

**Sociaal**

**Laagdrempelig**

**Sportiviteit**

# Padel

**Padel is een eenvoudig spel,  
en juist dát maakt het zo lastig.**

**Keep it simple!**

**Spelvreugde**

**Pure  
Passie**

**Stef Rigaux**



**Vamoss Padel**  
De basis  
Techniek en Tactiek

**Spelregels, techniek, tactiek, nuttige tips  
en nog heel veel meer  
voor de beginnende en gevorderde  
padel speler**





Vormgeving & illustraties: Stef Rigaux

© 2024 Stef Rigaux

PadelAdvies.nl

Tweede druk oktober 2024

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form, by print, photoprint, internet or any other means, without the publisher's written permission.*

<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>Algemene zaken</b>	<b>15</b>
	Overzicht padel banen (NL)	
	De snelst groeiende sport	
	Iedereen kan padel	
	Talent en spelplezier	
	Fair play	
<b>Hoofdstuk 2</b>	<b>Wat heb ik nodig voor padel?</b>	<b>27</b>
	Een padel baan	
	Welke schoenen zijn geschikt voor padel?	
	Padel ballen	
	Het verschil tussen padel en tennis ballen	
	Welk padel racket past bij mij?	
	Materiaal	
	Vorm	
	Balans	
	Sweet spot	
	Gewicht	
	Greep	
	Geduld	
	Het leer proces van Maslow	
	Doorzettingsvermogen	
	De verandercurve van Kübler-Ross	
	Zorg voor vaste kaders	

<b>Hoofdstuk 3</b>	<b>Vakjargon en regels</b>	<b>59</b>
	Padel vakjargon	
	De spelregels	
	Padel en Pythagoras	
	Space	
	De nummers van de glaswanden	
	De "Spaanse" toss	
	No man's land	
	Balans tijdens het maken van een slag	

<b>Hoofdstuk 4</b>	<b>De opstelling en doel</b>	<b>87</b>
	De verdedigende positie	
	Doel van de verdedigers	
	Doel van de aanvallers	
	Waarom niet scoren van achteruit	
	De aanvallende positie	
	De aanvallende positie verandert in de rally	
	Hoge ballen door het midden	
	Padel echte teamsport	



Hoe houd je je racket vast

De basishouding verdedigende positie

De basishouding aanvallende positie

Waarom de basishouding?

Spin (effect)

De return in 10 stappen

Richting van de returnen: the X-factor

Laten lopen via het glas of direct pakken?

Hoge en lage voorbereiding

De stoplicht theorie in padel - aanvallend

De stoplicht theorie in padel - verdedigend



De service

Return van de service

Afwisseling in service

De stand van je blad

Vlak of slice

Nuttige tips bij de return van de service

Return glaswand 1 en 4

Verdedigen van de hoek glaswand 2

Verdedigen van de hoek glaswand 3

De return na de glaswand

Return via de glaswand (la contrapared)

Return via de glaswand aan de zijkant

De volley

Het spectrum van volleys

Agressieve volley

De lob (el globo)

Verdedigende en aanvallende lob

De Chiquita (la chiquita)

De bandeja (la bandeja)

Waarom heet deze slag "dienblad"?

De cross bandeja

De bandeja door het midden

Veel gemaakte fouten

## Hoofdstuk 7 De extra padel slagen

205

De bajada (la bajada)

Het mes (la cuchilla)

Surprise!

De vlakke smash (el remate plano)

Contra attack!

De adder (la vibora)

De molenwiek (el gancho)

De kick smash (el remate)

Waar raak je de bal met een overhead slag?

