

De

10

aandachtspunten

tijdens het maken van een jouw slag

1



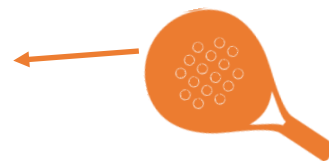
6



2



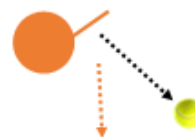
7



3



8



4



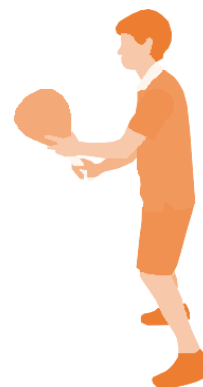
9



5



10



Lees en ontdek !

Hoe houd ik het racket vast?

De manier waarop je een padel racket vast houdt, heet niet voor niets de hamergreep. Grijp je racket vast zo als je een hamer zou vastgrijpen. En touwtje om de pols.



Begin houding Padel

Beide handen aan het racket

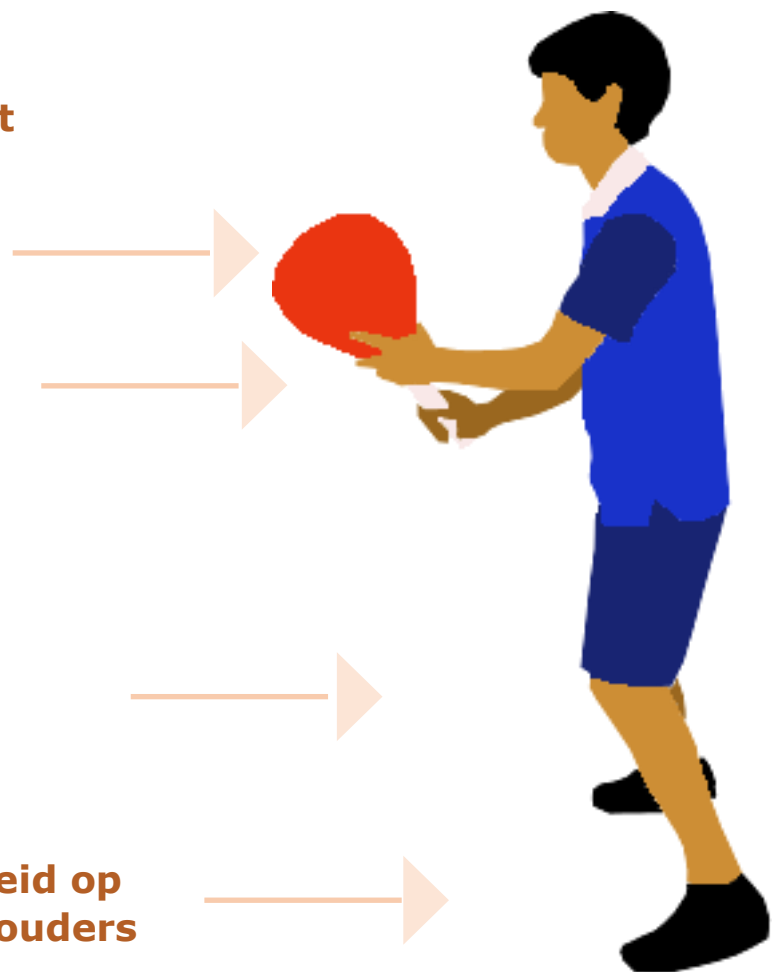
Racket voor je

Racket naar boven gericht

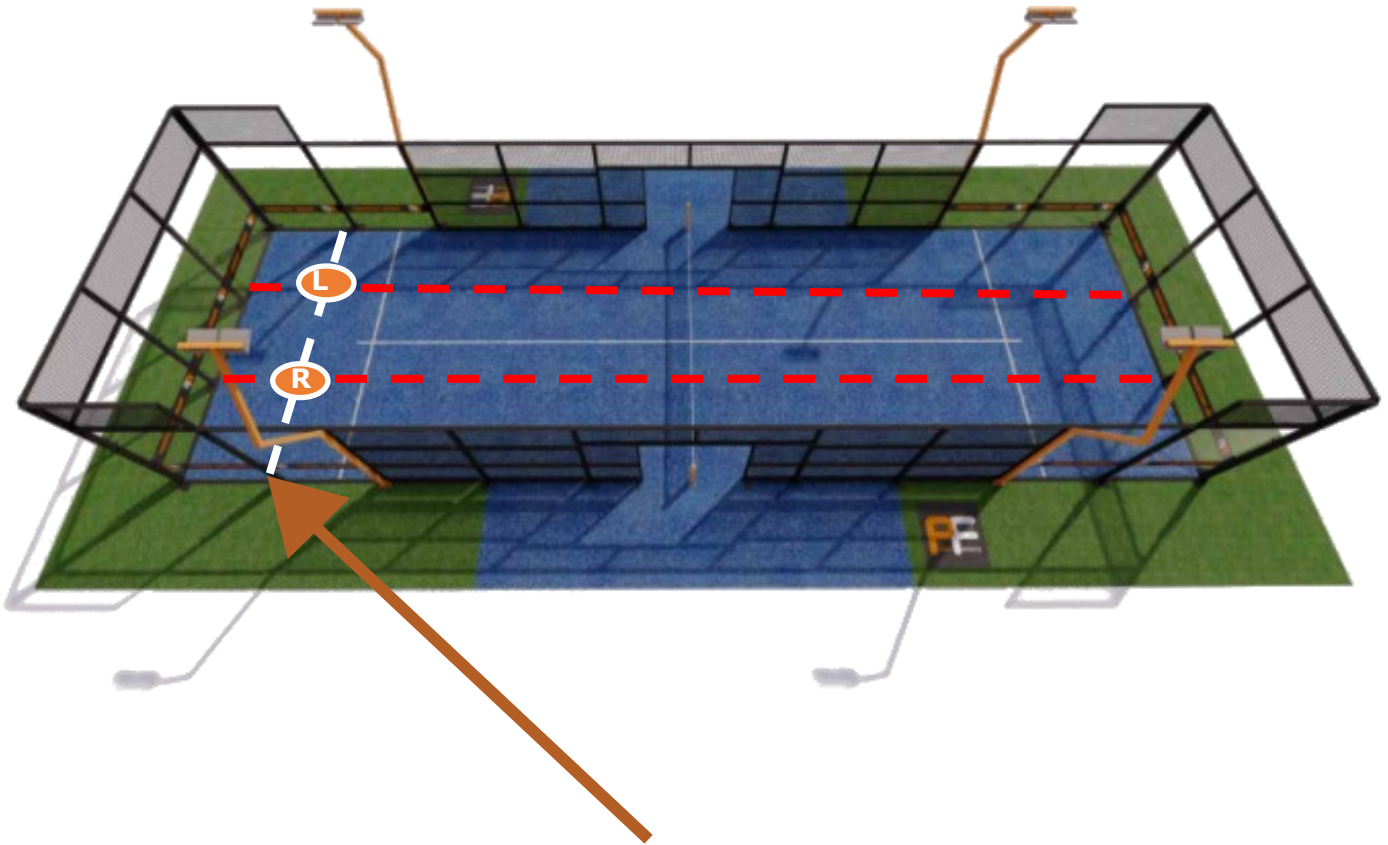
