

12+

ЮЛЯ УЛЬРИК

**ПАДЕЛ-ТЕННИС
ДЛЯ БЛОНДИНОК**



Юля Ульрик

Падел-теннис для блондинок

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72455509

ISBN 9785006791800

Аннотация

Падел-теннис – это не только спорт, но и стиль жизни! Эта книга – твой понятный гид в мир падела. Он создан специально для тех, кто хочет освоить игру легко и с удовольствием. Узнай, как выбрать ракетку, овладеть основными ударами и блистать на корте. Секреты тактики, советы по стилю и правила этикета помогут тебе почувствовать себя уверенно на корте, а легкость изложения сделают обучение быстрым. Бери подружку, ракетку и вперед – покорять корт с улыбкой!

Содержание

Введение	5
История падел-тенниса	7
Устройство корта	9
Особенности конструкции	9
Правила игры в падел-теннис	13
Формат игры	13
Понятие in/ out в игре	16
Основы техники игры	20
Хваты	20
Континентальный хват	21
Восточный хват	27
Австралийский хват	35
Западный хват	41
Полузападный хват	44
Тренировочные рекомендации	48
Игровые позиции	51
Основные позиции в падел-теннисе	51
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Падел-теннис для блондинок

Юля Ульрик

© Юля Ульрик, 2025

ISBN 978-5-0067-9180-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Привет, подруга! Если ты собралась прочитать эту книгу, значит и на тебя подействовала магия падел-тенниса;)

Падел-теннис – это один из самых динамично развивающихся видов спорта в мире, сочетающий в себе элементы тенниса и сквоша. Его популярность стремительно растёт: миллионы игроков в Европе, Латинской Америке и Азии выходят на корты, а профессиональные турниры собирают многотысячные аудитории.

В России падел пока ещё молод, но уже завоевывает сердца спортсменов и любителей – открываются новые клубы, проводятся турниры, а число поклонников этой игры увеличивается с каждым годом.

Несмотря на растущий интерес, в русскоязычном пространстве до сих пор практически нет полноценных руководств по падел-теннису. Зарубежные материалы часто недоступны или не адаптированы под российские реалии, а новичкам и опытным игрокам приходится искать информацию по крупицам.

Много лет назад, когда я начинала играть в падел, мне

не хватало теоретической базы, чтобы понять все нюансы этой игры. Чтобы восполнить этот пробел, я создала книгу, в которой собраны основы техники и тактики игры в падел, правила, советы по выбору экипировки и тренировкам, а также актуальная информация о мировом и российском падел-сообществе. Здесь ты найдёшь всё, что нужно для старта: от выбора ракетки до профессиональных стратегий, от основ перемещения по корту до секретов топовых игроков.

Независимо от того, новичок ты или уже играешь на любительском уровне, это руководство поможет улучшить твои навыки, глубже понять игру и получать больше удовольствия от падела. Кроме того, ты сможешь уверенно вести беседу как с тренером, так и с партнерами по корту.

¡Vamos! Погнали!

История падел-тенниса

Падел-теннис зародился в Мексике в 1969 году, когда мексиканский бизнесмен Энрике Коркуэра построил первый корт в своем доме в Акапулько, адаптировав пространство под ограниченную территорию. Коркуэра создал корт размером 20x10 метров с окружающими стенами, чтобы предотвратить потерю мяча, и использовал для игры теннисные мячи с ракетками, похожими на пляжные.

Это изобретение быстро распространилось: в 1974 году испанский принц Альфонсо фон Гогенлоэ, увидев игру во время визита в Мексику, привез падел в Испанию, построив первые корты в Марбелье. К 1975 году падел добрался до Аргентины, где стал массовым явлением. В 1991 году была основана Международная федерация падела (FIP), что способствовало глобальному росту этого вида спорта.

На сегодняшний день в падел играют более чем 25 миллионов игроков в 90 странах мира. Особенно падел-теннис популярен в Испании (где он второй по популярности после футбола) и Аргентине. Профессиональные турниры, такие как World Padel Tour (основан в 2013 году) и Premier Padel (с 2022 года), привлекают топ-игроков и миллионы зрителей.

Падел в России – молодой, но стремительно развивающийся спорт. Впервые он появился в Воронеже в начале 2010-х годов, а в 2019 году был официально включен во Всероссийский реестр видов спорта. С тех пор его популярность быстро растет: новые клубы и корты открываются в Москве, Санкт-Петербурге и других регионах. К 2025 году в стране насчитывается уже десятки кортов, а их расписания заполнены благодаря увлеченности игроков всех возрастов. Несмотря на вызовы, такие как недостаток квалифицированных тренеров (обучение происходит преимущественно в Испании), падел привлекает бывших теннисистов и любителей.

Устройство корта

Особенности конструкции

Падел-корт имеет прямоугольную форму с размерами 10 м в ширину и 20 м в длину, что составляет примерно треть стандартного теннисного корта. Игровая площадь – 200 м². Корт разделен сеткой посередине, высота которой составляет 0,88 метра в центре и 0,92 метра у стоек. Линии подачи находятся на расстоянии 6,95 метра от сетки, формируя квадрат подачи.

Стены. Корт окружен стеклянными стенами высотой 3 м на торцах и 4 м по бокам. Над стеклянными стенами расположены сетчатые панели, доводящие общую высоту до 4 м. Стены являются частью игровой поверхности, и мяч может отскакивать от них.

