



## Stundenbeispiel Erwachsene

# Padel – auch Padel-Tennis genannt

Eine Einführung in das Spiel, das Tennis und Squash vereint

## Vorbemerkungen/Ziele

Padel ist eine Rückschlagsportart, die Elemente aus Tennis und Squash miteinander vereint. Das Spiel ist für jüngere bis ältere Zielgruppen geeignet und macht den meisten Menschen von der ersten Minute an viel Spaß.

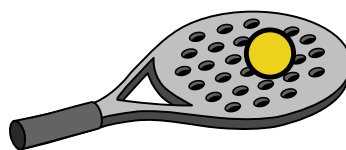
Das Spielfeld eines Padel-Courts ist mit 20 x 10 Metern kleiner als ein Tennisplatz, wird aber wie beim Tennis durch ein Netz in zwei Spielfeldhälften geteilt. Hinten und an den Seiten des Padel-Courts gibt es Glaswände, die wie beim Squash mit in das Spiel einbezogen werden dürfen. Gespielt wird mit speziellen Schlägern und einem Spielball, der dem Tennisball ähnlich ist. Die Spielpunkte werden fast genauso wie beim Tennis gezählt, aber der Aufschlag erfolgt immer nur von unten. Padel wird im Doppel (2 Teams mit je 2 Spieler\*innen) gespielt – es kann aber auch als Einzelspiel gespielt werden. In dieser Einführungsstunde stehen die spielerische Gewöhnung an das Spielgerät und die Erprobung erster taktischer Grundzüge unter Einbeziehung der Rück- und Seitenwände im Vordergrund.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer\*innen (TN) treffen sich im Padel-Court.

Die ÜL erläutert den TN das Spiel Padel und stellt ihnen die Geräte vor.



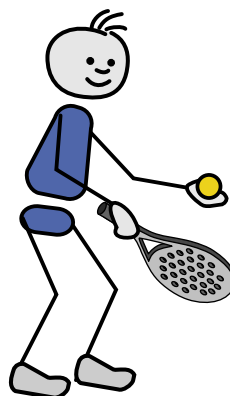
- **Grundposition und Schlägerhaltung**
- Die ÜL steht mit den Teilnehmer\*innen (TN) im Innenstirnkreis.

Die ÜL erläutert und demonstriert die Schlägerhaltung und die Körpergrundposition:

Der Schläger sollte im „Hammergriff“ gehalten werden, das heißt, der Unterarm und die Schlägerkante bilden eine Linie.

Die Grundposition ist eine tiefe Körperposition in seitlicher Stellung zum Ball.

Anschließend erproben die TN die Schlägerhaltung und die Grundposition.



## Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60–90 Minuten
- Teilnehmer\*innen (TN):**  
4 TN ab 6 Jahren
- Material:**  
4 Padel-Schläger, 10 Padel-Bälle
- Ort:**  
Padel-Court (für 4 Personen)
- Informationen rund um das Spiel unter:**  
<https://www.tennis.de/dtb/weitere-sportarten/padel.html>

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Hinweise zu Padel und zum Stundenaufbau
- ⊙ Schaffung einer elementaren Bewegungsvorstellung

