



FASZINATION PADEL

AUSRÜSTUNG - TECHNIK - TAKTIK - REGELN



CHRISTIAN BONK

MEYER
& MEYER
VERLAG

Allgemeine Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

CHRISTIAN BONK

FASZINATION PADEL

AUSRÜSTUNG - TECHNIK - TAKTIK - REGELN



Meyer & Meyer Verlag

Faszination Padel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über

<<https://www.dnb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2024 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-3885-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

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

1

1 VORWORT UND GRUSSWORT

FASZINATION PADEL — DER SIEGESZUG EINER NEUEN SPORTART IN EUROPA

Der Titel dieses Buches kommt nicht von ungefähr. Faszination beschreibt exakt die Gemütslage beinahe aller, die aus Zufall, animiert durch Freunde oder weil sie im Urlaub staunend an einem Padel-Court zugeschaut haben, zum ersten Mal zwischen den Glaswänden stehen und Padel-Bälle schlagen. Die meisten Padel-Novizen sind „Rückschlag-Sportler“, also Menschen, die bereits mit Tennis, Badminton oder Tischtennis Erfahrungen gemacht haben. Auch Fuß-, Hand-, Basket- oder Volleyballer fühlen sich oft magisch von dem schnellen Spiel zwischen den Glaswänden angesprochen und buchen eine spontane Probestunde. Ihnen allen ist gemein, dass sie zu beinahe 100 Prozent wiederkommen, ihrerseits Freunde animieren und Padel-Matches auf den persönlichen Aktivitätenplan setzen. Denn – diese Floskel sei gestattet – Padel macht von Beginn an süchtig, sofern man etwas Ballgefühl und ein Grundverständnis dafür im Gepäck hat, Bälle so zu platzieren, dass dem Gegenüber der Rückschlag möglichst schwerfällt.



Vor allem Tennisspieler:innen und Tischtennisspieler:innen erfreut bereits nach den ersten Ballwechseln, dass beim Padel auch dann Ballwechsel zustande kommen, wenn nicht jeder Ball exakt getroffen und präzise platziert wird. Mit der oben genannten allgemeinen Ballerfahrung kommen schon nach Minuten einfache „Rallys“ zustande, die Laufwege sind überschaubar und bereits nach einer halben Stunde gelingt es ballerfahrenen Anfängern, das Team auf der gegenüberliegenden Seite durch geschicktes Winkelspiel, einen Lob oder einen gut platzierten Volley auszuspielen. So lassen sich die ersten Sessions auf dem Padel-Court bereits mit spaßbetonten Matches gestalten, wobei die Lernkurve deutlich steiler ist als beispielsweise beim technisch sehr viel anspruchsvolleren Tennis.

Die erste echte Hürde eines Padel-Neulings ist die Einbeziehung der Glaswände ins Spiel, was ein gewisses Maß an Schlagkontinuität und Präzision erforderlich macht. Doch diese Hürde ist durchaus in Eigenregie zu nehmen, wenn die Grundschnitte beispielsweise in der Viererkonstellation auf dem Platz paarweise unter Einbeziehung der hinteren Glaswände geübt werden.

Selbstverständlich soll hier nicht der Eindruck entstehen, als sei der Padel-Sport ein Freizeitvergnügen, das ohne spezifische Kenntnisse auskommt. Auch erfahrene Tennisspieler erleben spätestens beim ersten Spaß-Turnier, wie viel facettenreicher, überlegter und auch technisch feiner die Schläge derer sind, die die Padel-Technik von der Pike auf gelernt haben und über jahrelange Spielerfahrung verfügen. Exakt zu diesem Zeitpunkt stellt sich Turnier-Neulingen die ernsthafte Frage, ob es nicht höchste Zeit dafür ist, ein paar Trainingseinheiten mit einem Padel-Coach zu absolvieren, sich generell mit der Technik der Basisschnitte zu beschäftigen und sich taktische Grundkenntnisse anzueignen. Denn Padel ist als Wettkampfsport eine Disziplin, die auf feiner Technik, einem untrügerischen „Touch“ (Ballgefühl) sowie der Fähigkeit beruht, das Balltempo in einer großen Bandbreite dosieren zu können. Dies lässt sich nur mit gezieltem Training und regelmäßigen Spieleinheiten bewerkstelligen. Wenngleich Padel auch auf dem Einstiegsniveau für lange Zeit sehr viel Spaß



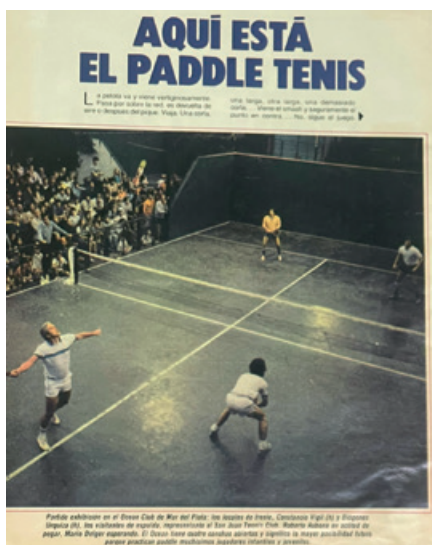
macht, erleben sehr viele diesen Übergang in die Welt der Fortgeschrittenen mit sogar noch mehr Begeisterung als die erste Stunde auf dem Padel-Court.