Поверхность. Обычно используется искусственный газон, бетон или синтетические материалы. Искусственный газон с песчаным покрытием наиболее распространен, так как обеспечивает оптимальное сцепление и амортизацию.

Освещение и потолок. Минимальная высота потолка

для крытых кортов – 6—8 м. Искусственное освещение должно быть равномерным и располагаться таким образом, чтобы не создавать затруднений для зрения игроков, судейской бригады или зрителей. Источники света должны находиться за пределами корта, а их лампы должны быть установлены на высоте не менее 6 метров от земли до нижней части светового элемента.

Входы. Корт имеет входы с одной или обеих сторон, что позволяет игрокам покидать корт для игры мяча за его пределами в определенных игровых ситуациях.

Сетка. Длина сетки составляет 10 метров, что полностью перекрывает ширину корта. Высота сетки в центре – 88 см, а по краям (у стоек) она немного выше – до 92 см. Такая форма с небольшой дугой способствует правильному натяжению и равномерному игровому процессу.

Сетка натягивается на металлический трос диаметром до 1 см, который крепится к двум стойкам по бокам корта. Стойки для сетки расположены по боковым границам корта. Они могут быть круглого или квадратного сечения, но обязательно с закругленными краями для безопасности. По верхнему краю сетки идет белая лента шириной 5—6,3 см, в которой прячется крепежный трос. Дополнительно может быть размещена рекламная лента, но она не должна превышать

ширину 9 см.

Материал сетки обычно синтетический – широко используются полиэстер, полиэтилен или нейлон. Эти материалы устойчивы к внешним условиям, долговечны, мало впитывают влагу и сохраняют форму. Ячейки сетки достаточно мелкие, чтобы мячик не проходил сквозь нее, при этом сетка прозрачная и не мешает обзору игроков. Для поддержания правильной высоты в центре под сеткой обычно крепится центральный ремешок, не дающий сетке провисать.

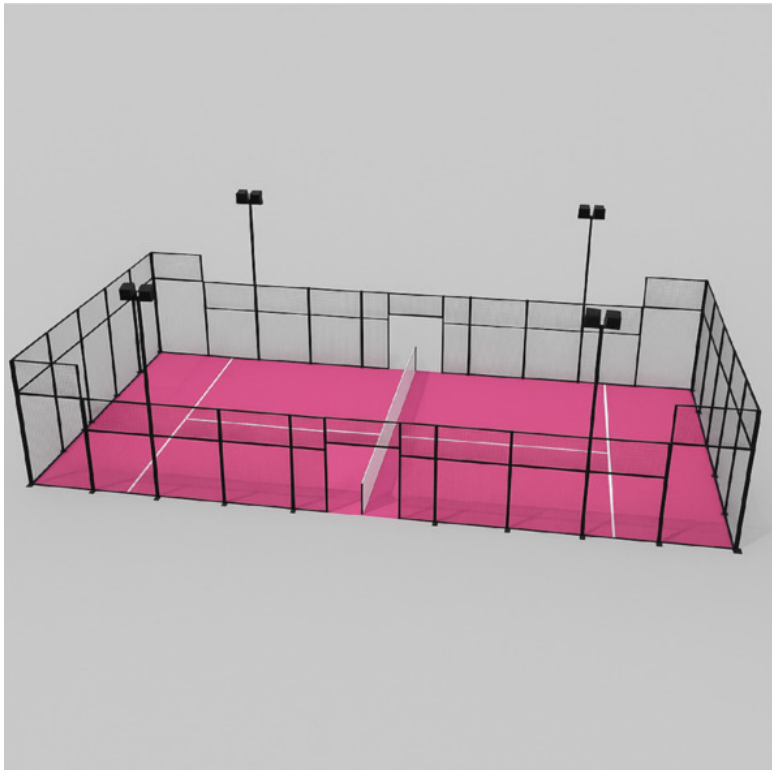


Рисунок 1. Корт для падел-тенниса

Правила игры в падел-теннис

Формат игры

Падел играется преимущественно в парах (2 на 2), хотя возможен формат 1 на 1 для тренировок. Цель – набрать больше очков, чем соперники, отбивая мяч через сетку и используя стены.

Подача:

- подача выполняется снизу, на уровне пояса или ниже, из-за линии подачи по диагонали в квадрат подачи соперника.
- Мяч должен удариться о землю на стороне подающего, перелететь сетку и отскочить в диагональном квадрате подачи соперника.
- Разрешены две попытки подачи. Если мяч касается сетки, но приземляется в правильном квадрате, назначается переподача. Если мяч после подачи попадает в сетку и затем в стену соперника до отскока, то это считается ошибкой.

Игра в розыгрыше:

- После подачи мяч может отскакивать от стен, но должен удариться о землю один раз перед возвратом.
- Можно бить мяч с лёта (прямой удар, он же воллей), но только если он перелетел сетку и не коснулся стен до удара.
- Если мяч отскочил от стены, его можно отбить до или после отскока от земли.
- Мяч не должен касаться земли дважды на стороне одной команды.
- Если мяч вылетает за пределы корта (например, через открытый верх), он считается аутом, и очко проиграно.

Подсчет очков:

Система подсчета аналогична теннисной: 15, 30, 40, гейм. При счете 40:40 (ровно или «deuce» (читается как «дьюс»)) команда должна выиграть два очка подряд для победы в гейме. «Advantage»: если команда, получившая преимущество, проигрывает следующее очко, счет возвращается к 40:40.