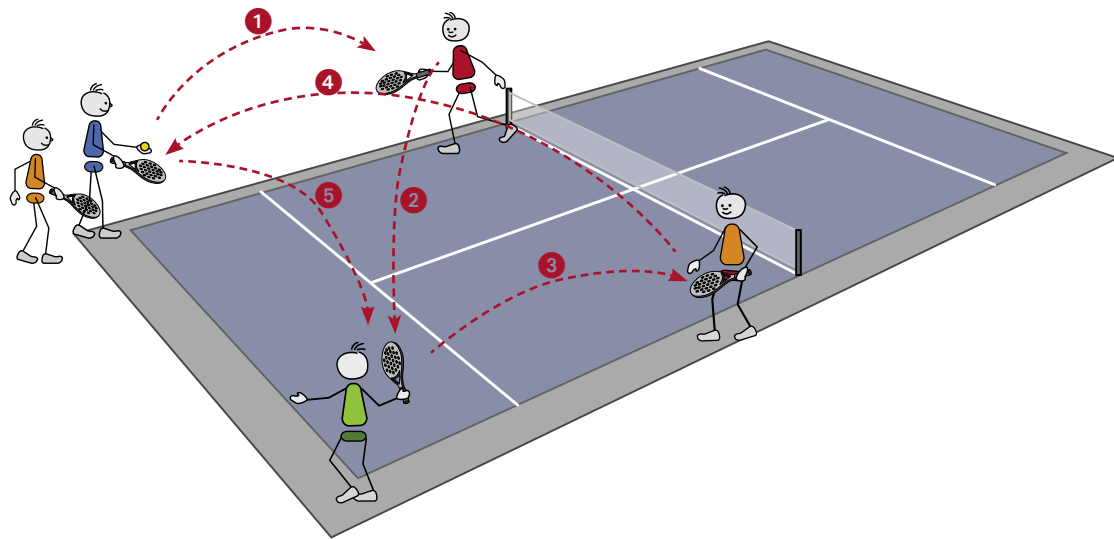
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Quadratball

- Die TN stellen sich auf einer Spielfeldhälfte im Quadrat auf. Die ÜL spielt mit, da die Position 1 für den Spielablauf doppelt besetzt werden muss.

Die Spieler\*innen spielen sich den Ball im Quadrat ohne Netz so oft wie möglich zu.

Der Ball wird abwechselnd gerade und diagonal gespielt und darf den Boden jeweils maximal einmal berühren. Nach jedem Zuspiel läuft die spielende Person in die Position der angespielten Person. Dabei soll unregelmäßig zwischen Vorhand und Rückhand gewechselt werden.



### SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

#### ● Partner-Training – kurze und lange Bälle

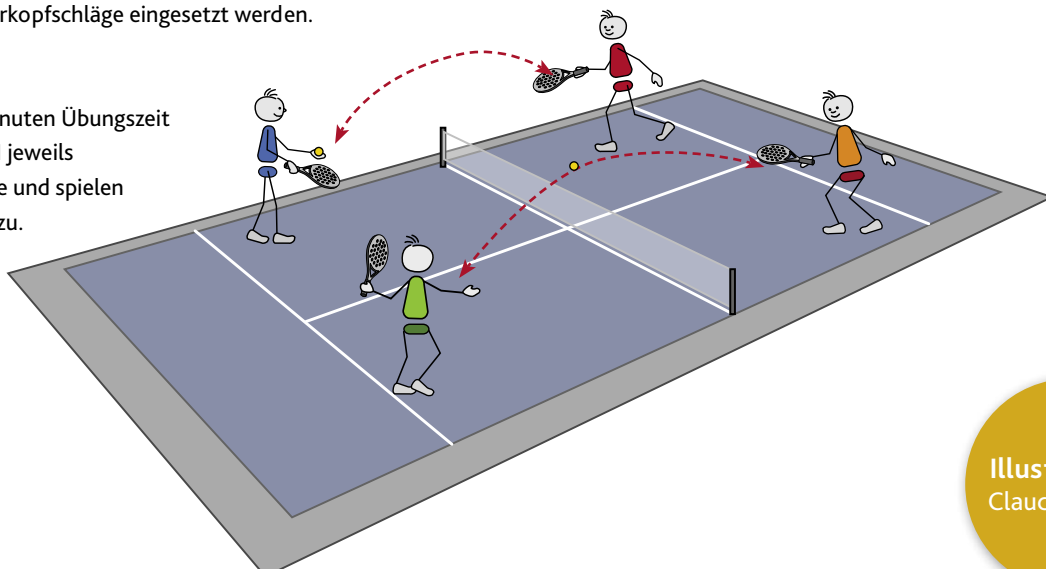
- Die beiden Spielfeldhälften werden über die Längsseite halbiert und jeweils zwei TN stehen sich in den halbierten Spielfeldhälften gegenüber.