Armen licht gebogen

Knieën licht gebogen

Voeten licht gespreid op
hoogte van de schouders



Begin positie verdedigers



Verdedigers

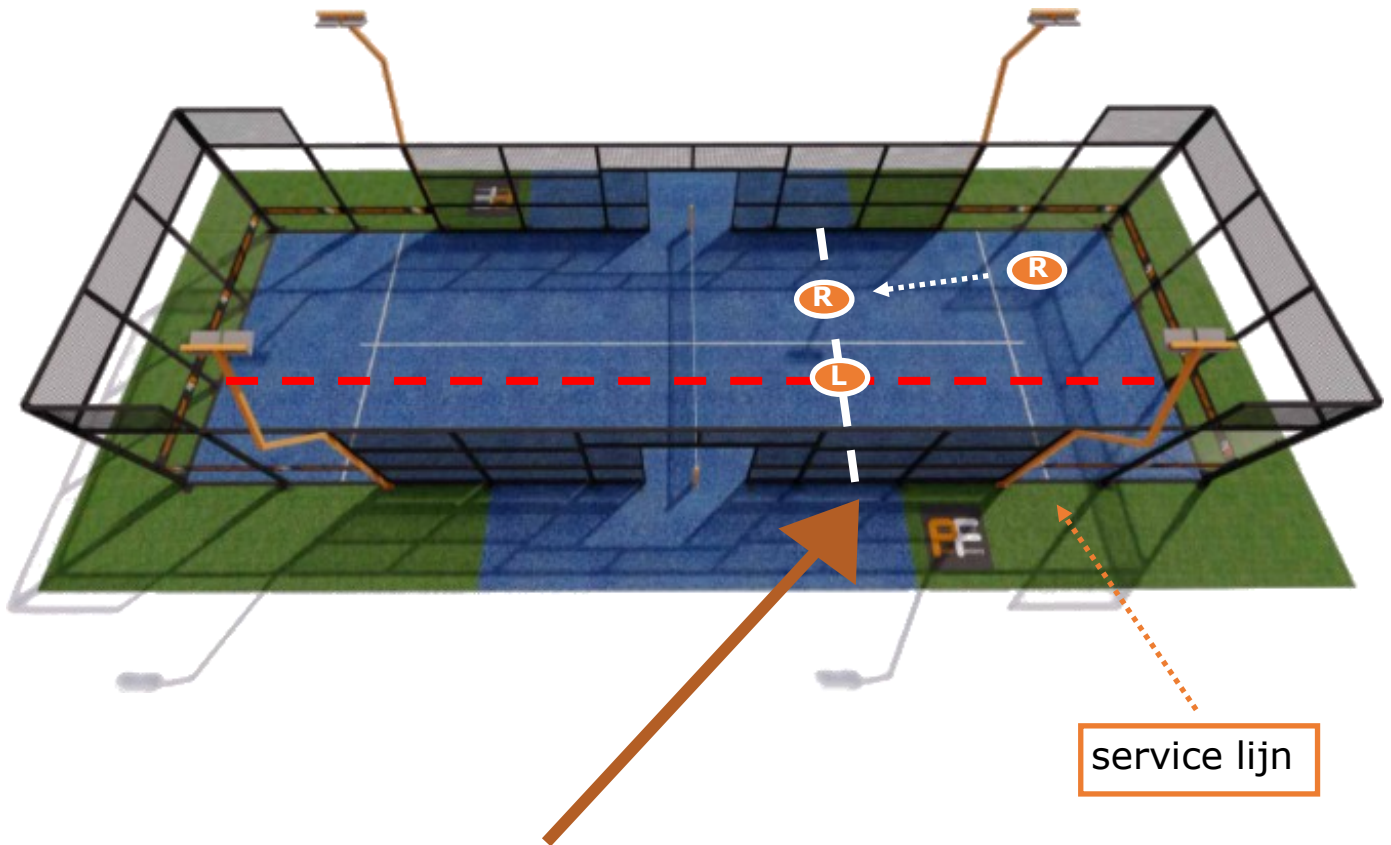
De linker verdediger staat op de kruising van de witte stippel lijn en de rode stippellijn aan de linkerkant, de rechterspeler aan de rechterkant

De witte stippellijn verbindt de twee laatste zijpalen voor de achterwand

De rode stippellijn verbindt de twee buitenste achterpalen van de achterwand

In Spanje wordt deze positie "casa" (oftewel "je huis") genoemd. Daar keer je altijd naar terug wanneer je aan het verdedigen bent en uit positie bent.