Overheads: verschillen in voorbereiding

De zachte kick smash (el rulo a la verja)

De fake smash (el amago de remate)

De Drop Shot (la dejada)

De slipper of the bitch slap (el chancretazo)





Serveren op de backhand

Ik ben niet op tijd bij het net

Belaag één tegenstander

De koelkast

Alleen jij kan je partner redden

Patronen spelen

De juiste keuzes maken - positie

De juiste keuzes maken - slagen

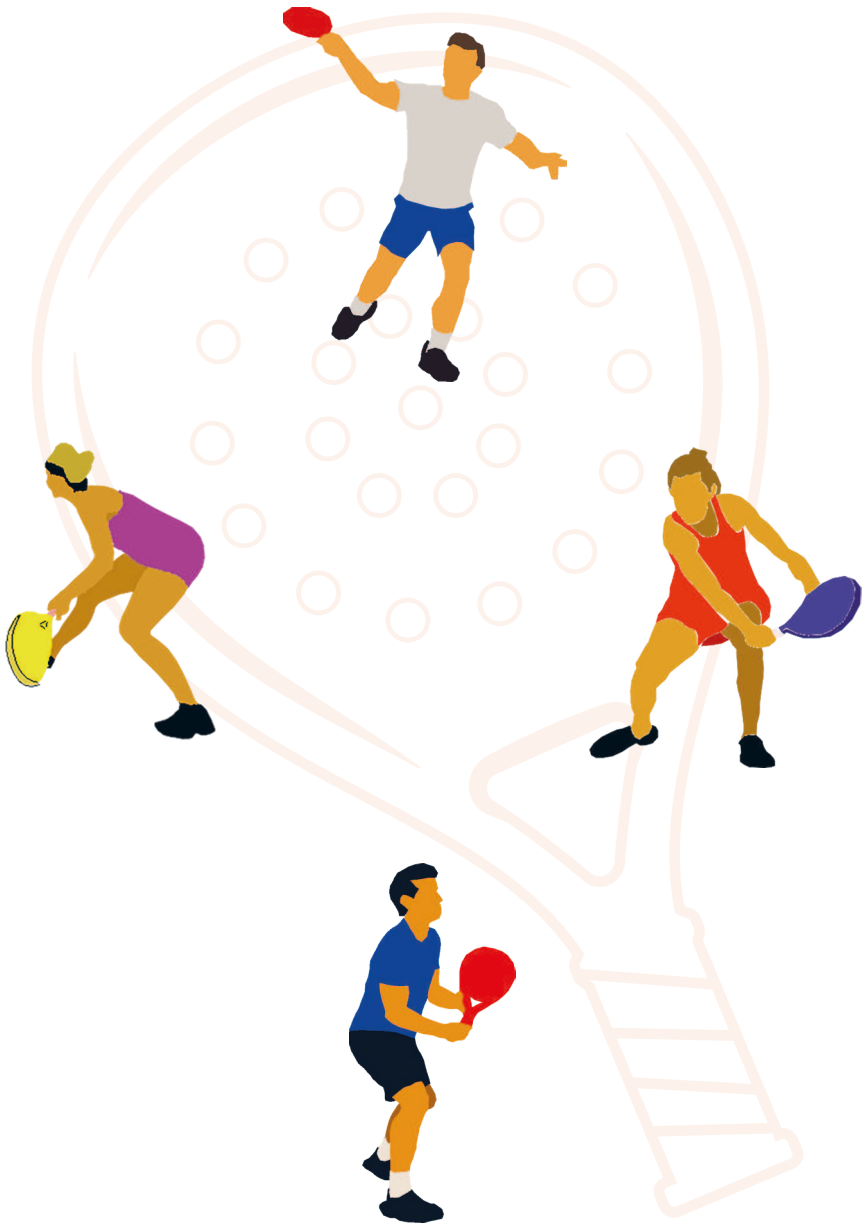
Spel plan

Meer druk zetten

Hoe pak ik tennis spelers aan


Of: waar moeten tennis spelers aan werken





<b>Hoofdstuk 9</b>	<b>Organisaties en spelvormen</b>	<b>269</b>
	KNLTB	
	Verenigingen	
	Commissies	
	Commerciële centra	
	Vaak voorkomende organisatie vormen	
	Eigenschappen van organisatie vormen	
	De King of Court organisatie	
	Met vaste koppels	
	Op individuele basis	
	Amerikaantje: met drie spelers op de baan	
<b>Hoofdstuk 10</b>	<b>De geschiedenis van padel</b>	<b>291</b>
	Mexico 1969	
	Padel in Nederland	
<b>Hoofdstuk 11</b>	<b>Een paar laatste tips</b>	<b>305</b>
	Oefen wanneer je vroeg op de baan bent	
	Thuis kan je ook oefenen	
	Fysieke conditie	
	Speel met een mentor	
	Ga competitie spelen	
	Neem training	





Padel is op dit ogenblik de passie in mijn leven, ik adem padel, er gaat geen seconde voorbij of ik denk aan padel. Ik droom zelfs van padel. Het virus heeft me goed te pakken!