Die Lektüre dieses Buches soll Padel-Interessenten dabei helfen, alle wesentlichen Fakten der Sportart Padel kennenzulernen. Darüber hinaus gibt es Einblick in die Technik und Taktik, erläutert die Ausrüstung und beschreibt Padel als Wettkampfsport. Unabhängig vom persönlichen „Sucht-Level“ des oder der Lesenden ist das Buch die perfekte Grundlage dafür, Padel als Hobby, als bereichernde Komplementär-Sportart oder in absehbarer Zukunft als Wettkampf- oder Leistungssport zu betreiben. Mit der Gewissheit: Die Faszination bleibt.

Christan Bonk

GRUSSWORT VON TRAINERLEGENDE HERNAN FLORES

Ich war immer schon sehr begeistert von der Idee, alle meine Erfahrungen mit unserem geliebten Sport PADEL über die verschiede-



Der erste Padel-Court Argentiniens in Mar del Plata im Ocean Club im Jahr 1975/76. (© Mit freundlicher Genehmigung von Diogenes de Urquiza)

nen Phasen, die er in seiner kurzen Geschichte von fast 50 Jahren durchlaufen hat, bis zu seiner fabelhaften Gegenwart, die sich exponentiell fortsetzt, teilen zu können zugunsten eines gesunden Wachstums der Sportart auf der ganzen Welt. Daher freue ich mich über dieses Buchprojekt und die Tatsache, dass für den deutschsprachigen Raum mit „Faszination Padel“ ein Medium entstanden ist, mit dem den deutschsprachigen Sportfans unsere einzigartige Sportart in allen Facetten nähergebracht wird.

Ich bin davon überzeugt, dass wir in der Pionierphase durch die Verwirklichung unserer Träume, und fast ohne es zu merken, in

Argentinien einen Megatrend geschaffen haben, den wir uns nie hätten vorstellen können. Das war möglich durch die Leidenschaft einer Gruppe von Träumern, zu denen unternehmerische und visionäre Organisatoren sowie symbolträchtige Akteure mit enormem Potenzial zählten. Wir reisten durch ganz Argentinien und kämpften auf teils improvisierten Courts allein um den Ruhm (Preisgelder hatten symbolischen Charakter in den Anfangsjahren). Unser eigentliches Ziel war es, einen Samen auszubringen, der wuchs und schließlich zu einem echten Boom wurde. Im ganzen Land wurden Clubs eröffnet, wodurch dann das Phänomen Padel sich nach Uruguay und Südbrasilien ausweitete.

In den späten 1990er-Jahren begann in Spanien ein unglaublicher Boom, wo Padel schnell zur zweitbeliebtesten Sportart hinter Fußball wurde. Der Aufschwung erfolgte durch den ehemaligen spanischen Präsidenten José María Aznar, der in La Moncloa eine Turnierserie ins Leben rief und mit dafür verantwortlich ist, dass Padel sich als eine der beliebtesten Sportarten des spanischen Volkes etablierte.

Der Profi-Circuit erlebte seine Entstehung durch die „Opel Padel Tour“, die später in PADEL Pro Tour umbenannt wurde, und ab 2013 die World Padel Tour ins Leben rief und organisierte. Im Juli 2013 erfolgte der Start der Serie in meinem Padel-Club Puerto Sherry (El Puerto de Santa María, Cádiz, Spanien). Schon die ersten Turniere fanden vor einem begeisterten Publikum statt, bis zu 4000 Fans fieberten mit den Athleten mit. Danach wuchsen die Turniere



Alejandro Lasaques, einer der erfolgreichsten und besten Spieler aller Zeiten in der Weltklasse. Er war viele Jahre lang Weltranglisten-Erster ab 1988. (© Mit freundlicher Genehmigung von Diogenes de Urquiza)



Eröffnungsturnier ACTIVA CLUB JEREZ 2006 mit Cristian Gutierrez gegen die damaligen Erstplatzierten der Weltrangliste Juan Martín Díaz und Fernando Belasteguín. © Hernan Flores/Privatarchiv

in jeder Beziehung und eine erste Internationalisierung fand statt, indem die Tour auf europäische Metropolen ausgedehnt wurde.