Begin positie aanvallers



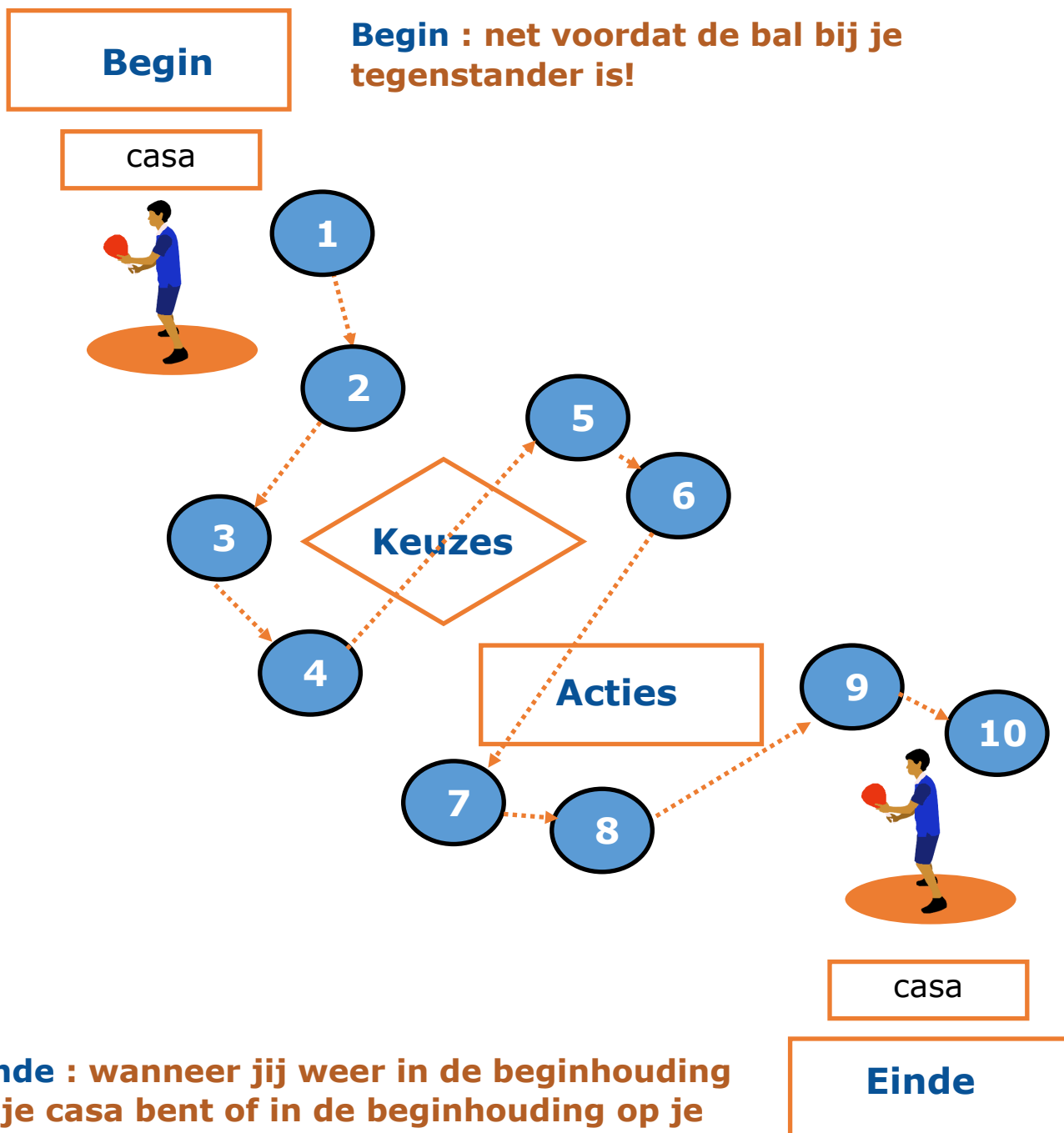
Aanvallers

Degene die serveert staat achter de service lijn.

Degene die niet serveert staat op de kruising van de witte stippellijn met de rode stippellijn.

Degene die serveert, serveert en loopt gelijk door richting het net en neemt positie naast de linker speler. Dit is de aanvallende positie, beide spelers aan het net.

Wanneer begint en wanneer eindigt de slag voor jou?

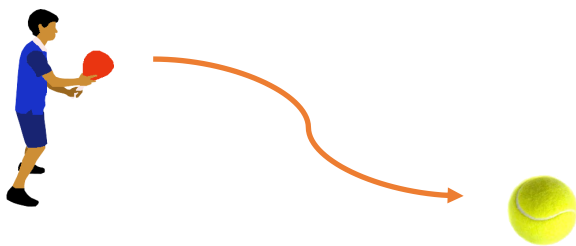


1

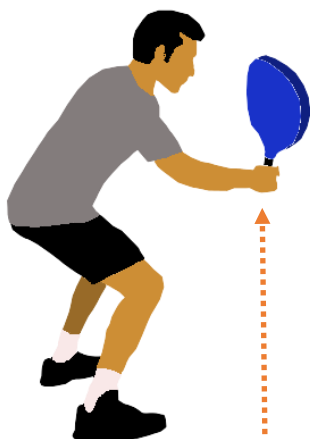
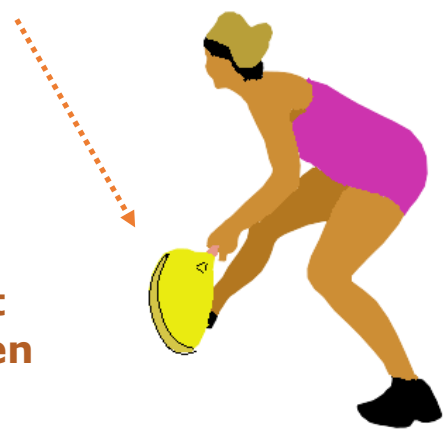
Kijk naar de tegenstander **voordat hij jouw bal terug slaat !**