Vanuit mijn jarenlange ervaring als speler, coach, begeleider van de padel inloop op mijn vereniging en trainer bij diverse clubs, wilde ik altijd graag mijn kennis op papier zetten en delen.

Op sommige pagina's vind je QR-codes. Die verwijzen naar beeld materiaal waardoor wat er beschreven staat, helemaal helder wordt.

Mochten er QR-codes zijn waar inmiddels geen inhoud meer achter zit, zou ik het op prijs stellen mocht je dat melden. Je kan mij bereiken via WhatsApp (06 23 32 46 62) of via de mail "rigaux.stef@gmail.com".

Ik ga in dit boek standaard uit van een rechtshandige speler, en twee rechtshandige spelers samen. En daar waar het niet zo, geef ik dat aan.

Ik hoop dat je veel plezier gaat beleven aan het lezen van mijn boek.



# HOOFD

**Overzicht padel banen (NL)**

**De snelst groeiende sport**

**Iedereen kan padel**

**Talent en spelplezier**

**Fair play**





**STUK**

**1**

**Algemene Zaken**

# Zoek een padel baan in de buurt



Scan de QR code





## Padel: de snelst groeiende sport!

Dat padel heel erg in opkomst is, zal je niet zijn ontgaan. Inmiddels zijn er weinig mensen meer die nog nooit van padel hebben gehoord. Padel is ook volop in de media aandacht.

## Is padel een hype?

Aankankelijk werd door sommigen gedacht dat padel een hype was. Heel even erg populair, en dan weer langzaam als een vuurtje doven.

Onderzoek bureau "Mulier Instituut", dat al jaren geleden een onderzoek heeft gedaan naar nieuwe sporten, en hun potentie om een grote sport te worden, had padel al in 2015 als de groei sport aangemerkt, mits er nog aan bepaalde voorwaarden zou worden voldaan. Die voorwaarden zijn inmiddels ingevuld.

Zij verwachten nu dat padel in versneld tempo zal doorgroeien. Vier kernelementen dragen bij aan het blijvend karakter van een sport:

- De sport dient te voldoen aan een snelle succesbeleving, een sociaal karakter en het effect van een work-out.
- Er dient voldoende, maar flexibel wedstrijdaanbod te bestaan.
- Bij sportaanbieders dient de overtuiging te bestaan dat de accommodatie voldoende wordt bezet en op lange termijn rendabel is.
- De sport dient bekend te zijn onder het bredere publiek.

Bron: Mulier Instituut, Onze Sport is Booming (Een casestudie naar de opkomst van padel, beachvolleybal en boulderen)

Degenen die padel al langer kennen, weten dat padel aan de bovenstaande criteria voldoet.

## Het padel racket van het eerste uur



Toen padel net begon, werd er met het racket hierboven afgebeeld, gespeeld. Door de jaren heen, heeft het padel racket een hele transformatie ondergaan.



Een hedendaags padel racket

## Iedereen kan padel

Padel is laagdrempelig. Wanneer je voor het eerste een baan opstapt, een racket vast houdt, een bal terug slaat, denk je gelijk "Dit kan ik". Dat heerlijke "Yes!" gevoel gaat nog een tijdje door, de eerste bal die je via de glaswand terug slaat, de eerste bal die je op ongelofelijke wijze weer over het net weet te krijgen, en ga zo maar door. Een aaneenschakeling van geluuksmomenten. En daar schuilt ook het gevaar.

