

Padel spielen



Padel verbindet die Dynamik des Tennis mit dem direkten Spiel über die Bande - und genau das macht den Sport so besonders. Schnell zu lernen, abwechslungsreich zu spielen und gemeinsam mit anderen aktiv zu sein, macht Padel zu einem Hobby mit hohem Spaßfaktor. Doch hinter dem scheinbar einfachen Spiel steckt überraschend viel Technik, Taktik und Spannung.

Padel entstand 1969 in Acapulco, Mexiko. Der Mexikaner Enrique Corcuera baute auf seinem Grundstück einen kleineren Tennisplatz, den er mit Mauern und Zäunen umgab. Dadurch konnte der Ball von den Begrenzungen zurückspringen - die Grundidee des heutigen Padel war geboren.



Padel in Cincinnati um 1950

Foto: [Center for Jewish History, NYC](#), No restrictions, via Wikimedia Commons

Von Mexiko aus gelangte der Sport in den 1970er Jahren nach Spanien. Dort entwickelte er sich zunächst vor allem in Urlaubsregionen und in privaten Clubs. Spanien wurde später zum wichtigsten europäischen Zentrum des Sports.

In den folgenden Jahrzehnten verbreitete sich Padel zunehmend in Europa und Südamerika. 1991 wurde die International Padel Federation (FIP) gegründet, die seitdem die internationale Entwicklung und die offiziellen Regeln des Sports koordiniert.

Besonders seit den 2010er Jahren erlebt Padel einen regelrechten Boom. Neue Anlagen und Vereine entstanden in vielen Ländern, und auch professionelle Turnierserien machten den Sport international bekannter. Heute gehört Padel zu den am schnellsten wachsenden Rückschlagsportarten der Welt und gewinnt auch in Deutschland zunehmend Anhänger.

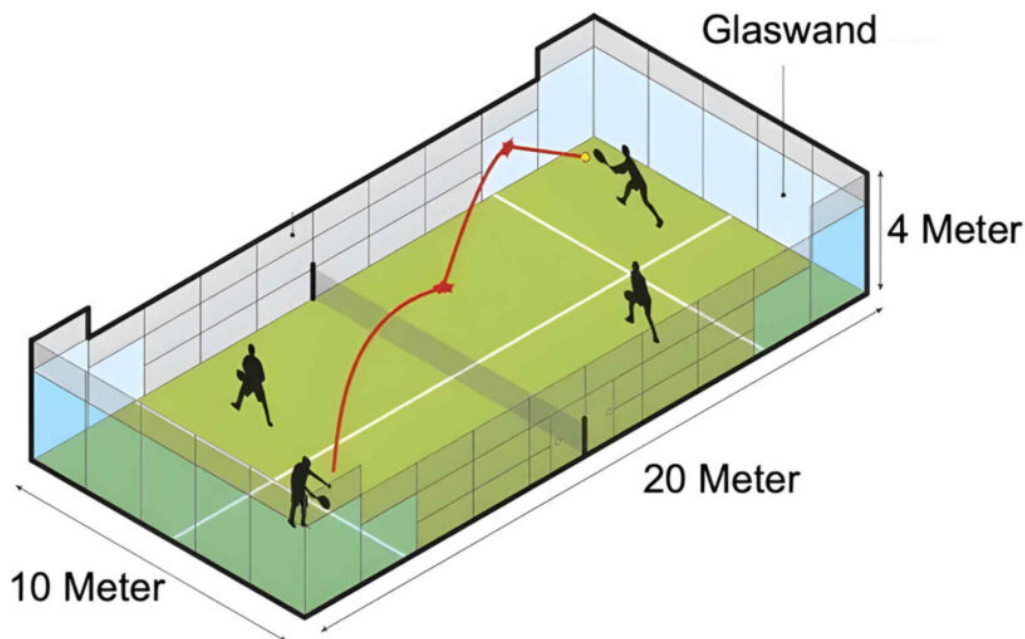
Wie funktioniert Padel?

Padel wird normalerweise zu viert im Doppel gespielt. Zwei Teams stehen sich auf einem etwa 10 × 20 Meter großen, von Glaswänden und Gittern umgebenen Platz gegenüber. Gespielt wird mit einem kurzen Schläger ohne Saiten und einem speziellen, druckreduzierten Ball.

Der Aufschlag erfolgt von unten und muss diagonal in das gegenüberliegende Aufschlagfeld gespielt werden. Danach darf der Ball die Wände einbeziehen: Er kann nach dem Bodenkontakt gegen eine eigene oder gegnerische Wand gespielt werden und bleibt damit im Spiel.

Das Besondere ist also, dass die Wände Teil des Spiels sind. Ein geschickt gespielter Ball kann beispielsweise zunächst auf dem Boden aufspringen und anschließend von der Glaswand zurückprallen. Dadurch entstehen viele ungewöhnliche Spielsituationen und taktische Möglichkeiten.

Gezählt wird grundsätzlich wie beim Tennis. Der Gegner bekommt den Punkt, wenn der Ball zweimal auf dem Boden aufspringt, ins Aus gespielt wird oder ein Fehler beim Aufschlag bzw. Rückschlag passiert. Ziel ist es, den Ball so zu platzieren, dass die Gegner ihn nicht regelgerecht zurückspielen können.



Die Größe des Padel-Spielfelds

Foto: [Aiorabu](#), CC BY 4.0, via Wikimedia Commons

Was brauchst du dafür?

Für Padel brauchst du zunächst einen Padel-Schläger, der keine Saiten besitzt, sondern eine feste Schlagfläche mit Löchern. Dazu kommen geeignete Padelbälle, die etwas weniger Druck als normale Tennisbälle haben. Normale Sportkleidung und Hallen- oder Sandplatzschuhe mit gutem Halt reichen für den Einstieg meist aus.

