

# Kijkwijzer Padel

## Voorwoord

De aandachtspunten in de KijkWijzer zijn de eerste richtlijnen voor het aanleren van de tennistechniek aan een beginnende speler. Aan de hand van deze aandachtspunten kan op clubniveau een speler blessurevrij leren padellen. Daarmee wordt een fundament gelegd van waaruit de techniek verder kan worden doorontwikkeld. Voor de beginnende padelleraar is het een duidelijke houvast in het aanleren van techniek. Het goed aanleren van een beweging is eenvoudiger dan het afleren van een foute techniek. Een goede techniek helpt om blessures te voorkomen en is een middel om het spel met plezier te kunnen spelen en steeds beter te kunnen worden.

Jacco Eltingh Technisch Directeur KNLTB

## 1. Inleiding

Als padelleraar wil je alles weten van techniek en ben je op de baan bezig een goed fundament voor de lagen aan te leren. De uitdaging bij beginners is om het aanleren van techniek eenvoudig te houden en daarom is deze Kijkwijzer opgesteld.

Het leren kijken naar een leerling is erg belangrijk en wordt in de beginfase als heel lastig ervaren. Dit is de start van het ontwikkelen van het oog van de meester. Naast de slaguitvoering zijn de onderstaande punten voor een padelleraar de rode draad voor het begeleiden van beginners.

- ✓ Aandacht voor de persoon en niet alleen de padeller
- ✓ De bal is leidend, vanuit de rally leren we ritme en controle
- ✓ Zorg voor een hoge succesbeleving en stel haalbare doelen
- ✓ Gebruik de aandachtspunten uit de Kijkwijzer om feedback te geven aan de leerling
- ✓ Besteed veel aandacht aan het leren kijken en focussen op de bal. Voor een beginner is dit moeilijk. Hoe langzamer het gaat, des te beter de leerling de bal kan volgen
- ✓ Het doel van het spel is de bal te slaan waar de tegenstander niet staat
- ✓ Leer de leerling lopen naar een bal vanuit een rally waarin er nog controle is
- ✓ Leer de leerling het spel spelen op zijn of haar niveau. Sla geen stappen over en leg uit waar de rally wordt gestart en wat een goede velddekking is
- ✓ Leer de spelregels spelenderwijs aan tijdens de trainingen en geef deze informatie gedoseerd
- ✓ Zorg voor een positieve en energieke sfeer in de les
- ✓ **Veel ballen spelen is cruciaal voor de ontwikkeling!**

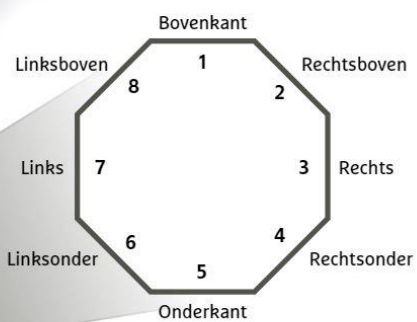
## 2. Grepen

### 2 Grepen

Onderstaand een overzicht van de grepen die worden gehanteerd in de KijkWijzer.



	Linkshandlg		Rechtshandlg
Semi Western	6	● ●	4
Western	5	● ●	5
Eastern Backhand	1	● ●	1
Eastern Forehand	7	● ●	3
Continental	8	● ●	2



### 3. Forehand



1



2



3



4



5

#### Greep = Continental of eastern forehand

- 1 Knieën licht gebogen, hakken van de grond en een brede voetenstand
- 2 Ellebogen los van het lichaam
- 2/3 Indraai van de romp (zowel heup als schouderdraai) tot loodrecht op het net
- 2/3 Racketblad in de baan van de bal
- 3/4 Gewicht op het voorste been
- 3/4/5 Zwaaiverloop van laag naar hoog en van binnen naar buiten (voorwaarts)
- 4 Raakpunt bij je voorste voet
- 5 Uitzwaai op borsthoogte



