





# **JUST** **PADEL**

Vincent Dedecker

Lannoo



# Inhoud

Introductie	7
Padelgeschiedenis	10
Het speelveld	16
De spelregels in een notendop	21
Puntentelling en scoreverloop	23
Spelverloop	31
Basistactiek	36
Tips voor een goede padeltactiek	56
Techniek	75
Padel in alle weeromstandigheden	116
Materiaal en kledij	120
Jeugdpadel	131
Topplaatsen (en reizen)	137
Spaanse padeltermen	139
Dankwoord	141
Index	143

## WEETJE

De filmpjes die horen bij de QR-codes kan je ook terugvinden op [www.lannoo.be/padel-video](http://www.lannoo.be/padel-video).  
Scan deze code voor een spectaculaire inleiding!







# Introductie

Padel, padel, padel... We worden er constant mee om de oren geslagen. Terwijl men enkele jaren geleden nog dacht dat je het over de watersport 'paddle' had en ervan uitging dat je het verkeerd uitsprak, weten de meesten mensen nu wel waarover het gaat. Padel is aan een ongekennde opmars bezig en is intussen zelfs de snelst groeiende sport wereldwijd. Hoe komt dat? Is het echt de coronapandemie die padel zo'n boost gaf, of zit er meer achter?

Laten we beginnen met het spel zelf. Is padel nu een afgeleide van tennis of van squash? Zijn mensen die pingpong of badminton spelen in het voordeel? Kunnen voetballers hun benenspel en tactisch inzicht gebruiken om net die extra bal weer over het net te spelen? Of hebben de beoefenaars van vechtsporten een streepje voor, omdat zij een aanval van een tegenstander kunnen afweren en omzetten in een eigen aanval? De waarheid zit, zoals zo vaak, een beetje overal en dat is precies de sterkte van deze

sport. Padel sluit aan bij veel andere sporten en iedereen vindt er een stukje van zijn of haar (vroegere) hobby in terug.

Over naar de instapdrempel dan. Wat als je niet veel sportieve ervaring op je teller staan hebt? Ook hier enkel goed nieuws! Padel spelen vereist weinig technische vaardigheden. Dat betekent dat je, ook zonder lessen te volgen, snel plezier kan beleven aan deze sport. Padel wordt (bijna) altijd in dubbelspel gespeeld, waardoor je dicht bij elkaar staat en er veel sociaal contact is. De relatief korte afstanden maken het spel ook heel haalbaar voor niet-geoeffende sporters. Kortom: een gezellige sport met een lage fysieke belasting voor beginners.









# Padelgeschiedenis

Om het huidige succes van padel te verklaren, keren we terug naar de oorsprong van de sport. Alles begon in 1969, toen de rijke Mexicaanse zakenman **Enrique Corcuera** in zijn tuin een tennisbaan wilde aanleggen. Door plaatsgebrek bedacht hij zijn eigen veld met aangepaste regels. Ook de muren rond zijn tuin werden gebruikt in dit spel. Tennisrackets hadden te veel kracht voor de kortere afstand van het veld. De (toen nog) tennisballen vlogen hierdoor te snel en er waren op die manier geen rally's (langere balwisselingen) mogelijk. Enrique vond de oplossing in kleinere houten rackets. Het tennisnet deed wel goed dienst en kon dus probleemloos gebruikt worden. Aan de achterzijde waren de muren 3 meter hoog, aan de zijkanten 2 meter. Zo ontstond de eerste vorm van padel. Toen werd dit nog '**paddle tennis**' genoemd, naar het houten *paddle racket* en de gelijkenissen met tennis. Men sprak in de beginjaren ook vaak over '**paddle corcuera**'.

Corcuera had veel contact met zakenlui en kreeg vaak buitenlandse gasten over de vloer. Hij stelde altijd voor om een partijtje padel te spelen als ontspanning tussen de belangrijke gesprekken. Zo speelde hij met de Spaanse prins **Alfonso de Hohenlohe**, een zakenman die bekendstond om zijn promotie van het Spaanse toerisme. Eenmaal terug in Spanje liet De Hohenlohe onmiddellijk twee padelvelden aanleggen in het **Marbella Club Hotel**, waarvan hij de oprichter was. Dat betekende in 1974 de start van padel in Spanje.

Argentijnen die in het Marbella Club Hotel verbleven, waren gefascineerd door deze nieuwe sport. In 1975 introduceerde **Julio Menditeguy** padel in Argentinië. Ronkende namen zoals Lasaguis,

## » FERNANDO BELASTEGUIN

Fernando 'Bela' Belasteguin (Argentinië, 19 mei 1979) is een levende legende voor alle padelers. Hij was zestien jaar lang nummer één van de wereld en is houder van bijna alle records, zoals 22 opeenvolgende toernooizeges, 1 jaar en 9 maanden ongeslagen met Juan Martin Diaz en 160 toernooioverwinningen in het professionele circuit.

