

IK WIL EEN GOEDE PADEL SPELER

WORDEN!

Mooi! De motivatie is er!

Maar motivatie alleen is niet voldoende!



10

zaken die je op orde
MOET hebben en waar
je constant alert op
moet zijn.

Waarheden als een koe!



Maar toch, wees er steeds bewust van!

Padel is een Team-sport

dus aandacht voor

1

Constructieve dialoog

Gemeenschappelijke strategie

Begrip

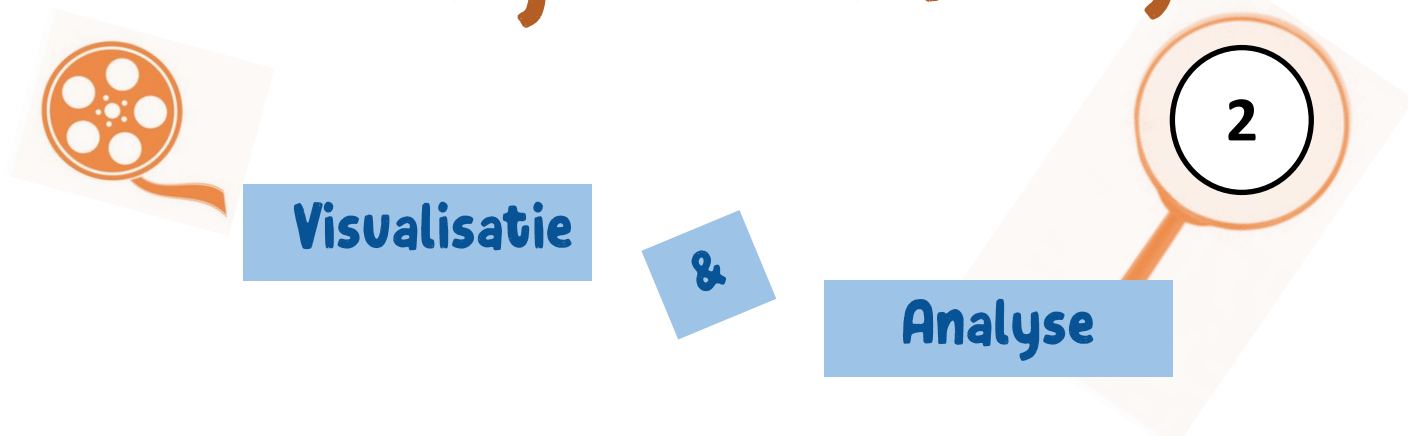
Geduld

Oprechtheid

Zelfkritiek (te makkelijk om altijd je partner de schuld te geven)

Positieve houding ten opzichte van je partner

Visualiseer en analyseer je wedstrijd en training!



Haal hele punten terug, hoe liep het, wie stond waar, welke bal werd gespeeld, welk effect had dat, ...

Beleef een wedstrijd / training opnieuw in je geest

Beleef de komende wedstrijd / training in je geest



Oefen visualisatie

Geoefende spelers halen hele games, punt voor punt terug, en analyseren iedere situatie

Neem de juiste beslissing !

Het gaat om percentages :
wie het minst faalt wint !

3

Kies de juiste slag voor
elke wedstrijd situatie

Een lob spelen terwijl je
op een meter van het
net staat?

Volleren van tegen de
achterwand?

De smash die halverwege
het veld komt?

Gebruik slagen die je beheerst

Gebruik geen slagen in een wedstrijd die je
niet beheerst, ga op die slagen juist trainen

Kies dat racket dat bij **JOU** past !

Kies het racket dat het beste bij je spel past en laat niet de wens van welk soort speler je zou willen zijn, je keuze bepalen

Misschien zou je wel een heel aanvallende speler **WILLEN** zijn, maar ben je juist meer een verdediger

Test regelmatig rackets (verschillende gewichten, vormen, hardheid, ...) en kom erachter welk racket echt bij je past