Voordat jouw bal bij de tegenstander aankomt, gaat de tegenstander zijn slag voorbereiden. Daaraan kan je bijvoorbeeld al zien of er effect aan de bal zal zitten. Of de tegenstander een lob gaat spelen, of juist niet.

Hieronder twee voorbeelden.



Wanneer de tegenstander het racket laat zakken, volgt er waarschijnlijk een vlakke of een topspin bal.



Is de voorbereiding van het racket van de tegenstander hoog, volgt er waarschijnlijk een slice bal.



Topspin en slice worden apart uitgelegd op [Padeladvies](http://Padeladvies.nl) / [Padelkennis](http://Padelkennis.nl)

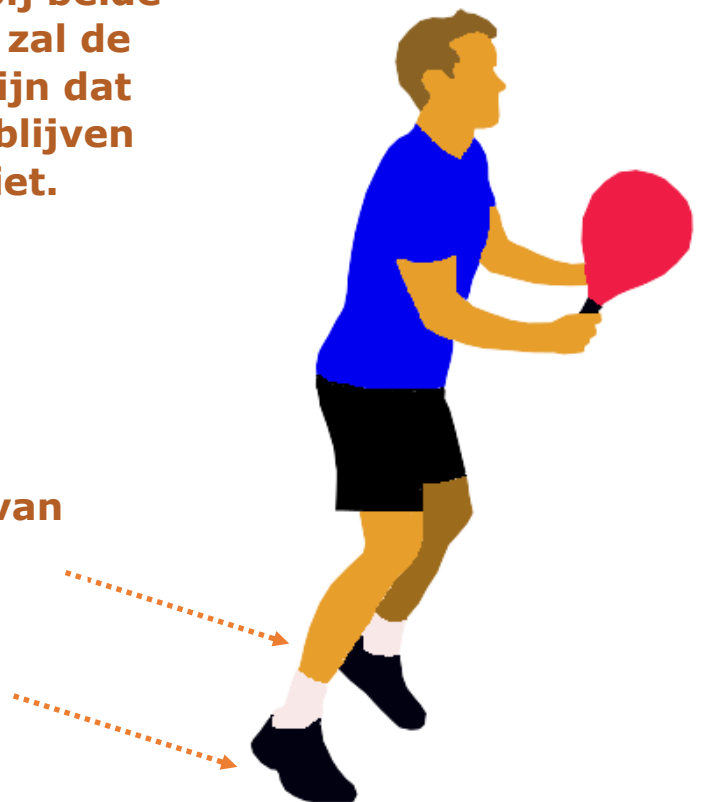
2

Maak een **split step**

Zodra de bal het racket van de tegenstander verlaat, maak je een **split step**. Dit gebeurt samen met het in positie brengen van je racket.

Minder dan bij tennis, maak je een **split step**. Daar waar het bij tennis een sprongetje kan zijn waarbij beide voeten van de grond komen, zal de **split step** bij padel zo hoog zijn dat wel de voorvoeten de grond blijven raken, maar de hakken niet.

De **split step** is dus een soort van sprongetje in de lucht.



Waarom de split step? Wanneer je een **split step** maakt, zet je je lichaam alvast in beweging, waardoor het zijwaarts bewegen sneller kan worden ingezet (dan vanuit stilstand).

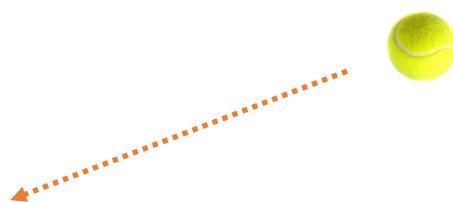
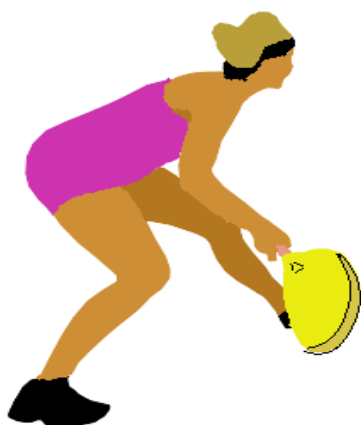
3

Begin je **voorbereiding** zodra de bal het racket van de tegenstander verlaat!

Zodra de bal het racket van de tegenstander verlaat, kan jij al bepalen aan welke kant van je lichaam die bal terecht gaat komen.

Dat betekent dat je gelijk de voorbereiding van jouw slag kan gaan maken. Breng je racket direct in de juiste positie.

Uitgangspunt in het hele document is een **rechtshandige speler**, voor linkshandigen is het net andersom.



Gaat de bal naar de rechterkant van je lichaam, laat je racket dan zakken aan de rechterkant.



Gaat de bal naar de linkerkant van je lichaam, laat je racket dan zakken aan de linkerkant.



Veel beginners gaan dit pas doen wanneer de bal al aan hun kant van het net is, of zelfs al bijna bij hun lichaam, en dan is het te laat, je hebt te weinig tijd, en de bal wordt verkeerd geraakt.

