



EIN LEHRGANG VOLLER KONTROLLE UND PRÄZISION

Tennisclubs sind ideale Anbieter für Padel als zusätzliche Rückschlag-Sportart. Daher etablieren die Profi-Trainer des Deutschen Tennis Bundes seit zwei Jahren ein Konzept für die Padel-Trainer-Ausbildung. Einstieg ist der Ein-Tages-Lehrgang »DTB Padel-Assistent I« mit begleitender Online-Schulung, der vor allem Tennistrainer einen spielerischen Einstieg in die junge Sportart vermittelt.

EINE KURSBESCHREIBUNG VON CHRISTIAN BONK



Padel floriert als Sportart in Deutschland. Flächendeckend entstehen neue Courts und vor allem entstehen viele auf den Clubgeländen von Tennisvereinen. Der DTB sieht in der Kombination von Padel und Tennis auf einer Tennis-Clubanlage riesige Chancen für beide Sportarten und investiert derzeit in ein großflächiges Konzept zur Padel-Trainer-Ausbildung. Die Zielgruppe sind hauptsächlich Tennis-Trainer, die ihr Wissen um die neue Rückschlag-Sportart erweitern wollen. Aber auch »Padeleros« (so der spanische Begriff für Padel-Spieler), die bereits über ein gutes Schlagrepertoire im Padel verfügen, sind nach DTB-Ansicht gute Botschafter, wenn sie als Trainer Grundlagen beherrschen, die sich mit der generellen DTB-Philosophie in Einklang bringen lassen. Der Kurs gliedert sich auf in einen Tageskurs mit hohem Praxisanteil sowie ein Online-Modul auf einer digitalen Lernplattform, auf der die Teilnehmer theoretische Einheiten bearbeiten und Videos hochladen. Nur die Kombination beider Lehrgangs-Elemente liefert das Zertifikat zum DTB Padel Assistent I.

Sieben Stunden Padel mit hohem Aktivitäts-Anteil

Im Praxisteil des Kurses werden die wesentlichen Bestandteile – Gemeinsamkeiten wie eklatante Unterschiede zwischen Tennis und Padel – sowohl theoretisch als auch immer praktisch durchgegangen. Nach einem für Rückschlagsportarten idealen Aufwärmprogramm geht es an die Grundschläge im Padel. Die unterscheiden sich zum Tennis durch die Tatsache, dass klassische Tennis-Schläge mit hohem Schwunganteil oder etwa dem Topspin-Peitschen-Effekt beim Padel nicht vorkommen. Vielmehr geht es hier um Kontrolle, kurze, präzise Bewegungen, die zum Einstieg mit Vor- und Rückhand-Schlägen vermittelt werden, die zunächst am Boden Richtung Scheibe gerollt und in den Folgeübungen geworfen, schließlich geschlagen werden. Die Teilneh-

mer lernen, dass im Padel Kontrolle der wesentliche Erfolg für Spielspaß ist. In den nächsten Einheiten stehen der padeltypische Aufschlag, Volleys und Smashes auf dem Trainingsplan. Trainiert wird in Zweiergruppen, die sich die beiden Trainings-Courts, die für den Kurs zur Verfügung stehen, aufteilen. In der Endphase des Technik-Teils werden dann die Grundlagen zum Spiel mit der Scheibe erläutert und trainiert – gerade für gute Tennisspieler mit echtem Umdenken verbunden. Denn ein Tennisball, der vorbeisegelt, ist ein Punkt für den Kontrahenten. Ganz anders im Padel: hier sind »Durchlassen« und »Stehenbleiben« oft die bessere Wahl, die wieder zur Kontrolle des Ballwechsels führt. In verschiedenen Partner- und Teamübungen wird anschaulich vermittelt, wie sich die Padel-Technik von der reinen Tennistechnik unterscheidet, dass zwischen den Scheiben der Hammergriff das Maß aller Dinge ist und ein Slice beinahe immer passt.

Grundlegendes Taktik-Wissen am Nachmittag

Im zweiten Praxisteil geht es um die Taktik beim Padel, die anders geartet ist als etwa die klassische Taktik im Tennis-Doppel. Lobs, das Spiel über die Scheibe und die ideale Position für die defensive wie auch die offensive Position werden erläutert und in variantenreichen Spielformen trainiert. Beim Padel ist die Netzposition eines Teams entscheidend, denn auch, wenn beim Padel viele Punkte aufs Fehlerkonto gehen, sind aktiv gewonnene Punkte eher denn zu erzielen, wenn beide Partner die Netzposition erobern. Jetzt werden auch immer wieder die Einbeziehung der Scheibe ins Spiel sowie die daraus resultierenden Idealpositionen für das Spiel als Team thematisiert und in anschaulichen Übungen vermittelt. Schnell lernen die Teilnehmer in praxisnahen Einheiten, wie facettenreich das erfolgreiche Padel-Spiel ist und das harte, gerade Schläge kaum zum Erfolg führen, während das Lob- und Winkelspiel in den Übungs-Match-Situationen viel eher zum Erfolg führen.

Acht Regeln für den Erfolg – als Trainer oder als Spieler

Es gibt aus der spanischen Padel-Lehre acht Grundsätze, die in Sachen Taktik und Spielaufbau versierte Padel-Athleten besser machen. Auch diese Grundsätze werden im Kurs rekurrierend auf die erlebten Trainings-Einheiten vermittelt.

1. Mitte, außen, Mitte ...

... beschreibt eine Spielvariante, bei der ein Spieler zwischen Mitte und außen dauerhaft beschäftigt wird.

2. 10/10 ...

... ist die Fehlervermeidungstaktik, soll heißen, spiele Schläge, die du zehnmal hintereinander sicher ins Ziel bringst.

3. Die goldene Linie ...

... für Volleys und aggressive Bälle gilt, sie kurz hinter die Aufschlaglinie zu platzieren.

4. Über Kopf gegen die seitliche Wand ...

... denn der Winkel macht den langsamen Smash zu einem effektiven Mittel, die Netzposition zu halten.

5. In der Verteidigung flach und longline spielen ...

... der Longline-Ball ist schneller über dem Netz und reduziert den Winkel der Gegner.

6. Auf einfache Bälle des Gegners mit einem Lob, dem wichtigsten Schlag, antworten ...

..., um die Netzposition zu erreichen aus der Defensive sowie die Gegner aus der Offensive zu lösen.

7. Serve and Volley ...

... nach dem Service hinten bleiben, ist keine Option.

8. Allein zu zweit am Netz ...

... vorne spielt die Musik!

Fazit: Der Lehrgang zum »DTB Padel-Assistent I« ist ideal für alle Tennistrainer, die ihr Wissen um eine spannende, florierende Sportart erweitern möchten. Für diejenigen, die bereits einen Padel-Court zur Verfügung haben, liefert der Lehrgang wesentliche Inhalte und Tipps für die Einführung von Rückschlagsport-Neulingen oder Interessenten, die noch nie oder bisher kaum auf dem Padel-Court gestanden haben. Ein Muss für Alle, die vorhaben, Padel für sich selbst weiterzuentwickeln und perspektivisch als Trainer zu fungieren. Aufbauend auf Padel-Assistent I (15 LE) können auch Padel-Assistent II (15 LE) und schließlich die nach DOSB-Rahmenrichtlinien anerkannte Padel C-Trainer-Lizenz (Padel-Assistent I + II + 90 LE) erworben werden.

