

EINFÜHRUNG IN DIE SPORTART PADEL



Übersicht

- **Einleitung**
 - Was ist Padel?
 - Verbreitung
- **Das Spielfeld**
- **Die Spielgeräte**
- **Die Spielregeln**
- **Die Grundschläge und Videos**
 - Aufschlag (1)
 - Slice (2)
 - Topspin Smash (3)
 - Drive (4)
 - Volley (5)
 - Smash (6)
 - Lob (7)
 - Bandeja (8)
 - Bajaba (9)
- **Arbeitsmaterial**
 - Griffhaltung für das Padel- Spiel (1)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Was ist Padel?

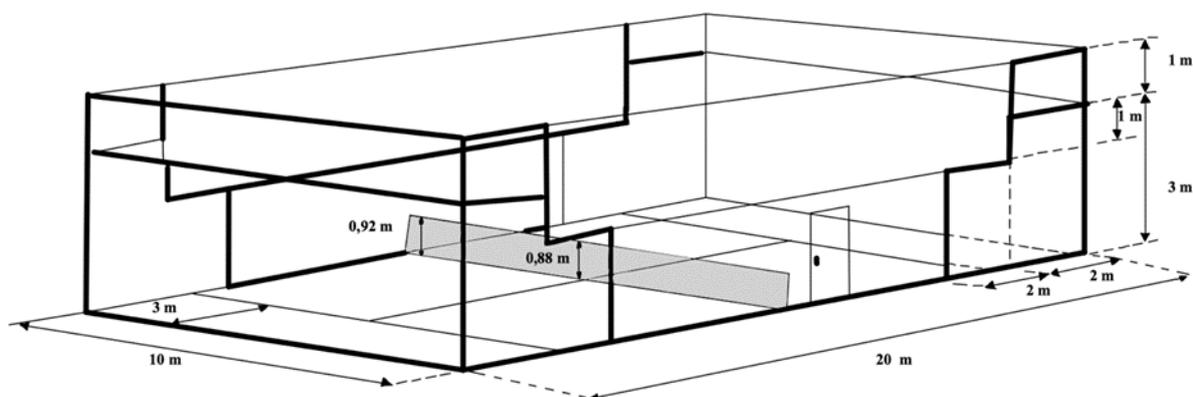
Padel ist eine Trendsportart, die in einem Käfig aus Glas- und Drahtgitterelementen gespielt wird. Die Spieler trennt ein Netz und es wird mit einem Tennisball gespielt. Alle Spielerinnen und Spieler besitzen einen sogenannten Padel-Schläger. Diese Sportart weist somit starke Ähnlichkeit zum Tennis auf. Padel kann auch als eine Kombination aus Squash und Tennis betrachtet werden. Die lang andauernden Ballwechsel sind auf den Käfig bzw. die Wandelemente zurückzuführen. Dies sorgt vor allem bei den Spielerinnen und Spielern für einen sehr hohen Spaßfaktor und führt zu einer hohen körperlichen Belastung. Durch den langanhaltenden Spielfluss wird für Zuschauer ein sehr spannendes Spiel erzeugt.

Verbreitung

Die Trendsportart Padel stammt aus Mexico. Dort wurde im Jahr 1965 der erste Padelplatz in Acapulco gebaut. Die eigentliche Verbreitung von Padel fand allerdings in Spanien statt. Dort ist Padel nach Fußball die zweithäufigste ausgeübte Sportart. In Spanien findet man, sowohl auf kommunalen Multi-Sportanlagen als auch in öffentlichen Sportzentren, zahlreiche Padelplätze. Inzwischen ist der Trend Padel auch in Deutschland angekommen. Hier sind es mittlerweile 71 Anlagen beziehungsweise 130 Courts mit steigender Tendenz.

Das Spielfeld

Das Spielfeld des Padel-Courts umfasst eine Gesamtgröße von 20 m x 10 m und entspricht somit den Maßen eines halben Tennisfeldes unter Berücksichtigung der Auslaufzone. Das Padel-Spielfeld wird in der Mitte durch ein Netz getrennt. Somit ist jede Spielfeldhälfte quadratisch und weist die Maße 10 m x 10 m auf. Das Netz ist folglich 10 m lang und weist in der Mitte eine Höhe von 0,88 m auf. Am Rand des Spielfeldes beträgt die Höhe des Netzes 0,92 m. Um das Netz spannen zu können, werden zwei Pfosten am Spielfeldrand benötigt. Diese dürfen maximal eine Höhe von 1,05 m aufweisen.²



² vgl. Gruber (2020) S. 5 ff

Die Spielfeldmarkierungslinien müssen eine Stärke von 5 cm aufweisen. Die Aufschlaglinien befinden sich parallel zum Netz. Dabei beträgt der Abstand vom Netz zur Aufschlaglinie 6,95 m. Der Bereich zwischen Aufschlaglinie und Netz wird durch eine Linie in der Mitte in vier Aufschlagfelder getrennt.