##### 1. Kurze Bälle

Die TN stehen in der Mitte der halbierten Spielfeldhälfte. Die TN spielen sich den Ball gegenseitig mit einer kurzen Ausholbewegung über das Netz zu. Dabei sollen im Wechsel Vorhand-, Rückhand-, Volley- und Überkopfschläge eingesetzt werden.

##### 2. Lange Bälle

Nach einigen Minuten Übungszeit wechseln die TN jeweils an die Grundlinie und spielen sich lange Bälle zu.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an Schläger und Ball, Schulung von Ballgefühl und Ballsicherheit, Förderung des Zusammenspiels zwischen den Spieler\*innen

- ✔ Der Abstand zwischen den Spieler\*innen sollte zu Beginn weniger als 5 Meter sein und kann dann nach einiger Spielzeit vergrößert werden.

- ✔ Die ÜL gibt immer wieder Hinweise zur Grundhaltung:

- Tiefe Körperposition
- Schläger spielbereit im „Hammergriff“ etwa auf Hüfthöhe

Autor:  
Marcel Lamers

Praktisch für die Praxis

- ◎ Förderung des Zusammenspiels, Verbesserung der Auge-Hand-Koordination und der Ballsicherheit

- ✔ Die ÜL weist immer wieder auf die tiefe Körperposition und seitliche Stellung zum Ball hin.

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Das kleine 3 x 3

- ⦿ Die TN laufen einzeln auf die gläserne Rückwand zu und wieder zurück und spielen sich dabei selbst den Ball zu. Die Rückwand wird bei jedem Schlag einbezogen.

Die TN schlagen allein im Vorwärtslaufen drei Bälle, dann drei Volleys und dann im Rückwärtslaufen drei Bälle jeweils gegen die gläserne Rückwand. Die Schlagreihenfolge soll mehrfach wiederholt werden.

### ● Ziehharmonika-Padel

- ⦿ Jeweils zwei TN stehen sich in den längsseitig halbierten Spielfeldhälften im Abstand von einem Meter am Netz gegenüber.

Die beiden TN spielen sich aus ihrer Ausgangsposition den Ball über das Netz zu. Alle zwei Schläge gehen die TN einen Schritt nach hinten, und zwar so lange, bis sie in der Defensivposition an der Grundlinie ihres Spielfeldes angekommen sind.

Von dort aus gehen sie dann wieder alle zwei Schläge je einen Schritt nach vorne bis zur Ausgangsposition.

Die Bälle dürfen volley oder nach einer Bodenberührung gespielt werden.

### ● Das große 3 x 3

- ⦿ Jeweils zwei TN stehen sich in den längsseitig halbierten Spielfeldhälften gegenüber.

Die TN spielen sich den Ball auf einer Spielfeldhälfte über das Netz zu. Nur ein TN bewegt sich vor und zurück und schlägt jeweils dreimal im Vorwärtslaufen gegen die Rückwand, dann dreimal volley und dreimal im Rückwärtslaufen.

### ● Doppel nach 5 Grundregeln

- ⦿ Die TN bilden Spielpaare (2er-Teams).

Die Spielpaare treten im Doppel mit fünf Grundregeln gegeneinander an, ohne die Punkte zu zählen.

- **Regel 1:** Der Ball darf beim Aufschlag hinter der Grundlinie nach einem Auftippen nur unterhalb der Hüfte getroffen und dann diagonal in das gegnerische Feld auf den Boden gespielt werden. Der/Die Gegner\*in darf den Return erst nach dem Auftippen des Balles im Feld spielen.
- **Regel 2:** Der Ball muss immer auf den Boden des gegnerischen Feldes gespielt werden.
- **Regel 3:** Der Ball darf im eigenen Feld nur einmal den Boden berühren, bevor er zurückgespielt wird. Außer beim Return des Aufschlags ist auch ein Volleyspiel erlaubt.
- **Regel 4:** Die Glaswände im eigenen Feld dürfen genutzt werden, um den Ball ins gegnerische Feld zurückzuspielen. Das Gitter darf dafür nicht genutzt werden.
- **Regel 5:** Der Ball darf auch aus dem Court geschlagen werden, solange er vorher im gegnerischen Feld den Boden berührt hat. Das heißt, der Ball muss, bevor er außerhalb des Courts den Boden berührt, wieder ins gegnerische Feld zurückgeschlagen werden.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Sammeln erster Erfahrungen mit dem Einsatz der Glaswand/der Bande