4

Verplaats je naar daar waar je de bal ongeveer verwacht met **kleine pasjes**

Het verplaatsen naar de bal en het op de juiste positie gaan staan ten opzichte van de bal wordt 'voetenwerk' genoemd in racket sporten.



Voordat je gaat bewegen heb je een split step gemaakt, en is je racket laag.

Met kleine pasjes ga je naar de plek waar je de bal ongeveer verwacht.

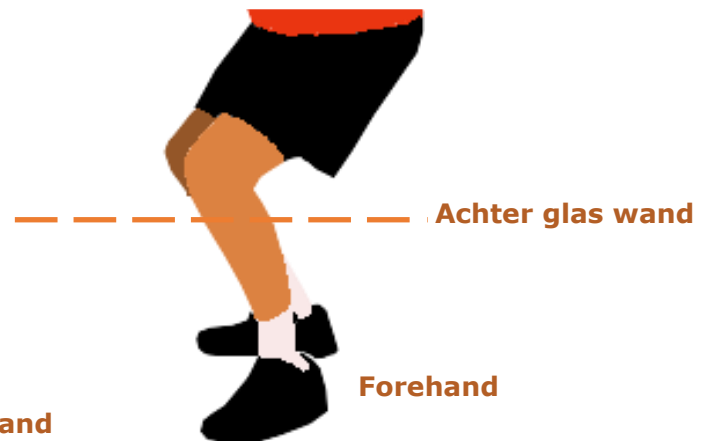
Je neemt de neutrale voetenstand aan: je beide voeten min of meer evenwijdig aan de achter glaswand.

Backhand

Forehand



----- · Achter glas wand



Voordelen van de neutrale voetenstand:

- je kan gemakkelijk het gewicht van je achterste naar je voorste voet verplaatsen
- de swing (slag) is recht naar het net
- je kan je nog gemakkelijk naar voren of naar achter verplaatsen bij een harde of een zachte bal

5

Draai je **schouder** naar de bal

Wanneer je op de juiste positie ten opzichte van de bal staat, ga dan je schouder indraaien. Dat betekent dat je bij de forehand, je linkerschouder naar de bal wijst, bij de backhand is dat je rechterschouder.

Forehand : wijs met linkerhand naar de bal, automatisch zal je je romp gaan draaien, en zal je linkerschouder naar de bal wijzen.

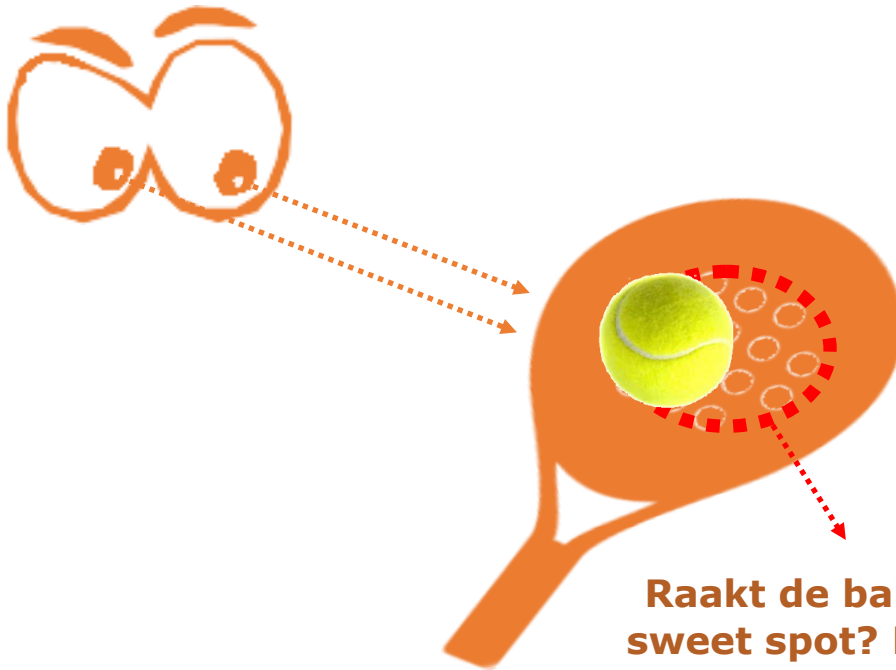


Backhand : breng je rechthand naar je linker heup, net alsof je een samoerai zwaard uit zijn schede zou trekken, je rechterschouder zal naar de bal wijzen.