Der gesamte Padelplatz wird mit einem Sicherheitsglas umrahmt. Lediglich an den beiden Netzpfosten wird die Glasumrandung für einen Eingang bzw. einen Ausgang unterbrochen. Die Rückwände des Käfigs haben eine Höhe von 4 m. Dabei beträgt die Höhe der Glaswand 3 m. Auf diese werden Drahtgitterelemente mit einer Höhe von 1 m aufgesetzt. Die Seitenwände weisen eine reduzierte Höhe von 3 m auf. Die Bodenbeschaffenheit kann aus einem porösen Beton, Zement, künstlichem Rasen oder auch aus einem synthetischen teppichähnlichen Belag sein. Dieser sollte grün, blau oder erdbraun sein.

Die Spielgeräte

Um eine Padel-Partie ausführen zu können, wird eine entsprechende Ausrüstung benötigt. Zu dieser gehört ein Padelschläger und ein Padelball. Der Padelschläger weist die Maße 45,5 cm x 26 cm auf und ist 38 mm dick. Der Schläger weist keine Saiten auf, sondern besteht aus einer Materialmischung aus Schaumstoff, Carbon/Graphen und Fiberglas. Hier bestehen die größten Unterschiede im Wesentlichen im Gewicht, in der Form und in der Härte des Schlägers. Der Padelball sieht dem Tennisball sehr ähnlich. Der Padelball ist jedoch ca. 10% kleiner und hat einen geringeren Innendruck als ein Tennisball, was dazu führt, dass er etwas langsamer ist. Mittlerweile gibt es auch Hersteller, die spezielle Padel-Schuhe anbieten.³



³ vgl. Gruber (2020) S. 6 ff

Die Spielregeln

- Beim Padel wird ausschließlich im Doppel gespielt.
- Zwischen den beiden Teams befindet sich in der Mitte des Spielfeldes ein Netz. Das Außergewöhnliche am Padel ist, dass die Wände mitbenutzt werden dürfen. So darf der Ball zwar nur einmal den Boden berühren, aber durch den Einsatz der Wände kann dem Ball eine ganz neue Richtung verliehen werden.
- Die Punkte werden analog zum Tennis gezählt. Es werden sechs Spiele gespielt, bei denen eine Mannschaft mit zwei Spielen führen muss, um den Satz für sich zu entscheiden. Die Mannschaft, die zuerst zwei Sätze gewonnen hat, gewinnt das Spiel. Die Zählweise entspricht der Zahlenfolge 15/30/40/Vorteil.
- Begonnen wird der Punkt mit einem Aufschlag, der diagonal im gegnerischen Feld landen muss. Die jeweilige Mannschaft hat maximal zwei Versuche. Der Aufschläger muss, wie beim Tennis, mit beiden Füßen hinter der Aufschlaglinie stehen. Damit der Aufschlag regelkonform durchgeführt wird, muss der Ball erst geprellt werden und darf anschließend maximal auf Hüfthöhe geschlagen werden. Sollte der Ball beim Aufschlag das Netz berühren und im Anschluss ins Feld springen, wird der Aufschlag wiederholt.
- Im Spiel muss der Ball immer zuerst den Boden berühren, bevor der Ball an die Wand springt. Das gegnerische Team darf den Ball, außer beim Aufschlag, immer direkt als Volley nehmen.
- Der Ball darf auch nach mehrfachem Wandkontakt, aber nur einmaligem Bodenkontakt, wieder zum Gegner gespielt werden.
- Des Weiteren ist es erlaubt, den Ball so fest auf den Boden zu spielen, dass er aus dem Feld herausspringt. Diese besondere Form ist meist die spektakulärste Form des Ballwechsels, weil die gegnerische Mannschaft den Court auch verlassen darf, um den Ball wieder ins Feld zu bringen.⁴

Die Grundschräge und Videos

Aufschlag

Der Aufschlag gehört zu den wichtigen Grundschrägen, da durch diesen der Ball ins Spiel gebracht wird. Somit beginnt jeder Punkt mit dem Aufschlag. Beim Aufschlag hat der Aufschläger zwei Versuche, mit denen er den Ball regelkonform ins Spiel bringen muss. Der Aufschläger muss mit beiden Füßen hinter der Grundlinie und auf einer Seite der gedachten verlängerten Mittellinie stehen. Bevor der Ball gespielt wird, muss der Ball auf dem Boden aufspringen und darf maximal auf Hüfthöhe getroffen werden. Der Bodenkontakt muss mindestens mit einem Fuß beibehalten werden. Der Aufschlag wird diagonal über das Netz gespielt und muss in der Empfangsbox, die durch die Mittellinie, die Grundlinie, die Wand und das Netz eingeschlossen wird, aufkommen.