## Padel is verslavend!

Je bent gewaarschuwd. Zeg later niet dat je dit niet wist.

Ik heb een aantal jaren de "padel inloop" mogen doen. Een avond waarop iedereen kon langskomen en kennis maken met padel. Na vijftien minuten uitleg, kon iedereen, ongeacht balsport ervaring of niet, een leuk partijtje padel spelen. Iedereen stapte na afloop met een voldaan gevoel de padel baan af. Met tennis bijvoorbeeld bereik je dat pas na twee of drie jaar.

Het sociale karakter van padel ligt onder andere in het feit dat je met vier spelers op een relatief klein veld staat, waardoor communiceren tijdens de wedstrijd prima mogelijk is. Na het spelen van een mooie rally, ongeacht naar wie het punt toe gaat, zijn alle vier spelers aan het juichen en genieten.

Padel kan best intensief zijn. Zeker wanneer je verder gevorderd bent, en aan de rally's geen eind lijkt te komen. Als beginner zal je merken dat het je conditie ten goede komt. In het begin ben je soms al na dertig minuten moe, maar speel je een tijdje, dan kan je al snel anderhalf of twee uur spelen. En dat gaat dan "spelenderwijs" uiteraard, je merkt pas dat je moe bent wanneer je van de baan afstapt.

Samen een mooi punt vieren



Padel plezier op zijn best!



## Talent en spelplezier

Hoe vervelend het ook is voor de medebewoners van deze aardbol, bijna altijd weet ik een manier te vinden, om in een gesprek, even padel als onderwerp onder de aandacht te brengen. En dan krijg ik vaak te horen “Padel, dat is niets voor mij, ik ben niet sportief en ik heb geen balgevoel”. “Probeer het dan een keer”, zeg ik dan altijd, “Kom eens langs op de inloop avond padel!”

En wis ende warempel. Soms gebeurt dat ook nog!

En wat blijkt iedere keer weer. Mensen die denken dat ze geen balgevoel hebben, dat ze niet sportief zijn, blijken dat toch te hebben!

En zeker. Je hebt “Talent” en je hebt “Talent”. Iedereen heeft talent in mijn ogen, alleen de ene iets meer dan de ander.

Ik was zelf een van de early-adapters van padel in 2017. In het land der blinden is één-oog koning, dus ik kon op enig ogenblik aardig spelen, voor mijn gevoel. Dan beginnen er een paar jonge mensen met padel, en binnen twee maanden ben je niet meer in staat om van hen te winnen. Een nationale ramp? Nee toch, helemaal niet. Je kan je erdoor laten ontgoochelen en denken “Ik bak er niks van”. Maar de realiteit is, sommige mensen leren nu eenmaal sneller, en sommige mensen hebben gewoon meer aanleg, meer talent. In de trainingsgroepen die ik heb gehad, zag en zie ik dat ook terug. Vier mensen die samen voor het eerst op padel les gaan. En na een lessen reeks van tien lessen, zie je al een merkelijk verschil in niveau.

Mijn advies is, ga niet kijken hoe snel anderen zich ontwikkelen, en je op een mum van tijd passeren qua spel niveau, maar houd het bij jezelf.

Belangrijk is niet “Hoe goed speel ik?”, maar wel, “Hoeveel plezier haal ik uit padel? “.

# The Beatles

Whisper words of wisdom

## “LET it be”

We spelen de rally opnieuw

## Fair Play

Fair play, sportiviteit staan bij padel zeer hoog in het vaandel. Behandel je tegenstander zoals jij ook behandeld zou willen worden, en dan komt het goed.

Soms is het moeilijk te zien of een bal in of uit is, of hij net op de kunstgras mat stuitert of net het glas meeneemt. Soms raakt de bal het hekwerk net wel of net niet. Soms schampt de bal zij-glaswand of niet.

Wanneer jij het wel ziet en je tegenstander niet, of omgekeerd, zou je eindeloos kunnen doorgaan met een welles-niettes discussie. Maar dit voorkom je door een “letje” te spelen, eenvoudig toch. Aan alles is gedacht in padel.