NB В любительских и профессиональных турнирах иногда играют в т.н. «no-ad» или укороченный гейм, и тогда используется «золотое очко» (golden point) при счете 40:40, чтобы решить исход гейма. В таком случае принимающая сторона выбирает, с какой стороны будет подача.

Сет выигрывает команда, набравшая 6 геймов с преимуществом в 2 гейма (например, 6—4). При счете 6—6 играется тай-брейк до 7 очков (с преимуществом в 2 очка). Матч обычно состоит из 3 сетов (победа в 2 сетах).

Понятие in/ out в игре

В падел-теннисе термины «in» и «out» используются для обозначения того, попал мяч в игровую зону корта или нет, что напрямую влияет на начисление очков и ход игры.

«In» (ин, в поле)

Мяч считается «in», если он после удара приземляется в пределах игровой зоны корта соперника, ограниченной линиями корта (20 м в длину и 10 м в ширину), включая сами линии. В паделе мяч также может быть «in», если он после приземления в игровой зоне отскакивает и касается стеклянных или металлических стен корта (задней или боковой). Это ключевая особенность падела, отличающая его от тенниса, так как стены являются частью игровой зоны.

Если подача касается сетки, но затем приземляется в правильном квадрате подачи – это не ошибка, а переподача («let»). Очко не разыгрывается, и подающий повторяет подачу без потери попытки.

«Out» (аут, вне поля)

Мяч считается «out», если он приземляется за пределами

линий корта (вне игровой зоны соперника), или ударяется о стены, потолок или сетку корта до касания земли в игровой зоне, или вылетает за пределы корта (например, через верхнюю часть стены) без касания игровой зоны, или при подаче мяч попадает в сетку или выходит за пределы зоны подачи.

Если мяч после приземления в игровой зоне отскакивает от стены и затем улетает за пределы корта (например, через 3-метровую боковую стену или 4-метровую заднюю стенку, как в ударах пор-трес (por tres) или пор-кватро (por quatro)), это не считается «out» автоматически.

NB Соперники могут выбежать за корт (если это разрешено правилами клуба) и вернуть мяч в игру. Если они не успевают, очко присуждается бьющей команде. Если мяч касается металлической сетки (ограждения) выше стеклянной стены до приземления в игровой зоне, это «out».

В официальных матчах судья определяет, был ли мяч «in» или «out». В неофициальных играх (без судьи) игроки сами объявляют ауты на своей стороне корта.

Согласно рекомендациям Международной федерации падела (FIP), объявление «out» должно быть немедленным, громким и четким («out!»), до следующего касания мяча.

Если есть сомнения, мяч считается «in» (*When in doubt, call it in*) – это правило честной игры. Если игроки не могут договориться (например, партнеры по команде расходятся во мнении), очко обычно переигрывают. Если один игрок ошибочно вызвал «out», но мяч был «in», то очко переигрывается, чтобы избежать конфликтов.

Каждая пара отвечает за объявления (calls) на своей стороне корта. Вы можете советоваться с партнером, если не уверены («Ты видел?»), но окончательное решение принимает тот игрок, к чьей линии мяч был ближе. Соперники не имеют права оспаривать решение по вашей стороне корта.

Если соперники объявили «out» на своей стороне, вы должны принять их решение, даже если вам показалось, что мяч был «in». Доверие к честности оппонента – ключевой элемент этикета.

NB Если мяч отскочил от пола и попал в сетчатый забор над стеклом, он всегда «in». Необходимо играть дальше, даже если отскок от сетки кажется странным.

Рекомендации:

1. Научись «читать» отскоки мяча от стен, чтобы точно определять, «in» мяч или «out». Это приходит с опытом и на-

блюдением за траекторией.

2. Тренируйся с партнером четко объявлять «in» или «out» во время дружеских матчей, чтобы минимизировать споры и развивать доверие на корте.

Перечень ошибок и аутов

- Если подача была за линию или в сетку.
- Если мяч ударяется о ракетку дважды за один удар.
- Если мяч дважды отскочил на стороне команды.
- Если удар по мячу был до его пересечения сетки.
- Если было касание сетки или переход на сторону соперника во время розыгрыша.
- Если мяч задевает игрока или его экипировку до отскока.
- Если игрок мешает сопернику сыграть мяч (например, заслоняет или создаёт шум), очко может быть переиграно или присуждено сопернику.
- В закрытых кортах, если мяч задевает потолок или светильники, это считается аутом.

Основы техники игры

Хваты

В паделе используются несколько типов хвата ракетки: *континентальный, австралийский, восточный, западный и полузападный.*

NB Обрати внимание на шнурок на рукоятке ракетки. Он предназначен для обеспечения безопасности игрока и предотвращения потери ракетки во время игры. Он также предотвращает отскок ракетки от стен и сетки, а также обеспечивает дополнительный контроль и комфорт.

!!! Всегда надевай шнурок на руку перед началом тренировки или игры.



Рисунок 2. Положение шнурка на ракетке для падела во время тренировки или игры

Континентальный хват

Континентальный хват (Continental Grip) или «Хват молотка» – основной хват в паделе, при котором «V» между большим и указательным пальцем располагается на верхней грани рукоятки. Этот хват универсален для большинства

ударов – подач, воллеев, защитных ударов.

Техника выполнения:

Возьми ракетку так, как будто держишь молоток для забивания гвоздей.

Большой палец должен лежать плоско вдоль задней части рукоятки.

Пальцы должны комфортно обхватывать рукоятку, но не слишком сжато.

Между пальцами и ладонью должно быть небольшое пространство – примерно на ширину указательного пальца.