- ⦿ Gewöhnung an verschiedene Grundschrifttechniken mit dem Padel-Schläger, Verbesserung der Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit

- ⦿ Bei einem Fehler starten beide TN wieder von der Ausgangsposition am Netz aus.

- ⦿ Festigen des Bandenspiels im Zusammenspiel, Förderung der Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit

- ⦿ Spielerisches Erlernen der Grundregeln

- ⦿ Es wird zu Beginn bewusst auf die Anwendung weiterer Regeln verzichtet, um einen leichten Einstieg für alle TN zu ermöglichen.

- ⦿ Nach der Einführung der Regel 1 werden nach und nach vier weitere wesentliche Padel-Regeln eingeführt.

- ⦿ Geht der Ball beim Aufschlag ins Netz, wird der Aufschlag wiederholt.



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

#### ● Doppel nach Punkten

- Die beiden Teams spielen ein Doppel.

Bei diesem Spiel zählen die TN die Punkte wie beim Tennis mit drei zusätzlichen Regeln.

- 1 Für einen korrekten Aufschlag hat der/die Spieler\*in zwei Versuche. Dabei darf der Ball nach dem Auftippen im gegnerischen Feld die hintere Glaswand, nicht aber das Gitter berühren.
- 2 Der Aufschlag darf nicht aus der Luft (volley) retourniert werden.
- 3 Bei Einstand (40:40) entscheidet ein „Golden-Point“ über den Spielgewinn.

#### Spieltaktik:

- Die Glaswände sollten nur genutzt werden, wenn es keine bessere Möglichkeit gibt. Kann nach vorne geschlagen werden, soll diese einfache Möglichkeit des Returns genutzt werden.
- Mit Mitspieler\*innen auf einer Höhe zu agieren, ist sinnvoll.
- Offensiv-Position = Höhe zweiter Pfosten vom Netz entfernt und Defensiv-Position = mittig zwischen Aufschlaglinie und Rückwand

### AUSKLANG (15 Minuten)

#### ● Bandeneinsatz

- Jeweils zwei TN stehen sich in den längsseitig halbierten Spielfeldhälften gegenüber.

Die beiden TN spielen sich den Ball über das Netz zu. Jeder dritte Ball soll über die Glaswand zurückgespielt werden.

Ziel ist es, gemeinsam den Ball in Bewegung zu halten und das Besondere des Padel-Spiels, den Einsatz der Bande, weiter einzubeziehen.

#### ● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL fasst die Übungen der Einführungsstunde zusammen.

Die TN haben die Möglichkeit eine Rückmeldung zu ihren Spielerfahrungen zu geben.

Am Ende der Stunde gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Padel-Stunde.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Anwendung des Zielspiels mit regelgerechter Zählweise, Verinnerlichung von Spielregeln

- ✔ Je nach zur Verfügung stehender Zeit können ein oder zwei Sätze gespielt werden.

- ✔ Die ÜL kann erste Hinweise zur Spieltaktik geben.

- ◎ Verfestigung des Spiels über die Glaswand, Förderung des Teamgedankens, lockeres Spielen zum Abschluss

- ◎ Positive Verstärkung und gedankliche Verfestigung des Gelernten, positiver Stundenabschluss

- ✔ Z. B. Verbesserung der Schlagtechniken und Spieltaktik



Fotos:  
LSB NRW /  
Andrea Bowinkel-  
mann