Steible)...	153
10.2	Padel für Jugendliche – Interview mit Larissa Bieling .....	166
11	Co-Autoren und Mitwirkende im Porträt.....	172
12	Schlussbetrachtungen.....	174
13	Danksagung.....	175
14	Anhang.....	176
	Interessante Weblinks .....	176
	Bildnachweis .....	176