⁴ vgl. Carité & Henry (2019) S. 34 ff

Slice

Der Slice gehört zu den am häufigsten genutzten Schlägen im Padel. Beim Slice wird der Schläger von hinten oben nach vorne unten geführt. Dadurch wird der Ball in eine Rückwärtsrotation versetzt. Durch den Slice ist es möglich, den Ball flachzuhalten, sodass dieser nach dem Aufprallen zur hinteren Wand wegspringt. Hierdurch wird dem Gegner das Rückspiel erschwert.



Topspin Smash

Der Topspin findet sich in der Kategorie der Angriffsschläge wieder. Beim Topspin wird dem Ball eine Vorwärtsrotation verliehen. Hierbei führt der Spieler den Schläger von hinten oben nach vorne unten. Bei einem gut gespielten Topspin Smash kann der Ball aus dem Court springen.



Drive

Der Drive ist auch bekannt als Rückhandschlag. Diese Schlagtechnik zählt zu den leichtesten Schlägen im Padel und eignet sich somit auch hervorragend für Einsteiger. Beim Drive wird der Schläger waagrecht geführt. Es entsteht keine Rotation im Ball.



Volley

Der Volley ist ein viel eingesetzter Schlag, bei dem sich die Spielerinnen und Spieler ans Netz bewegen. Durch diesen Schlag wird versucht, den Gegner in eine schlechtere Position zu bringen, damit der finale Schlag optimal vorbereitet werden kann. Beim Volley wird der Ball direkt gespielt, ohne dass dieser vorher den Boden berührt.



Smash

Der Smash gehört ebenfalls zu der Familie der Angriffsschläge und wird kurz und diagonal über das Netz gespielt, sodass der Ball gegen das Gitter springt. Dadurch entsteht ein schwer zu kontrollierender Ball. Überaus sinnvoll ist es, einen Smash bei hohen Bällen zu spielen, beispielsweise als Konter auf einen Lob.



Lob

Der Lob ist ein Schlag, der mit einer hohen Flugkurve gespielt wird. Dabei weist der Ball keine Rotation auf. Ziel des Lobs ist es, den Ball über den gegnerischen Spieler hinwegzuspielen, da diesem sonst die Möglichkeit geboten wird, mit einem Angriffsschlag zu kontern und somit einen Punkt zu erzielen. Der Lob zählt im Padel zu den wichtigsten Schlägen und findet häufig Anwendung in der Verteidigung. Aus diesem

Grund zählt er zu den Verteidigungsschlägen. Grundsätzlich gibt es zwei Varianten des Lobs. Variante eins ist ein hoher, vertikaler Lob, bei dem der Ball eine Höhe von mehr als 6 m erreicht. Variante zwei ist ein schneller, flacher Lob. Bei dieser Variante bleibt dem Gegner wenig Zeit zur Reaktion.



Bandeja

Der Bandeja wird, ebenso wie der Lob, zu den Verteidigungsschlägen gezählt. Das Ziel des Schlages ist es, den Gegner in die Verteidigung zu drängen, um später den Punkt zu erzielen. Dieser Schlag wird auf einen etwas kürzeren Lob gespielt. Der Ball wird zwischen Kopf- und Schulterhöhe getroffen. Wie auch beim Bajada wird der Arm beim Schlag gestreckt.



Bajada

Der Bajada ist ein Schlag, der auf einen Lob folgt. Dieser wird gespielt, wenn der Lob den Spieler überspielt und der Ball daraufhin von der Wand abprallt. Der Ball wird auf Schulterhöhe mit ausgestrecktem Arm geschlagen. Bevor der Ball gespielt wird, führt der Spieler den Schläger nach hinten oben, um den Ball am höchstmöglichen Punkt zu treffen und den bestmöglichen Winkel zu erzielen.⁵



⁵ vgl. Carité & Henry (2019) S. 80 ff



1

Griffhaltung für das Padel- Spiel

Übe, den Padel- Schläger richtig zu halten!



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Carite Cedric, Henry Alain	Padel: Grundlagen, Regeln und Technik	München	2019	Riva
Gruber Nikolas	Padel in der modula- ren Oberstufe	Graz	2020	–

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Malte Wedemeyer, Marcel Retterath

Video

Nummer	Urheber
1-9	Malte Wedemeyer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marcel Retterath, Malte We- demeyer/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich; Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universi- tät Koblenz- Landau, Campus Koblenz