## 4. Forehand met glaswand



1



2



3



4



5

### Greep = Continental of eastern backhand

- 1 Knieën licht gebogen, hakken van de grond en een brede voetenstand
- 2 Ellebogen los van het lichaam

2/3 Indraai van de romp naar achteren (zowel heup als schouderdraai) tot loodrecht op het net

2/3 Racketblad halfopen en in de baan van de bal

3/4 Gewicht van achterste naar voorste been

3/4/5 Zwaai van laag naar hoog en van binnen naar buiten (voorwaarts)

4 Raakpunt bij je voorste voet

5 Uitzwaai op borsthoogte

## 6 Backhand



1



2



3



4



5

### **Greep = Continental of eastern backhand greep**

1 Rechterhand in Eastern Backhand greep (racket onder linker oksel (als rechtshandige) met uiteinde naar voren, vastpakken en een rechte lijn vormen)

2/3 Indraai van de romp en over de voorste schouder kijken

3/4/5 Gewicht op het voorste been

3/4/5 Zwaaiverloop van laag naar hoog en van binnen naar buiten (voorwaarts)

4 Raakpunt bij je voorste voet

5 Uitzwaai op borsthoogte



## 7 Backhand met glaswand



1



2



3



4



5

### **Greep = Continental of eastern backhand greep**

1 Knieën licht gebogen, hakken van de grond en een brede voetenstand  
1 Ellebogen los van het lichaam

2/3 Indraai van de romp en over de voorste schouder kijken

2/3 Racketblad halfopen en in de baan van de bal

3/4 Gewicht van achterste naar voorste been

3/4/5 Zwaaiverloop van laag naar hoog en van binnen naar buiten (voorwaarts)

4 Raakpunt bij je voorste voet

5 Uitzwaai op borsthoogte

## 8 Forehand volley



1



2



3



4

### **Greep = Continental**

1 Knieën licht gebogen, hakken van de grond en een brede voetenstand  
1 Ellebogen los van het lichaam

2/3 Eerst het racketblad (halfopen) achter de bal brengen en balansarm meenemen, daarna pas instappen/lopen

3/4 Gewichtsoverdracht naar voren tijdens raken van de bal

4 Raakpunt schuin voor het lichaam

4 Racketblad evenwijdig aan het net houden



## 9 Backhand volley



1



2



3



4

### **Greep = Continental**

1 Knieën licht gebogen, hakken van de grond en een brede voetenstand  
1 Ellebogen los van het lichaam

2/3 Eerst het racketblad (halfopen) achter de bal brengen en balansarm meenemen, daarna pas instappen/lopen

3/4 Gewichtsoverdracht naar voren tijdens raken van de bal

4 Raakpunt schuin voor het lichaam

4 Racketblad evenwijdig aan het net houden

## 10 Service



1



2



3



4



5

### **Greep = Continental**

1 Ontspanning in beide armen en voetenstand 5 over 3  
2 Beide armen synchroon naar voren en achter  
3 Opgooi voor de linkervoet en loslaten op heuphoogte

3/4 Linkerarm meebewegen met je lichaam  
3/4 Het racketblad halfopen en zwaaien naar voren

2/3/4 Ritme van langzaam naar snel

5 Uitzwaai naar de broekzak



## 10. Bandeja



1



2



3



4



5

### **Greep = Continental**

2 Balbaan inschatten en schuin achter de aankomende bal gaan staan

2 Balansarm wijst naar de aankomende bal en het racketblad snel naar achter brengen

2/3/4/ Racketblad open

4 Raakpunt op schouderhoogte bij je voorste voet

5 Uitzwaai naar je linkerschouder



## 11. Powersmash



1



2



3



4



5

### **Greep = Continental**

- 1-2 Balbaan inschatten en schuin achter de aankomende bal gaan staan
- 2 Balansarm wijst naar de aankomende bal en het racketblad snel omhoog brengen
- 3 Racketblad laten vallen
- 4 Hoog raakpunt
- 5 Uitzwaai naar de linker broekzak (bij een rechtshandige)