Преимущества континентального хвата

1. *«Швейцарский нож» падела.* Это универсальный хват для 90% всех ударов в паделе. Позволяет не менять хват во время розыгрыша. Идеально подходит для форхендов, бэкхендов, воллеев, подач, смэшей. Экономит драгоценные доли секунды в быстрых розыгрышах.

2. *Превосходство в воллеях.* Он наиболее эффективен для ударов у сетки, а также является идеальной позицией кисти

для блокирующих ударов. Обеспечивает стабильность и точность при быстрых обменах, а также позволяет мгновенно реагировать на мячи справа и слева.

3. *Контроль и стабильность.* Позволяет максимально контролировать направление мяча и гарантирует стабильность при различных углах прилета мяча. Благодаря естественности континентального хвата игроки совершают меньше технических ошибок.

4. *Быстрота реакции.* При его использовании есть мгновенная адаптация к неожиданным мячам и естественная готовность к любому типу удара.

5. *Эффективность подачи.* Континентальный хват идеален для всех типов подач в падеде: он позволяет варьировать направление и эффекты, обеспечивает хорошую маскировку намерений и стабильность при подаче под давлением.

6. *Техническая простота для обучения.* Ему легко обучиться, потому что он как держание молотка, а также является универсальной основой для развития других техник хватов.

7. *Защитные возможности.* Континентальный хват отлично подходит для защитных ударов: эффективных лобов

и высоких мячей. Он позволяет держать стабильную игру при давлении соперника и надежно «подбирать» сложные мячи.

8. *Игра у стен.* Использование континентального хвата дает естественный контроль при отскоках от задней стенки, хорошую адаптацию к непредсказуемым углам, стабильность при ударах после отскока от боковых стен и быструю корректировку положения ракетки.

9. *Тактическая гибкость.* При помощи этого хвата игрокам легко переключаться между атакой и защитой. Он дает возможность мгновенно изменить направление удара, замаскировать тактические намерения до последнего момента и адаптироваться к стилю игры соперника.

10. *Физиологические преимущества.* К ним относятся: естественное положение кисти и предплечья, меньшая нагрузка на суставы, более расслабленная игра рукой и снижение риска травм запястья.

11. *Смэши и высокие удары.* Континентальный хват – это оптимальная позиция для мощных смэшей, так как образует естественный угол ракетки для ударов сверху. Он дает хороший контроль направления при завершающих ударах и стабильность при ударах на максимальной досягаемости.

12. *Психологическая уверенность.* Новичкам этот хват дает ощущение надежности и предсказуемости, а также уверенность в любой игровой ситуации.

Отдельно следует упомянуть особые преимущества континентального хвата в парной игре. В первую очередь это возможность быстро менять роли атакующего / защитника и эффективно поддерживать партнера. Помимо этого он помогает стабильно играть в центре корта и обеспечивать надежность в ключевые моменты матча.

Недостатки континентального хвата

1. *Слабая мощность в форхендах.* Из-за нейтрального положения кисти сложно генерировать сильное вращение (топ-спин). Удары получаются более плоскими, что снижает контроль при атаке с задней линии.

2. *Неудобен для высоких мячей.* При ударах по мячам на уровне плеч и выше приходится сильнее сгибать запястье, что может приводить к ошибкам.

3. *Ограниченная эффективность в защите.* Низкие мячи сложнее поднимать с вращением, поэтому защитные удары получаются менее стабильными.

4. *Требует частой смены хвата.* В отличие от тенниса, где континентальный хват используется для всех ударов, в паде-ле воллеи и смэши с ним удобны, а вот для форхендов и бэк-хендов игроки часто переключаются на другие хваты.

Кому подходит континентальный хват?

– Новичкам, потому что проще освоить базовые удары (воллей, подача, смэш).

– Игрокам у сетки, потому что идеален для воллеев и смэшей (дает контроль и точность) и позволяет быстро реагировать на короткие мячи.

– Игрокам с опытом в других ракетных видах спорта: теннисисты и сквошисты часто используют его по привычке.

– Тем, кто предпочитает классическую игру, т. к. подходит для тактического падела с акцентом на позиционирование, а не на мощные удары.

Тренировочные рекомендации:

1. Используй маркер или цветную ленту, чтобы обозначить идеальное положение руки на рукоятке для каждого типа удара.

2. Начни с имитации ударов без мяча: отработывай движение в одном темпе, фокусируясь на технике и плавности.

3. Постепенно усложняй задачу: после отработки базовых ударов о стену добавь силовые элементы (смэши, подачи), контролируя положение кисти в каждой фазе движения.

4. Сыграй с партнером в условную игру («поля» или «квадраты»), где разрешены только удары с континентальным хватом – это поможет закрепить его применение в игровой ситуации.

Восточный хват

Восточный хват (Eastern Forehand Grip) или Классический форхенд-хват – используется для мощных форхендов, особенно при топ-спине. «V» смещается немного правее (для правшей).

Техника выполнения:

Поставь ракетку перпендикулярно земле и «пожми руку» ракетке.

Буква «V» между большим и указательным пальцем должна располагаться точно на правой верхней грани рукоятки (для правшей).

Большой палец должен обхватывать левую сторону рукоятки, создавая надежную опору.

Указательный палец должен располагаться по диагонали вдоль задней части рукоятки.

Остальные пальцы должны плотно, но расслабленно обхватывать рукоятку.

Ладонь должна находиться непосредственно за рукояткой, обеспечивая прямую передачу силы.

