

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

7	Die Technik (von Andreas Ehstand und Christian Bonk).....	83
7.1	Einführung	83
7.2	Die Schlagvarianten	90
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 Grunds Schlag.....	94
7.2.4	Der hohe Vorhand-Volley – ein potenzieller Punktelieferant	96
7.2.5	Der hohe Rückhand-Volley – die wichtige Waffe für die Vorentscheidung	98
7.2.6	Der Chiquita – der sanfte Grunds Schlag 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
7.3	Tipps für Padel-Anfänger von Alberto de Vicente Chico.....	114
8	Taktik Teil 1: Stellungsspiel, Offensiv- und Defensivverhalten (von Andreas Ehstand & Christian Bonk).....	119
8.1	Taktische Grundlagentipps: Lieber geduldig, sicher und genau platzieren.....	119
8.2	Präzision toppt Ballgeschwindigkeit.....	120
8.3	Einstand- und Vorteilsseite: Jeder hat sein Hoheitsgebiet	121
8.4	Defensiv- und Offensivposition	122
8.5	Offensive: Glas, Zaun oder offene Winkel finden	124
8.6	Grundstellung und Taktik beim Aufschlag	125
8.7	Grundstellung und Taktik beim Return	126
8.8	Generelles Spielen auf einer Linie & Winkelspiel.....	127
8.9	Kommunikation: Wie überall auch im Padel-Team das A & O.....	128

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