Gatiker, Sanz en Novillo maakten van Argentinië het mekka van de padelsport. Met ruim 10.000 aangelegde velden en meer dan 2 miljoen beoefenaars groeide padel in Argentinië uit tot nationale sport.

Ook Spanje bleef niet stilstaan. Eind jaren '70 brachten twee bekende padellers alles in een stroomversnelling. **Koning Juan Carlos** was een fervent speler, maar vooral voormalig Wimbledonkampioen en nationale tennisheld **Manolo Santana** was de echte bezieler.



Santana organiseerde padeltoernooien en de sport werd populair langs de hele Costa del Sol. Na Marbella werden er ook velden aangelegd in Andalusië, Madrid, Barcelona, Galicië en het Baskenland. In 1991 werd de Internationale Federatie van Padel opgericht onder leiding van een Spaanse voorzitter. Het doel van deze federatie is onder andere het organiseren van een internationaal padelcircuit en het uitwerken van een wereldwijde regeling op het vlak van toernooien. **Sindsdien wordt Spanje beschouwd als hét grote padelvoorbeeld.** De beste Argentijnse spelers verhuisden al op jonge leeftijd naar Spanje. In de jaren '90 telde Spanje ongeveer 1 miljoen padelspelers. Sinds enkele jaren is het er – na voetbal – de tweede meest beoefende sport, met om en nabij de 5 miljoen spelers op meer dan 25.000 padelvelden.

**Hoe komt het dat het zo lang geduurd heeft voor padel bij ons en in andere West-Europese landen bekend werd? Hier zijn enkele redenen voor:**

- Tot 1989 waren er enkel betonnen muren. Dat zie je nog steeds in veel clubs, hotels en resorts in zuidse landen. De omschakeling naar glazen wanden hebben we te



danken aan de technische coach Jorge Galeotti. Hij ontwierp het eerste transporteerbare 'glazen paleis', zoals de glazen wanden ook worden genoemd.

- Padel werd (en wordt nog steeds) gedomineerd door Spaanstalige landen, met spelers en speelsters uit Spanje en Argentinië op kop. Doordat de meesten van hen enkel Spaans spreken, bleef de sport vrij lang onder de radar.







## IS PADDLE TENNIS GELIJK AAN PADEL?

Paddle tennis ontstond in 1915 en wordt op een kleiner tennisveld gespeeld. In het begin dachten velen dat padel een afgeleide van *paddle tennis* was, maar het zijn twee verschillende sporten met hun eigen regels, veld, rackets en ballen.

- In België werd de eerste volwaardige padelclub geopend in 2012, Padel4U2 in Gentbrugge. Voordien waren er al enkele proefprojecten, waarbij er één of twee padelvelden in een tennisclub geïnstalleerd werden. Maar het grote succes bleef uit.
- In 2015 werden Padelclub Brugge (nu Arenal Brugge) en Padel on the Beach in Middelkerke opgericht. Mede door de naamsbekendheid van medeoprichter en ex-voetballer Tom De Sutter kwam de sport in de belangstelling te staan. Ondertussen hebben een aantal bekende mensen hun schouders gezet onder grotere padelprojecten, zoals Marc Coucke, Niels Destadsbader en Yannick Carrasco.
- In Nederland liet Guus Hiddink in 2006 een eerste padelbaan bouwen op het PSV-trainingscentrum. De baan voldeed wel nog niet aan de officiële eisen. De eerste officiële banen in Nederland werden gebouwd in Vijfhuizen (2014) en Spijkenisse, de eerste verenigingen met padelbanen werden in 2010 opgericht in Den Bosch en Enschede.



## POPULARITEIT PADEL

In Spanje geldt padel al jaren als de sport die (na voetbal) de meeste beoefenaars kent. In België is padel in enkele jaren tijd opgeklommen naar de vierde plaats wat het aantal aangesloten leden bij de officiële federatie betreft. En... *the only way is up!*