Ключевые технические элементы:

Правильная позиция руки: Кисть должна располагаться в одной плоскости с ракеткой. Запястье – в нейтральном положении. Локоть слегка согнут для амортизации.

Контроль ракетки: Ракетка становится естественным продолжением руки. Прямая передача силы от плеча через предплечье к ракетке. Игрок максимально контролирует плоскость ракетки. Обеспечивается стабильное положение при различных углах удара.

Преимущества восточного хвата

1. *Максимальная мощность форхенда.* Восточный хват оптимально передает силу от всего тела к мячу. Он представ-

ляет собой прямую кинетическую цепь: *ноги* → *бедро* → *корпус* → *плечо* → *рука* → *ракетка*. При применении этого хвата естественно используется вращения корпуса. Также создается возможность генерировать взрывную силу даже с коротких замахов.

2. *Превосходный топ-спин*. Этот хват образует идеальный угол ракетки для создания верхнего вращения. Он создает естественное движение «снизу-вверх» через мяч. С его помощью можно варьировать степень вращения и добиваться высокой дуги полета с резким падением мяча.

3. *Контроль плоских ударов*. Использование восточного хвата дает отличную стабильность для мощных плоских ударов, точное направление мяча без избыточного вращения, быстрые проходящие удары мимо соперника и эффективные виннеры с базовой линии.

4. *Универсальность высоты контакта*. Восточный хват идеален для ударов на уровне пояса. Он позволяет хорошо адаптироваться к мячам от бедра до плеча, а также является естественной техникой для большинства отскоков. Обеспечивает стабильность в «зоне комфорта» форхенда.

5. *Точность и направление*. Использование восточного хвата дает максимальный контроль направления удара, воз-

возможность точно «прицеливаться» в углы корта, эффективные кроссы и удары по линии и минимум технических ошибок при правильной технике.

6. *Атакующие возможности.* Для восточного хвата характерны мощные виннеры с форхенд стороны, эффективные удары на повышении (с полулета) и быстрые контратаки после защитных действий. Он создает давления на соперника в виде постоянной угрозой атаки.

7. *Работа с быстрыми мячами.* При использовании восточного хвата появляется хорошая стабильность при приеме быстрых ударов и возможность «перенаправить» силу соперника. Благодаря естественности хвата выходят эффективные блокирующие удары.

8. *Тактическое разнообразие.* Восточный хват дает возможность играть с различной силой и вращением. Он позволяет изменять темп игры от медленного до взрывного. С его помощью можно до последнего момента маскировать направления удара. Также он помогает создавать различные траектории для тактического разнообразия.

9. *Психологическое влияние.* Использование восточного хвата создает ощущение угрозы у соперника с форхенд стороны, что в свою очередь заставляет соперников избегать по-

дачи на форхенд. Восточный хват увеличивает уверенность игрока в атакующих действиях и позволяет диктовать условия розыгрыша.

10. *Биомеханические преимущества.* При использовании восточного хвата руки и запястья находятся в естественном положении, что в свою очередь обеспечивает минимальный риск травм при правильной технике. Он также позволяет эффективно использовать крупные мышечные группы и вести игру без напряжения мелких мышц.

11. *Работа с отскоками от задней стенки.* С его помощью игроку легче контролировать мяч после отскока от стены и создавать возможности для атакующих ударов из защитных позиций. Позволяет хорошо адаптироваться к различным углам отскока и эффективно использовать удар от стенки (вибора).

12. *Диагональные удары.* Восточный хват позволяет делать отличные кроссы (диагональные удары) через всю ширину корта, помогает создавать острые углы для обыгрыша соперников и максимально использовать размеры корта. Ну и в целом дает эффектную игру «от стенки к стенке».

13. *Переход атака-защита.* Благодаря восточному хвату можно быстро переключаться между атакующими и за-

щитными ударами, а также контратаковать с любой позиции. С ним можно выполнять эффектные пасы мимо соперников у сетки и стабильные лобы для смены тактической ситуации.

Резюмируем. Когда восточный хват будет эффективен? Идеальные для этого хвата ситуации это:

- Атакующие удары с базовой линии
- Мячи на уровне пояса и немного выше (это оптимальная и комфортная высота для любого удара)
- Создание виннеров с форхенд стороны (т.е. тактически спланированная игровая ситуация, когда игрок или пара целенаправленно выстраивает розыгрыш таким образом, чтобы нанести завершающий удар (виннер) справа (форхендом), который соперник не сможет отбить)
- Быстрые обмены с задней линии
- Удары после отскока от задней стенки
- Контратаки при переходе от защиты к атаке

Недостатки восточного хвата

1. *Менее удобен для воллеев и смэшей.* По сравнению с континентальным хватом требует большей корректировки кисти при ударах у сетки. Может снижать контроль и точность в быстрых обменах у сетки.

2. *Сложнее играть низкие мячи.* При низких отскоках нужно сильнее сгибать колени и наклоняться, чтобы сохранить контроль. Без должной техники возможны ошибки при поднятии мяча.

3. *Ограниченный топ-спин.* Дает меньше вращения, чем западный хват, поэтому мяч не так сильно «втыкается» в корт. Для сильного топ-спина нужно добавлять больше кистевого движения.

4. *Требует адаптации при смене хвата.* Если игрок привык к континентальному хвату, переход на восточный может снизить скорость реакции в защите.

Кому подходит восточный хват?

– Универсальным игрокам, потому что дает баланс между силой и контролем как для атакующих ударов, так и для защиты.

