

# In 10 stappen (nieuwe) leden kennis laten maken met **padel**



## Wennen aan het racket en oefeningen

1	Individueel:	Oefen forehand en backhand tegen de wand op een half veld. Beweeg al spelende achter- en weer vooruit.
2	Duo's:	Forehand en backhand naar elkaar toe, recht door, vanuit het achterveld.
3	1 tegen 1:	Mini spel overslaan, en volley - volley
4	1 tegen 1:	Oefen forehand en backhand vanuit het achterveld cross
5	1 tegen 1:	Volley – Forehand/backhand
6		Service oefenen en rally cross uitspelen (voorzichtig i.v.m. andere cross-spelers)



## Wennen aan de wanden en uitleg basistactiek

7		Aangooien van de bal via de grond tegen de achterwand, terugspelen van de bal in de hand
8	1 tegen 1	Diep rechtdoor spelen en laten lopen via de wand
9	1 tegen 1	Rechtdoor: lob spelen, smash oefenen en verdedigen van de smash
10	2 tegen 2	2 in netpositie, 2 achter de servicelijn. Begin met een lob, daarna de rally uitspelen. De verdedigers blijven achterin. Bij een goede lob gaan de spelers aan het net naar achter, de spelers vanuit het achterveld naar voren en de rally wordt uitgespeeld.

**Meer informatie  
over Padel?**  
[KNLTB.nl/padel](https://www.knltb.nl/padel)

**Vragen over padel?**  
Mail ze naar  
[padel@knltb.nl](mailto:padel@knltb.nl)