Hier komen de wijze woorden van The Beatles om de hoek kijken, een soort van vrij vertaald weliswaar: “Fluister wijze woorden, “let” zal het zijn, we spelen de rally opnieuw.”

### **Wat is een “let” dan precies?**

Er wordt naar aanleiding van de laatst gespeelde rally aan geen van beide partijen een punt toegekend. De rally wordt gewoon overgespeeld. Iedereen blij.

Echter. Dat werkt niet altijd zo. Sommige spelers vragen te pas en te onpas om een let, en dan meestal op de echt belangrijke punten.

Een praktijk voorbeeld. Ik speelde een competitie wedstrijd, en we waren redelijk aan mekaar gewaagd. Een van de twee tegenstanders was toevallig een dame van 27 jaar, een tennis talent in haar jonge jaren, volgens haar vader, die ons dat gelijk vertelde toen we aankwamen. Ik noem haar maar even “Betty”, maar dat is niet haar echte naam hoor. Tijdens de eerste set geeft Betty iedere twijfelachtige bal aan haar kant uit, en gaat ze meermaals in discussie over ballen aan onze kant.

Set één wonnen we uiteindelijk toch. In set twee, game één, wordt mijn maatje gelobt en terwijl hij naar achter loopt, coach ik hem, "Laat" roep ik, en dan bedoelde ik "Laat lopen via de glaswand". Mijn maatje volgt mijn advies op, deze keer wel. Hij speelt een lob terug, over het net, in het veld.

Echter voordat de bal stuitert, plukt Betty de bal uit de lucht en roept "Punt voor ons!".

"Huh!", wat gebeurt hier nu, vragen wij ons af.

Betty geeft tekst en uitleg. "Jij riep 'Uit', en wanneer jij 'Uit' roept en dan de bal terug speelt, krijgen wij het punt!"

Er volgt een discussie, "Ik riep niet 'Uit', ik riep 'Laat'", "Nee, je riep 'Uit'", aldus Betty. En haar vader langs de kant.

Betty houdt voet bij stuk. En omdat we het gedoe van Betty wel een beetje zat waren, gaven we ook geen krimp.

Het resultaat. Betty stapt van het veld "Ik ben klaar met spelen, ik stop er mee".

Wij hadden een uur gereden om te padellen, en wilden wel gewoon spelen. Dus Betty toch maar weer haar zin gegeven. En door.