– Тем, кто переходит с континентального хвата, т. к. позволяет увеличивать мощность без резкой смены техники.

– Хорош для игроков, которые хотят добавить топ-спин, но не готовы к западному хвату.

– Игрокам с задней линии, т. к. удобен для длинных ударов и игры с отскока от стен, а также позволяет варьировать плоские и крученые удары.

– Бывшим теннисистам, т. к. восточный хват близок к хвату для форхенда в теннисе, поэтому им легче адаптироваться.

Тренировочные рекомендации:

1. Сделай обучение хвату прогрессивным:

- Отработай правильный хват ракетки на месте, без удара, чтобы довести его до автоматизма.
- Сосредоточься на коротком замахе и нерезком, аккуратном движении – как бы «подталкивай» мяч, а не бей что есть силы.
- Постепенно наращивай размах и ускорение при ударе, сохраняя технику.
- Задействуй всё тело: работа ног и разворот корпуса добавят мощи и точности.
- Начни применять правильный хват в реальных игровых условиях: при приёме, ударах с лёта и в движении.

2. Отрабатывай основные упражнения:

- Начни с медленных и плавных ударов, чтобы отработать правильную механику без ошибок.
- Используй корзину мячей для многократного повторения: это поможет закрепить движения на уровне мышечной

памяти.

- Попробуй серии ударов с разной силой – от мягких до мощных – чтобы улучшить контроль над мячом.

Австралийский хват

Австралийский хват (Australian grip) – это вариант хвата, заимствованный из большого тенниса, где он считается промежуточным между континентальным и восточным хватами. В паделе он чаще используется для форхенда (удара справа), оверхед ударов (смэшей) и воллеев, так как позволяет балансировать между контролем и спином. Австралийский хват особенно полезен в паделе благодаря частым отскокам от стен и необходимости быстрого перехода между ударами.

Техника выполнения:

Основная позиция: Для правши базовая костяшка указательного пальца размещается между второй и третьей фасками (скошенный край на раме ракетки рукоятки). Если континентальный хват – это фаска 2 (как будто держишь молоток), а восточный – фаска 3, то австралийский – это легкий поворот по часовой стрелке от континентального, но не полный до восточного. Большой палец лежит на противоположной стороне, пальцы плотно обхватывают руко-

ятку, но запястье остается гибким. Ракетка слегка открыта по сравнению с более закрытыми хватами, что облегчает слайс (backspin) и плоские удары.

Начни с континентального хвата, затем слегка поверни руку (примерно на 45 градусов) для большего контакта ладони с рукояткой.

При ударе рука расслаблена, локоть согнут, запястье зафиксировано в момент контакта.

Преимущества австралийского хвата

1. *Баланс между спином и контролем.* Позволяет генерировать умеренный топ-спин (top spin) и сильный бэк-спин (slice), что полезно для защитных ударов, лобов и бандех. В паделе это помогает контролировать отскоки от стен, делая мячи низкими и трудными для соперника.

2. *Универсальность для разных ударов.* Можно использовать один хват для форхенда, оверхед ударов и даже воллеев без частых смен, сокращая время подготовки. Лучше континентального для слайса на бэкхенде и смэшах.

3. *Комфорт и скорость.* Легче бить плоско и быстро, особенно на средних мячах; снижает нагрузку на запястье

по сравнению с экстремальными хватами.

4. *Адаптивность*. Австралийский хват демонстрирует высокую степень адаптивности, что делает его эффективным на кортах с различными покрытиями – будь то медленные песчаные корты или быстрые жесткие поверхности. Ключевым преимуществом этого хвата является возможность выполнять режущие удары (слайсы), которые позволяют кардинально менять темп розыгрыша, дезориентируя соперника. На песчаных кортах, где мяч теряет скорость, такой хват помогает создавать низкие и протяженные свечи, затрудняя атакующие действия оппонента. На жестких покрытиях, где отскок выше и быстрее, австралийский хват позволяет эффективно гасить импульс мяча и переводить игру в контролируемый режим с короткими акцентированными ударами.

По сравнению с континентальным, австралийский хват дает больше мощности на форхенде, а с восточным – лучший контроль без потери спина. Но несмотря на универсальность, хват имеет ограничения, особенно в современном падел-теннисе с акцентом на топ-спин.

Недостатки австралийского хвата

1. *Меньше топ-спина*. Не позволяет делать столько верхнего спина, как полузападный или западный хват, что дела-

ет сложным подъем высоких мячей или агрессивные атаки с базовой линии.

2. *Проблемы с низкими и высокими мячами.* Труднее справляться с очень низкими отскоками (требует большего сгиба коленей) или высокими – может привести к ошибкам, когда мячи часто отскакивают высоко от стен.

3. *Меньшая мощность в плоских ударах.* Хотя хорош для слайса, уступает в грубой силе восточному хвату; может утомлять запястье при длительных ралли (многократный обмен ударами между игроками, который длится от момента подачи до момента завершения очка), если техника не идеальна.

4. *Сложность освоения.* Требует точной позиции, и новички могут путать его с континентальным, что приводит к нестабильности. В паделе с частыми сменами хвата это может замедлить реакцию.

Кому подходит

- Универсальным игрокам, кто предпочитает баланс между атакой и обороной.
- Для тех, кто много играет у сетки (воллеи, смэши), использует слайс для бандеха и лобов, или хочет минимизиро-

вать смены хвата.

– Для игроков защитного стиля с акцентом на контроль, а не на чистый топ-спин.