Die aktuelle Profi-Tour heißt „Premier Padel“, das bereits an symbolträchtigen Orten wie Roland Garros oder dem Foro Italico beeindruckende Turnier-Events inszeniert hat, mit modernster Technik, TV-Streaming und einer Verbreitung in unzählige Länder auf unterschiedlichen medialen Kanälen. Padel wird erwachsen und präsentiert sich einem interessierten Publikum auf allen Kontinenten.

Derzeit sehe ich enormes Potenzial im Wachstum von Padel in Deutschland. Die große Tennis-Tradition in Deutschland schafft ein besonders großes Potenzial für Padel und die Deutschen sind hervorragende Sportlerinnen und Sportler. Mit unserem globalen Entwicklungsprogramm PADEL PRO LUXURY EXPERIENCE versuche ich, das Niveau der Trainer zu steigern und zu einem professionellen Ausbildungsniveau beizutragen. Denn die Trainer sind die wichtigsten Partner für alle Spielerinnen und Spieler, die sich weiterentwickeln möchten. Wir veranstalten diese Trainingslager bereits seit zwei Jahren in allen wichtigen Städten Deutschlands mit hervorragendem Erfolg (wir haben viele der aktuellen Topspieler sowohl der Damen- als auch der Herrenmannschaften ausgebildet).



Hernan in Aktion bei einem Match der PPT-Tour 2007.

Ich habe kürzlich viele Spieler der österreichischen Mannschaft in Wien trainiert, die an der Weltmeisterschaft in Alicante (Spanien) teilgenommen haben.

Ich denke, wir stehen vor einer einmaligen Gelegenheit, auch das deutsche Padel auf das höchste Niveau zu bringen. Aber wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass wir alle zusammenarbeiten müssen, um dieses gewünschte Ziel zu erreichen, das betrifft den Verband, die Trainer, die Standortbetreiber und die Athleten. Deutschland ist auf einem guten Weg, eine echte Padel-Nation zu werden und dieses Buch wird

hoffentlich dazu beitragen, Padel noch viel mehr Sportinteressierten in Deutschland näherzubringen.

Wenn ich dazu beitragen kann, diese globale Entwicklung auf einem Niveau fortzusetzen, von dem ich nie zu träumen gewagt hätte, sehe ich am Ende des Weges eine sehr reale Option, Padel zu einer olympischen Sportart zu machen, was eine wunderbare Nachricht wäre und wir alle wären stolz darauf, dieses Ziel zu erreichen.

Hernan Flores



Pro Exhibition Turnier im Jahr 2007, Hernan Flores mit Guillermo Demianiuk erfolgreich gegen Mariano Lasaigues und Miguel Lamperti



Pro Exhibition, Eröffnungsturnier im Activa Cup Jerez im Jahr 2006 mit Cristian Gutierrez gegen die damaligen Weltbesten Juan Martín Díaz und Fernando Belasteguín.



Hernan Flores beim Training in Starnberg 2024 ...



... und als Turnierteilnehmer am Profi-Turnier in Cadiz im Jahr 2008.

2



2 DIE HERKUNFT DER SPORTART PADEL

Die Ursprünge der heutigen Trendsportart Padel gehen auf das Jahr 1969 zurück und resultieren aus einer Mischung von Pioniergeist und Tennis-Leidenschaft. Der begeisterte Tennisfan Enrique Corcuera war dem Tennis verfallen und entdeckte auf einer seiner Reisen in den USA eine abgewandelte Variante des klassischen Tennisspiels namens „Platform Tennis“, bei der auf einem kleineren Spielfeld, mit einem etwas niedrigeren Netz und kürzeren Schlägern aus Holz (Bezeichnung: Paddles) ohne Spannung gespielt wurde. Es ist davon auszugehen, dass es Padel, wie wir es heute kennen, vermutlich nicht geben würde ohne die Entwicklung der Tennis-Variante „Platform Tennis“ kurz vor der Jahrhundertwende vom 19. ins 20. Jahrhundert und wenn Enrique Corcuera die Idee nicht nach Mexiko importiert hätte.