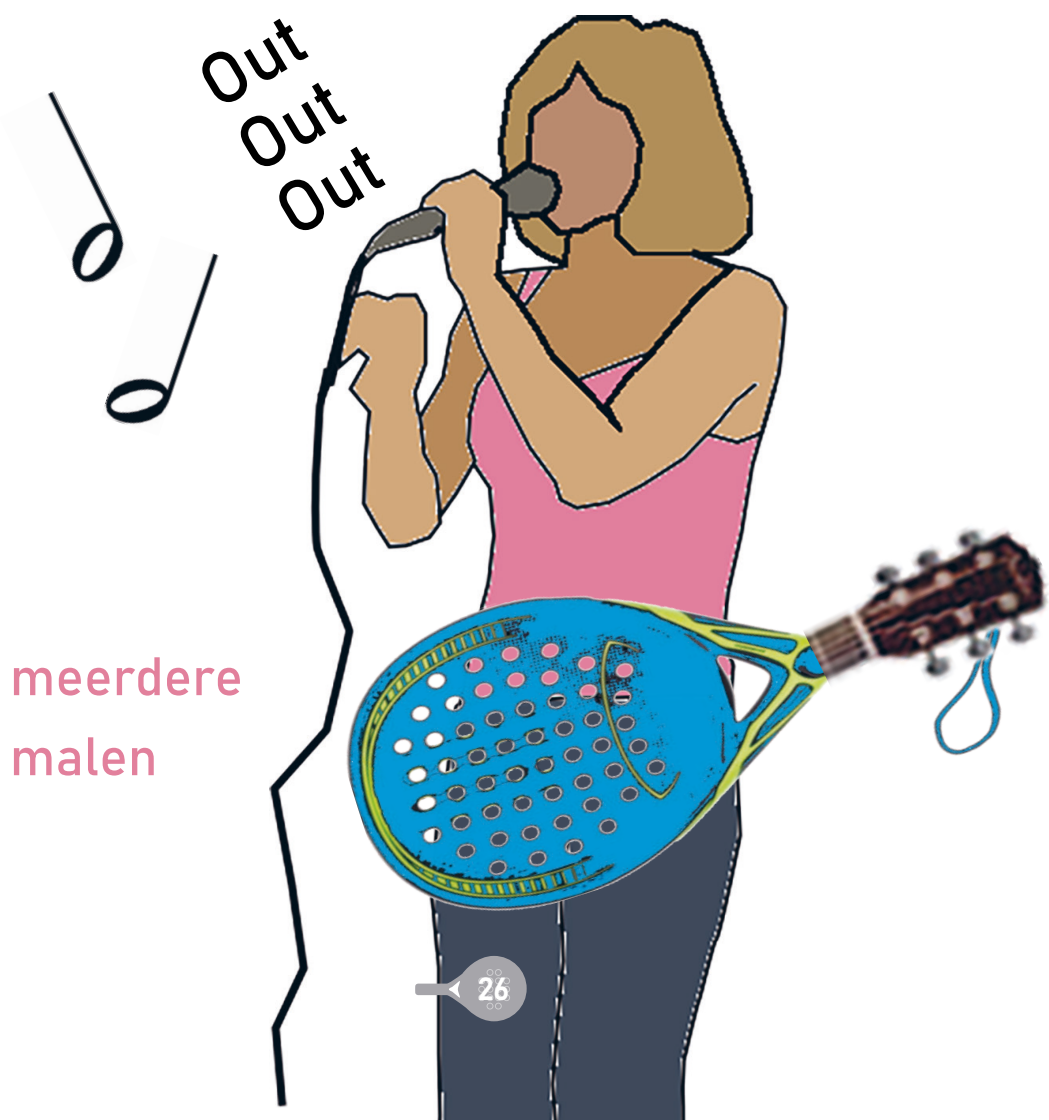
Set twee verloren we zes-nul. Een beetje uit het lood geslagen door de hele toestand. De focus ver zoek.

Set drie in game drie. Mijn maatje wordt gelobt laat de bal lopen, ik zie (en hijzelf ook) dat de bal net voor de glaswand stuitert, mijn maatje stopt, pakt de bal, en roept "UIT!". Betty "De bal was gewoon in!". Weer volgt er een discussie, en wonder bij wonder, Betty geeft ons het punt. Zij kon het immers niet zien van waar zij stond. Vanaf dan was Betty het wel een beetje kwijt en set drie makkelijk met zes-één gewonnen.

Soms, heel soms, mag je een tegenstander ook even laten weten waar de grens ligt, en dan liefst met eigen wapens, en daar kunnen ze dan zelf niet zo goed tegen, blijkt.



# Betty serveert



meerdere  
malen



# HOOFD

**Een padel baan**

**Welke schoenen zijn geschikt voor padel?**

**Padel ballen**

**Het verschil tussen padel en tennis ballen**

**Welk padel racket past bij mij?**

- Materiaal
- Vorm
- Balans
- Sweet spot
- Gewicht
- Greep

**Geduld**

**Het leerproces van Maslow**

**Doorzettingsvermogen**

**De verandercurve van Kübler-Ross**

**Zorg voor vaste kaders**

A lightbulb with a blue outline and a white base. Inside the bulb, there are several small blue circles representing light or ideas. A broken piggy bank is on the left, and a cartoon piggy bank with large eyes is on the right. The word "STUK" is written in red across the broken piggy bank.

**STUK**

**2**

**Wat heb ik nodig  
voor padel?**



## Afmeting speelveld

Een padel baan is 10 meter breed en 20 meter lang. Dat betekent dat iedere speelhelft 10 meter bij 10 meter is. Later van belang.