– Для игроков среднего и продвинутого уровня (новичкам лучше начинать с континентального для простоты).

– Хорош для перехода от тенниса, так как знаком теннисистам.

– Игрокам с хорошей мобильностью запястья, без проблем с суставами. Рекомендуются на песчаных кортах, где слайс эффективен.

NB Не подходит для агрессивных игроков предпочитающих топ-спин удары (им лучше подойдет полузападный хват) или тех, кто фокусируется на мощных форхендах с базовой линии.

Тренировочные рекомендации

Освоение австралийского хвата требует фокуса на мышечной памяти и адаптации к падел-специфике. Интегрируй этот хват в тренировки постепенно.

1. Выделяй 2—3 тренировки в неделю (по 30—45 минут), включая упражнения с эспандером для развития силы и гибкости запястья.

2. Следи за расслабленным, но уверенным хватом – это

повысит маневренность. Для лучшего сцепления и комфорта используй овергрип.

3. Отрабатывай фиксацию хвата по 5—10 минут: проверь положение костяшки указательного пальца между графьями 2 и 3. Сравнивай с континентальным хватом для лучшего понимания разницы.

4. Начинай с медленных подач и отрабатывай режущие (слайс) и плоские удары с задней линии – это основа контроля и точности.

5. Учись быстро менять хват: отрабатывай связку «10 воллеев с континентальным → 10 смэшей с австралийским». Это улучшит адаптивность в игре.

6. Выполняй медленные удары сверху с обратным вращением (бэк-спин), целясь в стену. Старайся делать 3 подхода по 20 повторений для стабильности.

7. Учись подстраиваться под низкие и высокие мячи за счёт работы ног и сгибания коленей – это компенсирует недостатки хвата в неудобных положениях.

8. Используй австралийский хват в спаррингах для форхендов и смэшей, записывай сессии на видео для разбора ошибок. Добавь дриллы у сетки для отработки воллеев.

9. Занимайся с тренером для корректировки техники – это поможет избежать дискомфорта и предотвратить ошибки, вызванные неправильным хватом.

Западный хват

Западный хват (Western Grip) – это эффективный инструмент для выполнения режущих ударов и генерации обратного вращения мяча (бэк-спина). Его использование в матчевой практике позволяет не только разнообразить игру, но и создать элемент неожиданности для соперника, что может кардинально повлиять на темп и исход розыгрыша.

Техника выполнения:

Положи ракетку на землю и возьми ее за рукоятку, как будто пожимаешь ей руку.

Основание указательного пальца должно лежать на нижней правой грани (для правши) или нижней левой грани (для левши).

Угол между ракеткой и предплечьем будет более закрытым, чем при восточном или континентальном хвате.

Преимущества западного хвата

1. *Мощный топ-спин.* Использование западного хвата позволяет придавать мячу сильное вращение, что усложняет со-

пернику прием.

2. *Высокий отскок.* При использовании западного хвата мяч после удара поднимается выше, вынуждая оппонента играть с неудобной высоты.

3. *Контроль при атаке.* Западный хват идеален для завершающих ударов с задней линии.

4. *Стабильность на высоких мячах.* В западном хвате удобно бить по мячам на уровне плеч и выше.

Недостатки западного хвата

1. *Сложность в игре у сетки.* Он не подходит для воллеев и смэшей, так как требует быстрой смены хвата.

2. *Менее эффективен на низких мячах.* Используя западный хват тяжело играть по низким отскокам без ошибок.

3. *Меньше плоских ударов.* При западном хвате сложно бить мощно без сильного вращения.

Кому подходит западный хват?

– Атакующим игрокам, любящим топ-спин.

– Тем, кто часто играет с задней линии.

– Теннисистам, привыкшим к такому хвату (адаптация будет проще).

Тренировочные рекомендации:

1. Отрабатывай форхенд перед зеркалом: следи, чтобы основание указательного пальца всегда находилось на 3-й или 4-й грани рукоятки, а кисть оставалась расслабленной. Это поможет довести правильное положение руки до автоматизма.

2. Встань в 2—3 метрах от стены и наноси форхенд-удары западным хватом, придавая мячу верхнее вращение. Следи, чтобы мяч отскакивал не ниже уровня пояса – это разовьёт чувство контроля и точности.

3. Попроси партнера мягко подбрасывать мяч в зону форхенда. Наноси удар западным хватом, чтобы мяч летел с высокой траекторией, а после отскока резко поднимался вверх. Это усложнит сопернику подготовку к следующему удару.

4. Отрабатывай атаку с задней линии: партнер навешивает высокие мячи, а ты бьёшь с верхним вращением, стараясь приземлить мяч у задней стенки. Это упражнение учит сочетать силу с контролем.

5. Тренируйся отражать низкие мячи (ниже колена): подсекай мяч с вращением, чтобы он перелетел сетку и высоко отскочил. Это вынудит соперника сместиться к задней ли-

нии и даст тебе время на подготовку.

Полузападный хват

Полузападный хват (Semi-Western Grip) – это один из вариантов хвата ракетки, который заимствован из тенниса, но адаптирован для особенностей падела. Он особенно популярен для форхенда (удара справа), где позволяет делать сильный топ-спин.

Техника выполнения

Основная позиция: Расположи основание указательного пальца (нижнюю костяшку) на четвертой грани рукоятки ракетки. Для наглядности: если мысленно разделить рукоятку на 8 секторов (фаски с 1 по 8), то для правши это соответствует повороту руки по часовой стрелке относительно восточного хвата (где костяшка находится на фаске 3). Большой палец при этом мягко охватывает рукоятку с обратной стороны, а остальные пальцы естественно, но уверенно фиксируют ракетку без излишнего напряжения.