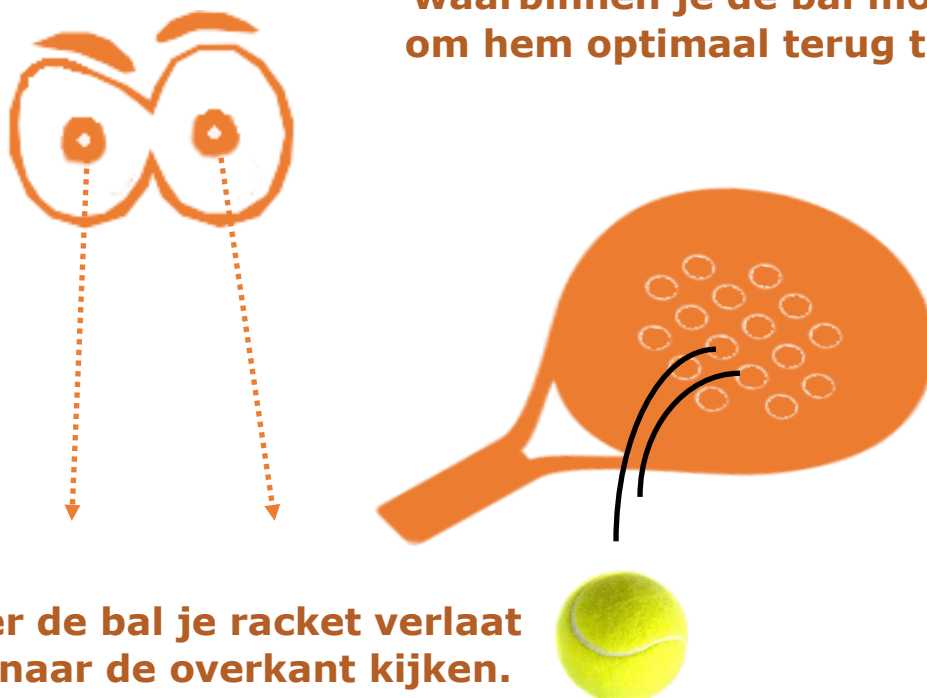
6

Blijf kijken naar de bal, zie waar de bal je racket raakt

Blijf de bal volgen met je ogen tot deze je racket raakt. Zie het punt op je racket waar de bal je racket raakt. Ga dan pas weer kijken naar de overkant.



Raakt de bal het racket op de sweet spot? De sweet spot kan verschillen per type racket. De sweet spot is de plek op je racket waarbinnen je de bal moet raken om hem optimaal terug te spelen.

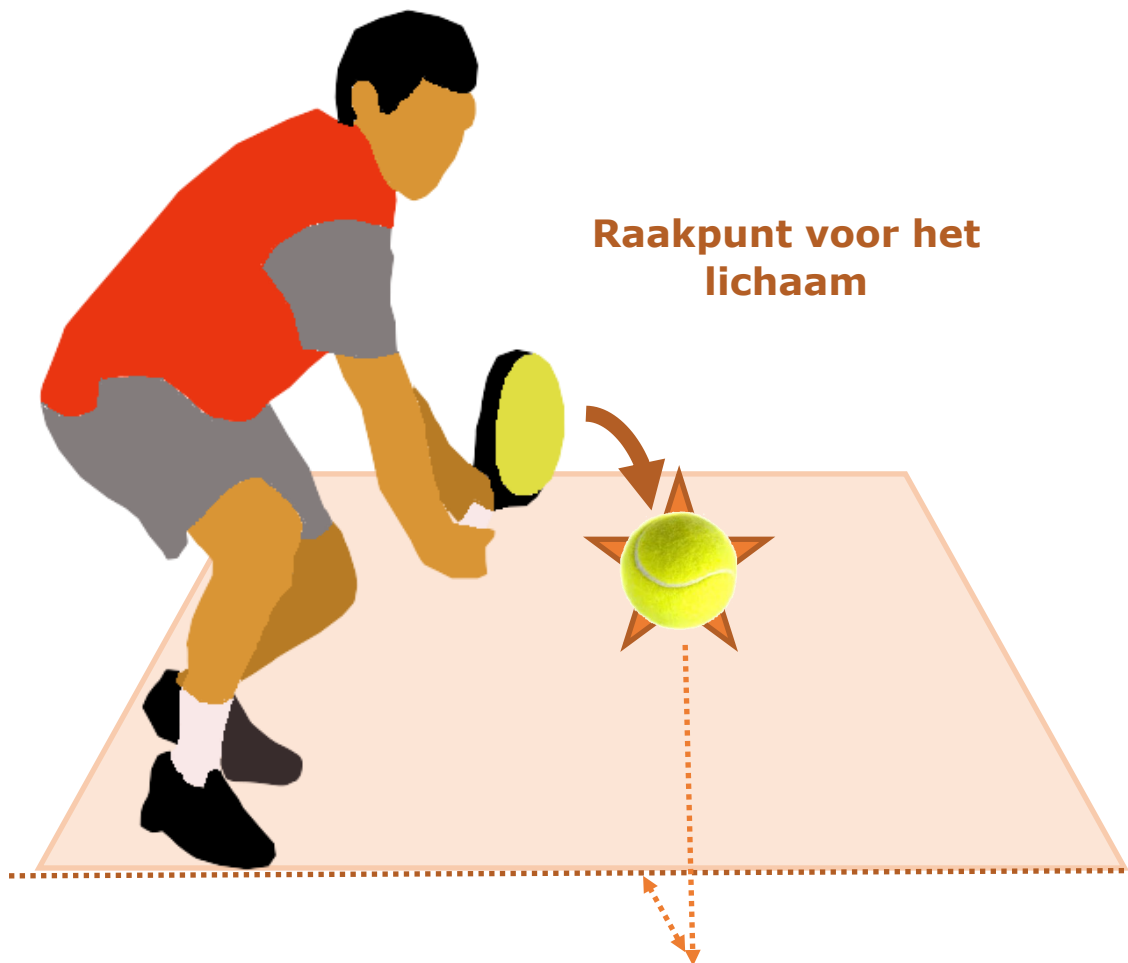


Pas wanneer de bal je racket verlaat ga je weer naar de overkant kijken.

7

Timen, slag maken en de bal **voor je raken**

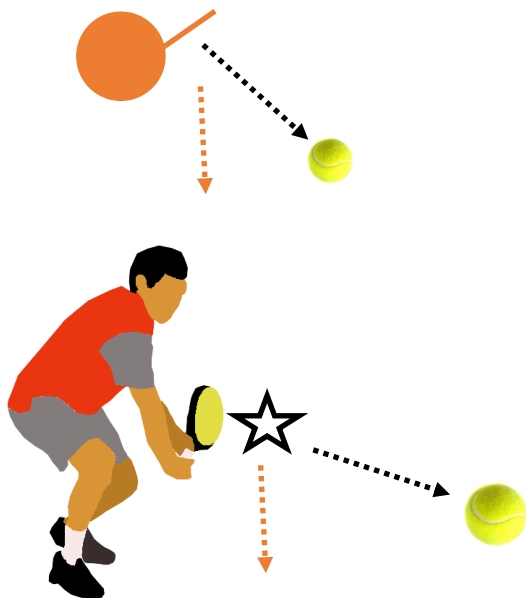
Maak een vloeiende beweging met je racket naar de bal, en raak de bal vóór je lichaam.