Spezielle Padelschuhe sind allerdings auf die besonderen Bewegungen des Sports abgestimmt. Sie kosten etwa 50 bis 80 €, gute Modelle liegen bei 80 bis 130 €. Für ambitionierte Spieler können hochwertige Modelle auch 150 € oder mehr kosten.

Ein eigener Schläger ist nicht unbedingt notwendig. Viele Padelanlagen bieten Schläger und Bälle zur Ausleihe an. Gerade als Anfänger ist das praktisch, weil du zunächst ausprobieren kannst, ob dir der Sport überhaupt liegt.

Einen einfachen Padel-Schläger gibt es ungefähr ab 50 bis 80 €, gute Modelle für Freizeitspieler liegen häufig bei 80 bis 150 €. Für Padelbälle kannst du mit etwa 5 bis 8 € pro 3er-Dose rechnen. Bei häufigerem Spielen kommen außerdem die üblichen Kosten für Schuhe und Sportkleidung hinzu.

Die eigentlichen laufenden Kosten entstehen durch die Platzmiete. Je nach Anlage, Wochentag und Spielzeit kostet ein Platz häufig etwa 20 bis 40 € pro Stunde. Im Doppel geteilt durch vier Personen ist das pro Spieler somit ein durchaus überschaubarer Betrag.

Wo findest du Padel-Anlagen?

Geeignete Padel-Anlagen findest du am einfachsten über Online-Verzeichnisse, in denen du nach Ort oder Postleitzahl suchen kannst. Eine gute Möglichkeit ist [Padelfinder.de](https://www.padelfinder.de). Dort sind aktuell zahlreiche Anlagen in Deutschland erfasst und nach Region sortierbar.



Padel-Anlage des HTC Schwarz Weiß Bonn

Foto: [JimmyJimBo](#), CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Auch der [Deutsche Padel Verband](#) (DPV) bietet Informationen zu [Padel-Standorten](#) und Vereinen. Gerade wenn du später regelmäßig spielen oder an Turnieren teilnehmen möchtest, ist der Verband eine interessante Anlaufstelle.

Bei der Auswahl solltest du darauf achten, ob Indoor- oder Outdoor-Plätze, Schlägerverleih, Einsteigerkurse und eine einfache Online-Buchung angeboten werden. Gerade als Anfänger ist es praktisch, wenn du Schläger zunächst ausleihen und einen Einführungskurs besuchen kannst.

Lohnt sich eine Vereinsmitgliedschaft?

Die Kosten für eine Mitgliedschaft in einem Padel-Verein hängen stark vom jeweiligen Verein und dessen Angebot ab. In Deutschland kannst du grob mit 50 bis 200 € Jahresbeitrag rechnen. Vereine mit umfangreicher Infrastruktur oder zusätzlichen Leistungen können auch darüber liegen.

Bei manchen Vereinen ist die Mitgliedschaft mit vergünstigten Platzgebühren verbunden. Andere bieten eine Vereinsmitgliedschaft an, bei der die Platzmiete trotzdem für jede Spielstunde anfällt.

Wer regelmäßig spielt, sollte deshalb nicht nur den Jahresbeitrag vergleichen, sondern auch prüfen, wie viel die Platzbuchung für Mitglieder kostet. Für Einsteiger kann zunächst das Spielen auf einer kommerziellen Padel-Anlage sinnvoller sein, bevor man sich für eine

Mitgliedschaft entscheidet.



World Padel Tour 2019, Javi Ruiz am Ball

Foto: [Harpagornis](#), CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Ist Padel etwas für dich?

Padel ist ein gutes Hobby für dich, wenn du Spaß an Bewegung und Ballspielen hast. Du musst dafür kein besonders guter Tennisspieler sein, denn die Grundtechniken lassen sich relativ schnell erlernen.

Du solltest Freude am gemeinsamen Spielen haben, denn Padel wird überwiegend im Doppel gespielt. Teamarbeit, Kommunikation und ein wenig taktisches Denken gehören deshalb genauso dazu wie die körperliche Aktivität.

Eine gewisse Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit sind von Vorteil, da es häufig zu schnellen Richtungswechseln und kurzen Sprints kommt. Gleichzeitig lässt sich die Intensität an das eigene Leistungsniveau anpassen.

Auch wenn du bisher wenig Sport getrieben hast, kannst du mit Padel beginnen. Wichtig ist vor allem, dass du dich regelmäßig bewegen möchtest und offen für einen neuen Sport bist. Wenn du zusätzlich gerne in geselliger Runde aktiv bist, dürftest du an Padel besonders viel Freude haben.

Abschließend ein Resümee

Padel verbindet Bewegung, Spielspaß und Geselligkeit auf eine besondere Weise. Der Sport ist leicht zugänglich, bietet aber trotzdem genügend Technik und Taktik, um auch langfristig interessant zu bleiben.

Wer gerne mit anderen aktiv ist und Spaß an schnellen Ballwechseln hat, findet in Padel ein abwechslungsreiches Hobby. Durch die wachsende Zahl an Anlagen wird es zudem immer

einfacher, den Sport auszuprobieren und regelmäßig zu spielen.

Padel ist damit mehr als nur eine Mischung aus Tennis und Squash: Es ist ein moderner Freizeitsport, der Bewegung und gemeinsames Erleben miteinander verbindet.

Du bist noch nicht so richtig überzeugt, ob Padel etwas für dich ist? Dann schau dir die Übersicht **Ballspiele** an. Vielleicht findest du dort ein Hobby, was besser zu dir passt. Viel Glück!