1

### Het net

Tussen de speelhelften hangt een net. In het midden is dat 88 centimeter hoog en aan de zijkanten 92 centimeter (hiervoor geldt dat dit 5 millimeter mag afwijken).

2

### Glaswanden

Er zijn 9 glaswanden per speelhelft. Vijf daarvan vormen de achterwand. En twee aan iedere kant een deel van de zijwand.

3

### Hek

In het midden van de baan, bestaan de wanden uit hekwerk, een soort van ijzeren mat met aan beide kanten van het veld een opening ter hoogte van het net.

4

### **De uitloop deur en uitloop zone**

Door deze opening (deur) mag je naar buiten lopen in de uitloopzone (Safety zone), om een bal die via de grond de kooi wordt uitgeslagen, weer in het speelveld te brengen. Dit mag alleen wanneer het door de wedstrijd leiding is toegestaan.

Er moet dan namelijk worden voldaan aan bepaalde veiligheidsregels. Deze staan beschreven in de IPF spelregels.



5

### **Belijning**

De lijnen die de twee lange zijwanden met elkaar verbinden zijn de servicelijnen. De bal moet bij de service voor deze lijn stuiten. De lijn die de servicelijnen verbindt door het midden, deelt het servicegebied op in twee delen. Afhankelijk vanaf welke kant je serveert moet de bal in dat deel stuiten ( diagonaal ).

6

### **Ondergrond**

De meeste outdoor padel banen in Nederland hebben kunstgras als ondergrond. Dit kunstgras ligt dan vaak op een water doorlatende betonnen fundering. Daaronder ligt dan weer een drainering systeem om het doorgesijpelde water af te voeren.

Kunstgras is er in verschillende lengtes, kleuren en kwaliteit. Het kunstgras wordt ingestrooid met zand tot op ongeveer 3/4 van de lengte van de kunstgras vezel. Je kan niet zomaar zand gebruiken. De korrelgrootte moet groot genoeg zijn, zodat de zandkorrels niet het water doorlatend beton gaan verstoppen.

Indoor banen hebben vaak korter kunstgras, of een soort mat.

**Visgraat**



**Omni**



**Gemengd**



## Welke schoenen zijn geschikt voor padel?

Welke schoenen zijn geschikt voor padel?

Padel wordt in Nederland meestal gespeeld op kunstgras, ingestrooid met zand.

Aan de ene kant moet een schoen voldoende grip bieden op de ondergrond. Uitglijden kan blessures veroorzaken, en dat kan je door het juiste materiaal te gebruiken, voorkomen.

Aan de andere kant, zal je soms ook naar een bal toe willen glijden. Wanneer de schoen dan teveel grip heeft op de baan, dan lukt dat niet. Een goede balans tussen grip en toch kunnen glijden of draaien, is dan belangrijk. Glijden naar een bal wordt vaak door ex-tennis spelers gedaan.

Dus als beginner is een schoen met een visgraat profiel een veilige keuze. Verder moet een padel schoen comfortabel zitten, je wil geen blaren of geknelde voeten krijgen. Je zal namelijk vaker één of twee uur deze schoen mogen dragen.

### Visgraat profiel

Aanbevolen voor padel banen die met veel zand zijn ingestrooid. Je hebt een goede grip op de baan, maar je kan er ook mee glijden. De schoenen verslijten minder snel. Er is een groot assortiment van dit soort schoenen om uit te kiezen.

### Omni profiel

Aanbevolen voor padel banen die met minder zand zijn ingestrooid. Je hebt een goede grip op de baan, glijden is minder. De prijs van deze schoen ligt vaak lager, maar de schoenen slijten ook sneller.

### Gemengd profiel

De voorkant van de schoen geeft veel grip op de baan. Het visgraatprofiel aan de achterkant, zorgt ervoor dat je nog kan glijden.



Er zijn verschillende systemen in de markt om gas-gevulde ballen weer op druk te brengen. Zoek op “ballen druk houder” of “ball rescuer” via internet.

Op enig moment worden deze ballen ook kaal. Je verlengt de levensduur wel door dit systeem te gebruiken.