Exkurs

Platform Tennis ist in den USA nach wie vor sehr populär. In einem Zeitschriften-Artikel in „Magglingen“ beschreibt Curt H. Schibli nach seinen Recherchen die Historie des Platform Tennis:

„Man sagt, Platform Tennis sei 1898 als «Street Game» in Albion, Michigan USA, «erfunden» worden. Viel später, 1924, führte ein Pfarrer namens Frank P. Beal «Paddle»-Tennis als Freizeitbeschäftigung für Stadtkinder in New York City ein. Offiziell wurde das «Street Game» 1928 durch die Gründer Fessenden S. Blanchard und James J. Cogswell in Scarsdale, N. Y., sprichwörtlich zum eigentlichen, heute bekannten Platform Tennis «erhoben». Wenn man «Paddle»-Tennis mit Tennis vergleicht, ist das Spiel in der Vergangenheit sicher unter seinem möglichen Wert vermarktet worden. Viele Spielende sind stolz darauf, dass es sich nicht zum typischen Massensport entwickelt hat. Immer



von einer gewissen Exklusivität umgeben, hat sich «Paddle»-Tennis auf einer bedeutend tieferen Stufe, mehr oder weniger parallel zum Tennis, entwickelt. Während sich die Plattform als Spielfeld in den USA fest etabliert hat, entwickelte sich eine ähnliche Rückschlagsportart in viel größerem und populärerem Umfang in vielen Städten Südamerikas, zum Teil auch in Spanien. In diesen südlichen Gefilden spielt man «Paddle» – heute als Padel (Anm. des Autors) – wie zu Urzeiten in den USA einfach auf flachen Bodenbelägen – das Wetter dort erlaubt dies –, öfters eben auch in den Straßen und auf Hinterhofplätzen.

Es gibt in den USA mehrere tausend Plattform-Tennisanlagen, nicht wenige auf Grundstücken von Eigenheimen. Es braucht eben wenig Platz!

Man schätzt die Anzahl der Plattform-Tennisspieler in den USA auf annähernd eine Million. Es gibt eigentliche Plattform-Tennisclubs und kommerziell betriebene Zentren. Aber viele spielen in den zahlreichen Country-Clubs und auch auf firmeneigenen Anlagen. Die Wettkampfszene beinhaltet verschiedene Turniere sowie Club-, Regional- und Landesmeisterschaften. Auch kleinere Profi-Turniere beleben die Szene.

Geographisch konzentriert sich Plattform Tennis in den USA vor allem auf die Nordost- und Mittelweststaaten, aber auch in den Rocky Mountain Staaten und in Kalifornien gewinnt das Spiel vermehrt an Bedeutung. Gelegentliche Versuche, das Spiel auch in Europa und Japan bekannt zu machen, sind wahrscheinlich mangels Einsatz und genügenden Marktkennntnissen nicht über kleinere Anfangserfolge hinausgewachsen."



2.1 PLATFORM TENNIS ALS SCHLECHTWETTER-VARIANTE MIT HOHLRAUM UND UMZÄUNUNG

Diese Rückschlagsportart ist aus dem Bedürfnis erwachsen, in Perioden, wenn wegen der saisonbedingten, klimatischen Verhältnisse, bei feuchtnasser Witterung, Tennis auf den üblichen Freiluftplätzen stark eingeschränkt oder eingestellt werden musste, einem dem normalen Tennis ähnlichen Spiel weiterhin im Freien frönen zu können. Nach und nach nahm die Gestalt des Spiels die seit gut 60 Jahren heute noch geltende Form an. Anstelle des „Street Games“ trat die vom Boden abgehobene Plattform, die es ermöglichte, die Spielfläche (zirka ein Drittel eines regulären Tennisplatzes) immer trocken und sauber zu halten und leicht von Laub und Schnee zu befreien. Eine gespannte Drahtflecht-Umzäunung von fast vier Meter Höhe half, den Ball im Spielfeld zu halten und als Spielwand zu benützen. In den 1920er-Jahren wurde bereits der erste Paddle-Tennis-Verband gegründet, und seit 1963 wird der Fachverband offiziell als American Platform Tennis Association (APTA) geführt, in dem über 30.000 Mitglieder regelmäßig Platform Tennis spielen.

2.2 TENNISREGELN UND DAS SPIEL MIT DER WAND

Schon erwähnt wurde die Spielbarkeit über das ganze Jahr im Freien, fast bei jedem Wetter und bei jeder Temperatur. Eine sich im verkleideten Hohlraum unter der Plattform befindende, einfach zu bedienende Warmluft-Gebläseheizung erlaubt jederzeit ein schnelles Abtrocknen oder Abschmelzen von Frost und Schnee. Tatsache ist, dass man auch bei Temperaturen unter null Grad Freude und Spaß am Spielen hat. Platform Tennis ist ein Spiel mit vielfältiger Wirkung: „Allgemeine Fitness, Reaktionsvermögen, Spielgefühl, Konzentrationsfähigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer. Es gleicht zu 80 Prozent dem Tennis, zu 20 Prozent dem Squash.“⁰¹

⁰¹ Quelle: BASPO Magglingen/Curt H. Schibli. *Platform Tennis – Monatsschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend+Sport*, Bd. 53 (1996), Nr. 8, S. 14f./ (ETH Zürich, www.e-periodica.ch)