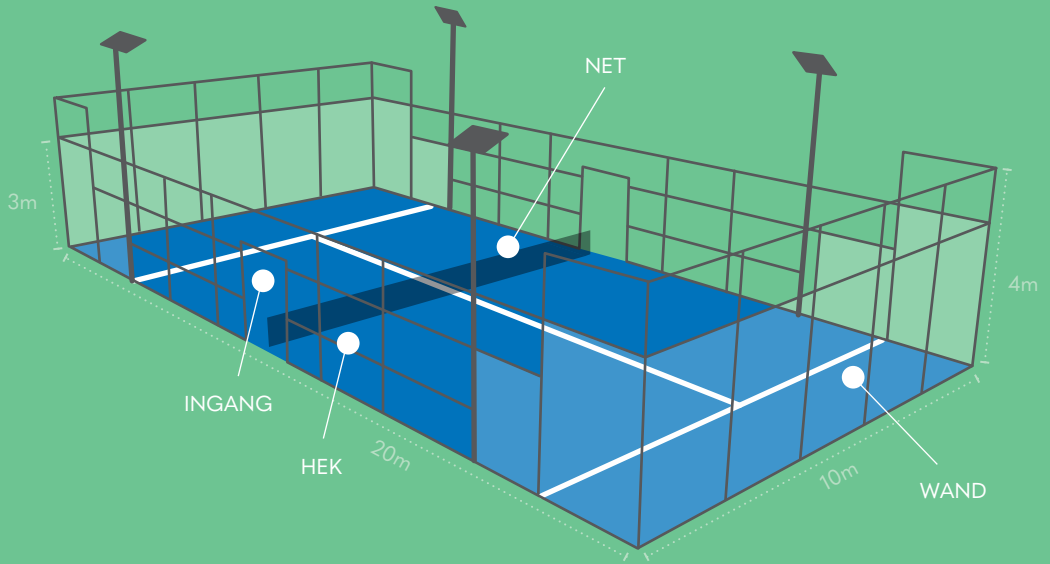


○ Ook in andere landen schaarden bekende gezichten zich achter padel, wat leidde tot succes. Zo liet de Nederlandse voetbaltrainer Guus Hiddink een padelveld aanleggen op het oefencomplex van PSV Eindhoven. Hij vond het de ideale sport om plezier te maken tussen de wedstrijden en trainingen door. Andere bekende sporters die de groei van padel een stevig duwtje in de rug gaven, zijn Zlatan Ibrahimovic (voetbal), Jonas Björkman (tennis), Markus Rosenberg (voetbal) en Peter Forsberg (ijshockey). In Nederland is ex-voetballer Ronald de Boer een van de ambassadeurs van de sport. Thomas Johansson (tennis) werd zelfs voorzitter van het internationale professionele padelcircuit APT Padel. Alex Corretja (tennis) werd dan weer President Adviseur van de World Padel Tour.

# Het speelveld

- Het speelveld is 20 meter lang en 10 meter breed. In het midden scheidt het net de twee speelhelften van elkaar.
- Het veld wordt omgeven door wanden (in glas of beton) en een hekwerk ('roosters' of 'grill'). De achterwanden zijn 3 meter hoog met daarboven een hekwerk van 1 meter. De zijkanten zijn 3 meter hoog. Alleen bij de laatste 2 meter (het dichtst bij de achterwand) zit boven de 3 meter nog een extra meter hekwerk.
- De roosters en glazen wanden worden vastgemaakt aan palen. Die staan rond het veld, telkens met 2 meter ertussen.
- Het padelnet is in het midden 88 centimeter hoog en 92 centimeter aan de zijkanten.
- Op de beide speelhelften geeft een witte lijn twee servicevakken aan. Zodra de opslag binnen is, speelt deze lijn geen rol meer. De wanden en roosters bepalen dan of een bal binnen of buiten is.
- De deuropeningen om het padelveld te betreden (één aan elke kant van het net) zijn tussen de 72 centimeter en 82 centimeter breed, met een maximale hoogte van 2,20 meter.


















WUYBERT



HENNA  
WUYBERT

MAXIM  
SQUASH RACKET



# De spelregels in een notendop

De basisregels van padel zijn vrij eenvoudig:

- Voor de veiligheid ben je verplicht om het **touwtje aan het racket** rond je pols te dragen gedurende het hele punt.
- Je start vanuit een **onderhandse opslag** achter de servicelijn. Hiervoor krijg je twee pogingen. Bij twee foute pogingen verlies je onmiddellijk het punt.
- De bal moet telkens **in één beweging over het net** gespeeld worden en mag niet rechtstreeks tegen de zij- of achterwand vliegen. Het is dus niet zoals bij volleybal, waar je een pass naar je medespeler mag geven voordat de bal over het net gespeeld wordt.



## WIJZIGING REGLEMENT OPSLAG-TERUGSLAG

In de beginjaren mochten de opslagspelers niet doorlopen naar het net. De ontvangende spelers konden dus als eersten de netpositie en het bijbehorende voordeel innemen. Deze regel werd nadien gewijzigd en het verbod voor de opslagspelers om direct door te lopen naar het net verviel. Nu zien we dan ook dat de opslagspelers telkens de netpositie innemen na een geslaagde opslag.