Padel Trainingslogbook

Uitgegeven door Utopic Books

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit logboek is bedoeld als persoonlijk trainingsboek. De tips en oefeningen zijn algemeen van aard en geen vervanging voor professionele begeleiding door een erkende trainer.

© Utopic Books

Eerste editie

Gedrukt en uitgegeven via print-on-demand.

INHOUDSOPGAVE

Welkom bij jouw logboek 5

Hoe gebruik je dit boek? 6

Mijn Padelprofiel 7

Techniek- & Tactiekgids 8

■ Basistechnieken 9

■ Positiespel & Tactiek 11

■ Mentale tips 12

Trainingsplanning 13

Sessielogboek 14

Wedstrijdlogboek 86

Maandelijkse Progressietracker 102

Doelstellingen 110

Persoonlijke Notities 114

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

WELKOM

Jouw persoonlijke padel reis begint hier

Padel is meer dan een sport — het is een manier van leven. De combinatie van snelheid, tactiek, techniek en samenwerking maakt het tot een van de snelst groeiende sporten in België en Nederland.

Dit logboek is jouw persoonlijke begeleider op weg naar een betere versie van jezelf op de baan. Of je nu beginner bent of al jaren speelt: bijhouden wat je traint maakt het verschil.

Wat dit logboek voor jou doet:

- Elke sessie gedocumenteerd
- Wedstrijden geanalyseerd
- Progressie zichtbaar gemaakt
- Mentale en technische groei
- Doelen gesteld en gehaald

Veel plezier op de baan!
— Het Utopic Books team

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

1. **Vul eerst je Padelprofiel in (pagina 7).**
   Zo heb je jouw startpunt vastgelegd en kun je later vergelijken.

2. **Plan je week met de Trainingsplanning.**
   Stel vooraf je sessies in en werk gericht toe naar je doelen.

3. **Gebruik het Sessielogboek na elke training.**
   Noteer oefeningen, aandachtspunten, energie en focus.

4. **Log elke wedstrijd in het Wedstrijdlogboek.**
   Analyseer wat werkte en wat beter kan.

5. **Vul maandelijks de Progressietracker in.**
   Zo zie je je groei in één oogopslag.

6. **Evalueer en stel kwartaalsdoelen bij.**
   Gebruik de doelstellingenpagina's als kompas.

▪ **TIP:** Schrijf direct na je sessie — hoe korter na de training, hoe nauwkeuriger jouw herinneringen en observaties zijn.

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

PADEL
TRAININGSLOGBOEK

MIJN PADELPROFIEL

Vul in bij aanvang — evalueer elk seizoen

Naam

Speeldatum / Seizoen

Vaste spelpartner

Club / Locatie

E-mailadres (optioneel)

MIJN NIVEAU

- ○ Beginner
- ○ Gevorderd beginner
- ○ Gemiddeld
- ○ Gevorderd
- ○ Competitief

STERKE PUNTEN

Mijn beste slag:

Mijn sterkste kant (links/rechts):

Wat ik goed doe:

VERBETERPUNTEN

Aan te werken slag:

Grootste valkuil:

Mentaal aandachtspunt:

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

TECHNIEK- & TACTIEKGIDS

Basistechnieken

DRIVE

De basisslag gespeeld vanuit de baseline. Houd de pols vast, sla met een vlakke swing van achter naar voren. Richt op

BANDEJA

Defensieve hoge bal gespeeld richting de achterwand van de tegenstander. Hogere contactpositie, open racketface, sla

VIBORA

Aanvallende versie van de bandeja met meer topspin en kracht. Snappende pols beweging bij contact. Gespeeld als je de bal

BAJADA

Slag waarbij je de bal direct na de stuit van de glazen achterwand speelt. Knie goed buigen, racket laag houden,

GLOBO / LOB

Hoge verdedigende slag over de tegenstanders heen. Gebruik wanneer je onder druk staat. Richt op de achterwand en houd de

SMASH

Aanvallende slag op hoge ballen. Positioneer goed onder de bal, volle armzwaai. Let op: in padel is een gecontroleerde

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

TECHNIEK- & TACTIEKGIDS

Positiespel & Tactiek

BASISPOSITIONERING

- Speel zoveel mogelijk vanuit het netniveau — wie het net controleert, wint.
- Blijf als duo parallel bewegen: als jij naar links gaat, gaat je partner mee.
- Na een lob ga je terug naar de baseline — nooit achterblijven aan het net.
- Richt aanvallen op de voeten van de speler aan het net.
- Gebruik de achterwanden als verlengstuk van het veld, niet als gevaar.

PATROON: PUNT OPBOUWEN

- **Serveer + volley:**
Serveer naar het lichaam of de T, kom daarna direct naar het net.

- **Lob + aanval:**
Speel een lob na verdediging, positioneer opnieuw en pak het net terug.

- **Drukspel via hoeken:**
Speel systematisch naar de hoeken om de tegenstander te verplaatsen.

- **Geduld winnen:**
Maak geen fouten, wacht op de floating bal en maak dan af.

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

TECHNIEK- & TACTIEKGIDS

Mentale tips & Warming-up

MENTALE TIPS VOOR BETERE PRESTATIES

Focus per punt:

Vergeet het vorige punt — goed of slecht. Elk punt is nieuw.

Ademen bij druk:

Adem bewust uit voor je serveert. Kalmeert het zenuwstelsel.

Praat met je partner:

Communiceer constant: 'mijn bal', 'jij', 'lob', 'aan jou'.

Ritme bouwen:

Speel de eerste spellen conservatief. Warm op in het punt.

Fouten accepteren:

Fouten horen bij padel. Analyseer kort, laat dan los.

Lichaamstaal:

Rechtop lopen, hoofd omhoog — ook als het slecht gaat.

WARMING-UP CHECKLIST

- [ ] 5 min. licht joggen of touwtjespringen
- [ ] Dynamisch rekken: heupdraaien, beensprongen, schoudercirkels
- [ ] Paar oefenballen: drives kruislings (rustig opbouwen)
- [ ] Oefening aan het net: volleys links/rechts
- [ ] 2-3 lobs en paar smashes opwarmen
- [ ] Korte tactische afspraak met je partner

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

MIJN TRAININGSPLANNING

Stel vooraf je week/periode in

WEEKDOELEN

Technisch doel deze week:

Tactisch doel:

Conditie / intensiteit doel:

WEEKPLANNING

Maandag	Type:		Tijd:	
Dinsdag	Type:		Tijd:	
Woensdag	Type:		Tijd:	
Donderdag	Type:		Tijd:	
Vrijdag	Type:		Tijd:	
Zaterdag	Type:		Tijd:	
Zondag	Type:		Tijd:	

HERSTEL IS TRAINING:

Plan minstens 1-2 rustdagen per week. Slaap, voeding en mentale rust zijn net zo belangrijk als de uren op de baan.

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

EXTRA PLANNING / NOTITIES

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

EXTRA PLANNING / NOTITIES

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden

TRAININGSSESSIE

Sessie #1

Datum | Dag | Duur (min) | Locatie

Trainingspartner(s) | Type sessie

DOEL VAN DEZE SESSIE

WARMING-UP

OEFENINGEN & DRILLS

Oefening / Drill	Duur	Aandacht

WAT GING GOED?

WAT KAN BETER?

© Utopic Books — Alle rechten voorbehouden