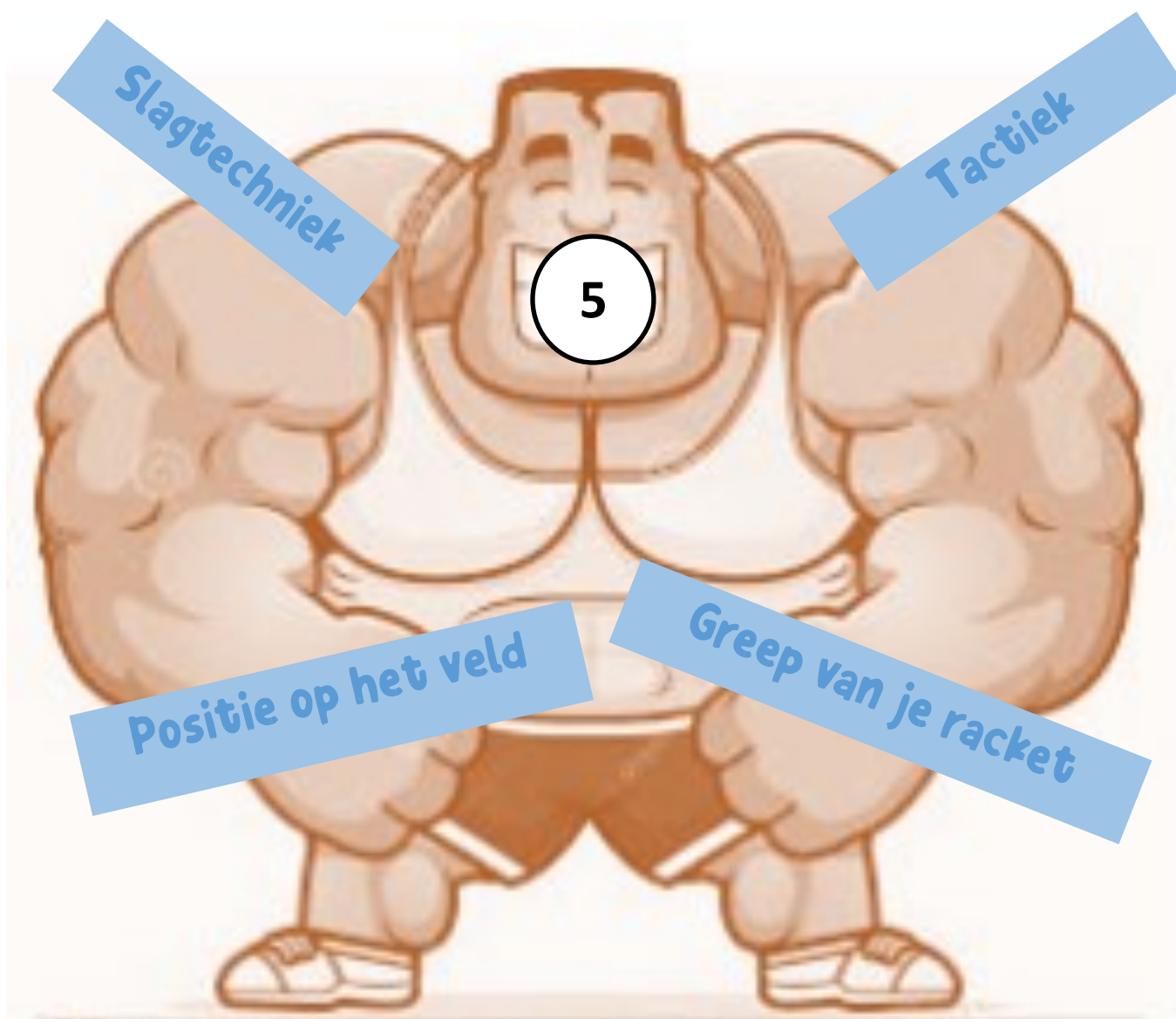
4

Laat je niet meeslepen door de esthetiek van een racket , de naam, de prijs ...

Duurder laat je niet persé beter spelen :)

Train met een goede padel mentor !

Training is essentieel om je spel te verbeteren!



Kwaliteit is beter dan kwantiteit

**Beter minder en fanatieker trainen, dan vaker en maar
wat doen**

Zorg voor een goede lichamelijke conditie !

6

Fysieke voorbereiding

Gewicht

Reflexen

Snelheid

**Trainen op conditie,
brengt al snel verbetering in je spel.**



Speel veel vaker de LOB!

De lob is voor veel mensen een verdedigende slag waarmee ze zelden punten scoren



Echter ! Met de lob kan je

het ritme van een wedstrijd bepalen

tegenstanders moe maken

de net-positie veroveren (en daar kan je scoren)

tijd winnen om je positie weer in te nemen

ruimte creëren om aan te vallen



Zorg voor een spel plan !

8

JA ! Ook bij padel een **spel plan !**

**bepaal van te voren je strategie, je spelplan
doe dat samen met je partner, en houd je eraan, spreek
mekaar erop aan tijdens de wedstrijd**

**Weeg je eigen kwaliteiten af tegen die van
de tegenstander, wat zijn sterke en zwakke
punten, en hoe zetten we die tegen mekaar
in**

Lok fouten van je tegenstander uit !

9

Weet dat een spectaculair gescoord punt, hetzelfde waard is als een punt uit een dubbele fout bij een opslag, namelijk **1** !

Speel ballen met weinig risico, zonder te makkelijk te zijn voor onze tegenstander

Speel de volgende ballen ietsje complexer, iets meer of minder effect, iets scherper geplaatst (echter zonder risico), iets sneller of net wat langzamer,

**Wissel af, risicoloos en lok de fout
van de tegenstander uit**

Ga competitie spelen !

10

Hierdoor kom je te weten op welk niveau je nu speelt

Spelen tegen veel verschillende tegenstanders verbetert je spel

Beschouw een wedstrijd niet als een examen, profiteer van de ervaring en beoordeel welke aspecten van je spel je kan verbeteren.

De competitie zorgt ervoor dat je trainingen aan kwaliteit winnen, omdat je weet waar je zwakke punten liggen en je deze kan verbeteren.

Doe er je voordeel mee!

**Af en toe even bekijken en je afvragen
doe ik dit (nog)?**

Dank je! Ga ik zeker doen !



Printen en boven mijn bed!