

# De vijf padel slagen die in iedere rally voorkomen

Focus je als beginnening op deze vijf slagen

**Service**



**Return**



**Volley**



**Bandeja**



**Lob**



**Service**

**Variatie is het geheim!**



**Ssst ! Tegen niemand  
zeggen hoor !**

**Tempo**

**Hard  
Zacht**

**Plaatsing**

**Hoek tegen het glas  
Midden van het vak  
Hoek in het midden**

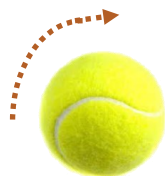
**Vlak**



**Slice**



**Topspin**



**Effect**

## Return

Over het net is het geheim!



Logisch toch !?

### Vorbereiding

Racket laag  
Door de knieën

### Voetenwerk

Met kleine pasjes naar de bal  
Ruimte maken

### Raakpunt

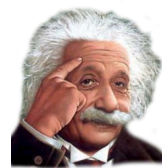
Iets naast je  
Voor je lichaam

### Uitzwaai

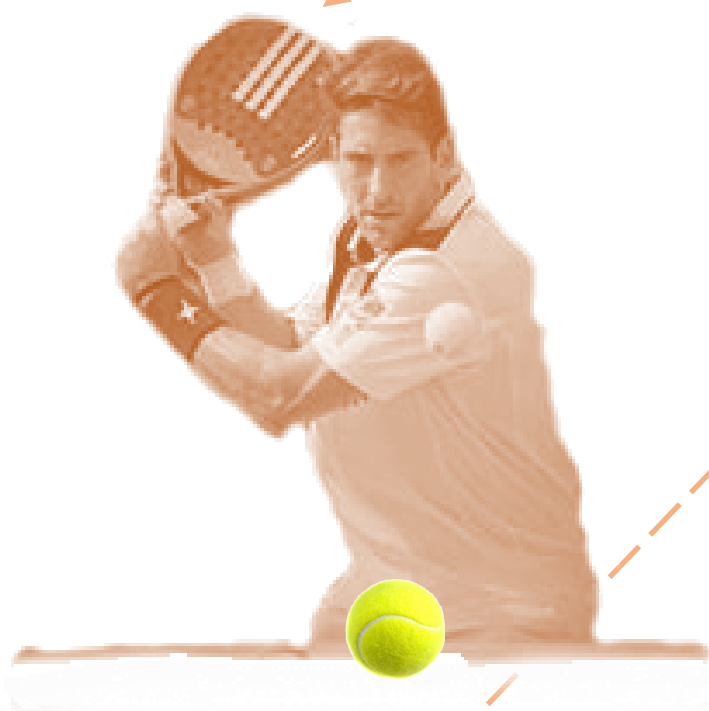
De bal zo lang mogelijk begeleiden met je racket  
De slag afmaken

# Volley

**Geen achterzwaai is het geheim!**



Soms is niets doen  
beter dan iets doen!



**Vorbereiding**

Racket hoog

Geen achterzwaai

**Voetenwerk**

Één grote stap naar de bal  
Kracht vanuit het lichaam

**Raakpunt**

lets naast je  
Voor je lichaam  
Op borsthoogte

**Uitzwaai**

Eindig met de punt van het blad wijzend  
in de richting van de bal

# Lob

**Hoogte vanuit de knieën meegeven is het geheim !**



**Ik zie die hele bal niet meer?**

**Vorbereiding**

**Racket laag  
Door de knieën**

**Voetenwerk**

**Met kleine pasjes naar de bal  
Ruimte maken**

**Raakpunt**

**Naast je  
Voor je lichaam  
Laag bij de grond**

**Uitzwaai**

**De bal zo lang mogelijk  
verticaal begeleiden met  
je racket en tegelijk je  
knieën strekken**

**Bandeja**



**Niet te hard is het geheim!**



Sloeg jij die bandeja  
te hard vriend !?

**Vorbereiding**

Achter de bal  
Beide armen omhoog (W)

**Voetenwerk**

Met kleine pasjes achterwaarts  
Tijdens slaan, gewicht naar voor  
verplaatsen

**Raakpunt**

Naast je (2 uur)  
Op hoofdhoogte iets voor je

**Uitzwaai**

Duw de bal van hoog naar laag  
Eindig de slag bij je schouder (U)