8

Corrigeer jezelf, te veel naar links of te veel naar rechts

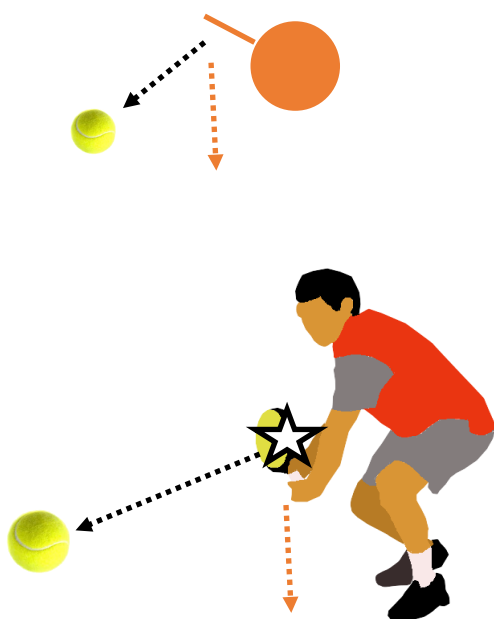
Hieronder staat uitgelegd hoe je jezelf kan corrigeren, bal vroeger raken, of bal later raken.



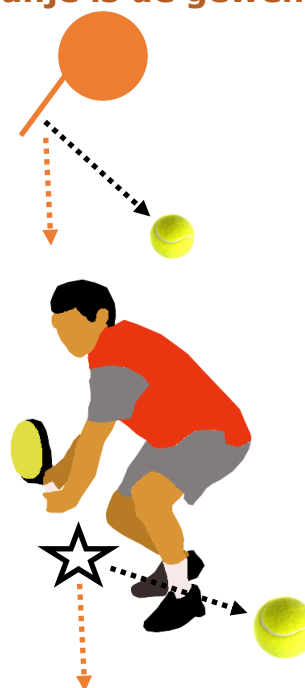
Raak je de bal te laat met je **backhand** dan zal de bal afwijken naar links (oranje is de gewenste lijn)



Raak je de bal te vroeg met je **backhand** dan zal de bal afwijken naar rechts (oranje is de gewenste lijn)



Raak je de bal te laat met je **forehand** dan zal de bal afwijken naar rechts (oranje is de gewenste lijn)

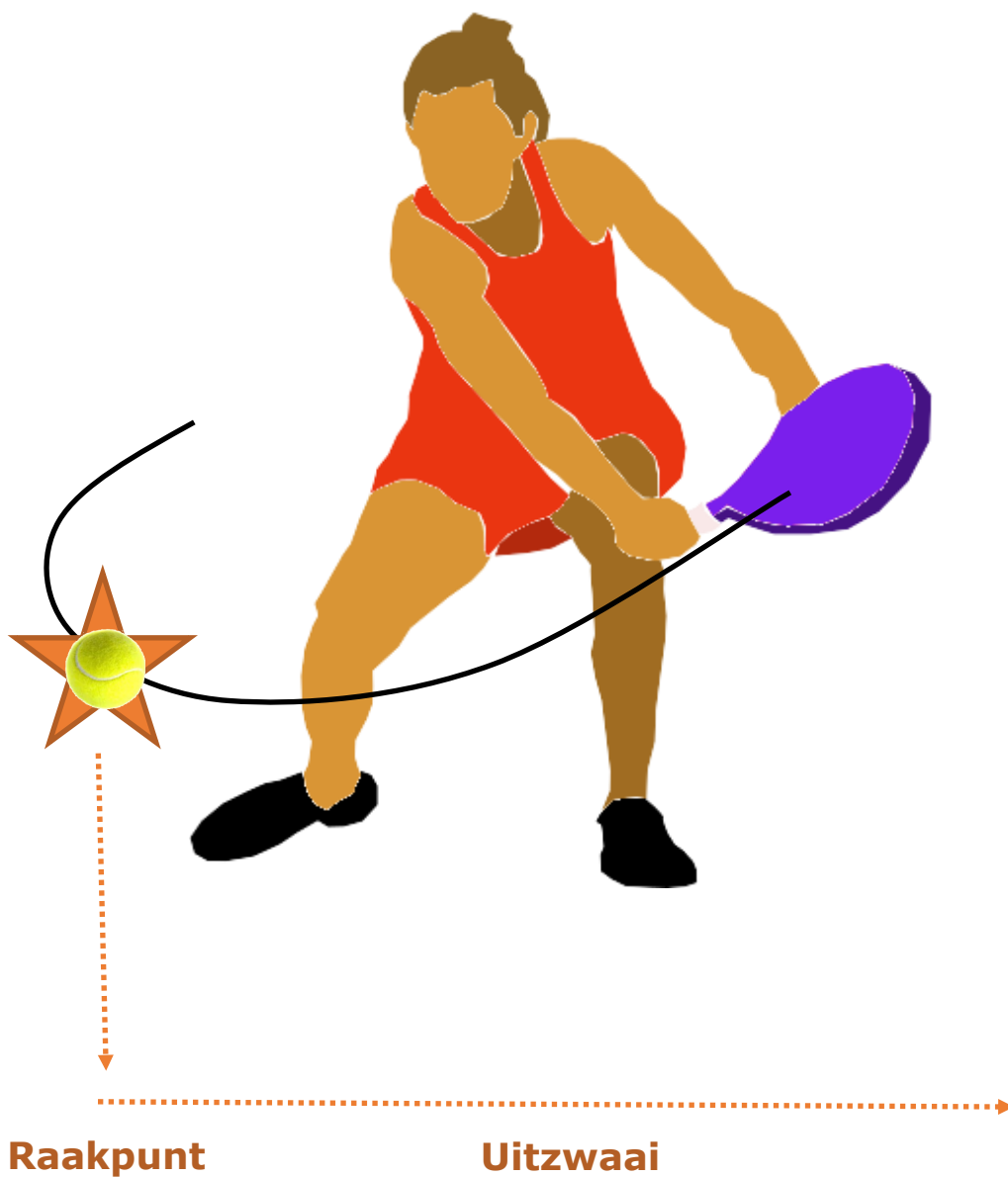


Raak je de bal te vroeg met je **forehand** dan zal de bal afwijken naar links (oranje is de gewenste lijn)

9

Maak je slag af!

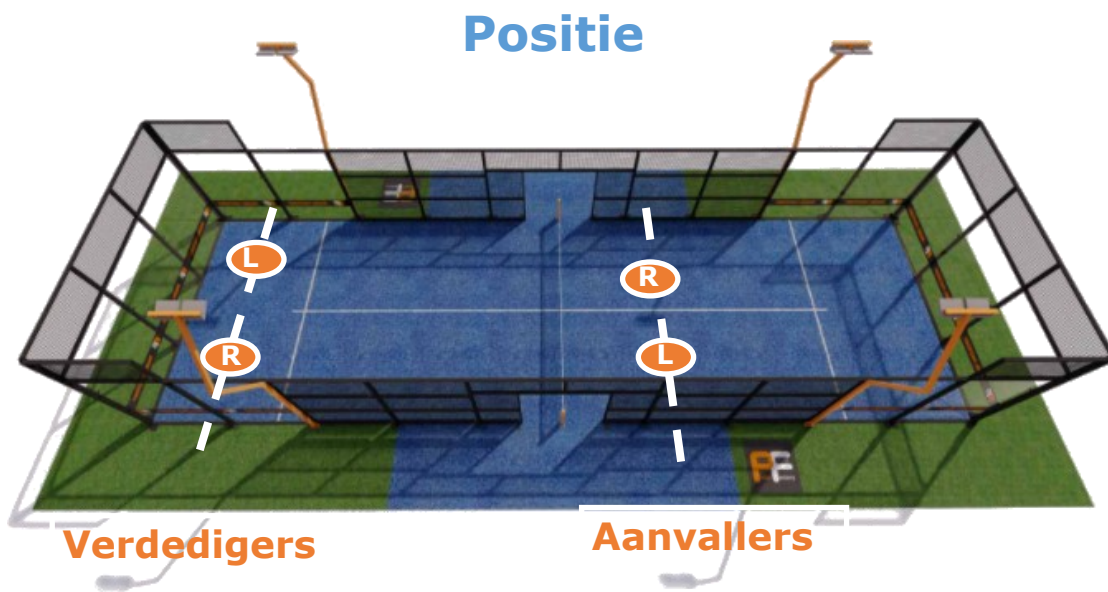
Na het raken van de bal, zwaai je het racket door tot aan knie, heup of schouder, dat is "de slag afmaken". Beginners stoppen het racket vaak na het raken van de bal.



10

Terug naar de basis positie en de basis houding

Zodra de slag is gemaakt, ga je onmiddellijk terug naar de basis positie en de basis houding. Dat moet een reflex, een automatische zijn of worden. Even blijven staan en nagenieten van je perfecte slag, kan je het punt kosten wanneer de bal terug komt.



Houding

Beide handen aan het racket

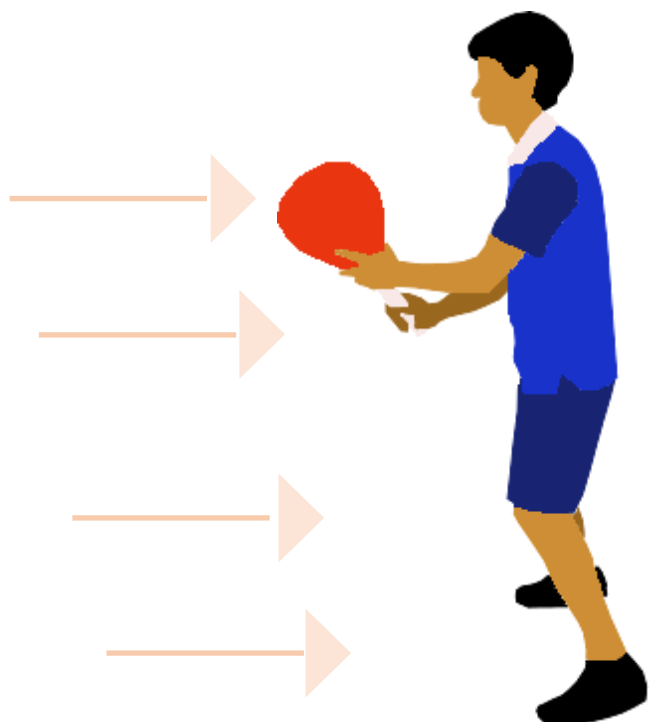
Racket voor je

Racket naar boven gericht

Armen licht gebogen

Knieën licht gebogen

Voeten licht gespreid op hoogte van de schouders



SAMENVATTING

	Kijken naar de voorbereiding van de tegenstander
	Split Step maken
	Racket laten zakken
	Bewegen naar de bal en juiste positie ten opzichte van de bal innemen
	Schouder indraaien (samoerai backhand) / bal aanwijzen (forehand)
	Naar de bal blijven kijken, op welke plek raakt de bal mijn racket
	Timen en slag maken, bal voor je raken
	Jezelf corrigeren
	Slag afmaken
	Terug naar de basis positie en de basis houding aannemen