Начни с восточного форхенд хвата (Eastern Forehand Grip).

Затем слегка поверни руку дальше по часовой стрелке

(для правши) или против (для левши). Хват должен быть твердым, но запястье остается гибким – это ключ к технике выполнения спина.

Ракетка в этом хвате слегка «закрыта» (лицевая сторона направлена вниз), что облегчает подъем мяча с топ-спином.

При ударе форхендом рука должна быть расслаблена, локоть слегка согнут, а запястье фиксировано в момент контакта. Для бэкхенда (удара слева) этот хват реже используется, но возможен в вариациях (например, при двуручном бэкхенде).

NB В паделе, в отличие от тенниса, хват часто меняется между ударами (из-за воллеев у сетки и отскоков от стен), поэтому практикуй быстрые переходы.

Преимущества полузападного хвата

1. *Баланс между спином и контролем.* Полузападный хват позволяет создавать сильный верхний спин, что делает удары высокими, глубокими и трудными для соперника (мяч отскакивает высоко после отскока от стены).

2. *Универсальность для разных ударов.* Обеспечивает ба-

ланс между силой и точностью, особенно для высоких форхендов, лобов (высоких свечей) и проходящих ударов. Эффективен в тяжелых, спин-ориентированных розыгрышах.

3. *Комфорт и скорость.* Подходит для разных поверхностей и позиций – от базовой линии до сетки, где можно добавлять спин для того, чтобы сбить слаженный ритм игры соперников.

4. *Адаптивность.* Легче генерировать спин на средних и высоких мячах, что полезно в паделе с его частыми отскоками.

Полузападный хват считается оптимальным выбором для современного падел-тенниса, где умение придавать мячу вращение критически важно из-за активного использования стенок корта. По сравнению с восточным хватом, он позволяет генерировать более мощное и стабильное вращение, а в сравнении с западным – обеспечивает лучший контроль и универсальность, избегая излишней экстремальности в позиции руки. Этот баланс между силой и точностью делает полузападный хват особенно эффективным для игроков, стремящихся сочетать агрессивную игру у сетки с надежной защитой у задней стенки.

Недостатки полузападного хвата

1. *Сложности с низкими мячами.* Закрытая позиция ракетки делает трудным подъем низко отскакивающих мячей – приходится больше сгибать колени или менять хват, что замедляет реакцию.

2. *Меньше плоских ударов.* Труднее бить плоско и мощно (flat shots), так как хват ориентирован на спин; это может быть минусом в агрессивных атаках у сетки или на быстрых кортах.

3. *Нагрузка на запястье.* При неправильной технике может привести к усталости или травмам запястья, особенно если хват слишком жесткий.

4. *Меньшая гибкость.* Не так универсален для воллеев или бэкхенда, как континентальный хват; требует частых смен, что может быть сложно для новичков.

5. *Замедленная реакция:* Требуется больше времени на подготовку, что критично в быстрых обменах у сетки.

6. *Усиление проблем из-за стен:* Низкие отскоки от стен делают его минусы ещё опаснее – чаще проигрышные очки.

Кому подходит

- Агрессивным игрокам с базовой линии, кто любит топ-спин и длинные розыгрыши.
- Идеален для тех, кто фокусируется на форхенде с спином, лобах и ралли (непрерывный обмен ударами во время розыгрыша очка) в защите.
- Подходит для игроков с атакующим стилем игры, в случаях когда нужно сбить ритм оппонента высокими, спин-ударами.
- Игрокам среднего и продвинутого уровня; новичкам лучше начинать с континентального или восточного хвата для простоты.
- Подходит игрокам с хорошей физической подготовкой, так как требует гибкости запястья.
- Тем, у кого сильный форхенд и кто играет на глиняных или песчаных кортах (где спин эффективен).

Не рекомендуется для игроков с проблемами запястья или предпочитающих плоские, быстрые удары (им лучше западный или восточный). Если твой стиль – воллеи у сетки или игра в защите, тогда лучше выбрать континентальный хват.

Тренировочные рекомендации

1. Сохраняй хват расслабленным – это позволит быстро корректировать положение ракетки во время игры. Излиш-

нее напряжение часто приводит к ошибкам и снижает контроль.

2. Ежедневно удерживай ракетку в нужном положении 5—10 минут, чередуя с другими хватами. Это поможет развить мышечную память. Используй зеркало или видеозапись, чтобы убедиться, что костяшка указательного пальца находится на четвёртой фаске.

3. Начиная с медленных подач от базовой линии, постепенно увеличивая скорость. Следи за гибкостью запястья – это ключ к мощному и контролируемому удару.

4. Чередуя континентальный хват (для воллеев) и полузападный (для форхендов). Попробуй упражнение: 10 ударов воллеем, затем 10 форхендов с топ-спином.

5. Выполняй удары, целясь в стену, чтобы отслеживать высоту и отскок. Сделай 3 подхода по 20 повторений, отдыхая между сетами по 1 минуте.

6. Попроси партнера подавать низкие мячи. Отрабатывай правильную технику, сгибая колени и опуская центр тяжести.

7. Занимайся с тренером, особенно если ты новичок. Профессиональный взгляд со стороны поможет избежать ошибок в технике и предотвратит риск травм.

8. Регулярно используй эспандер – это улучшит силу хвата и стабильность при ударах.

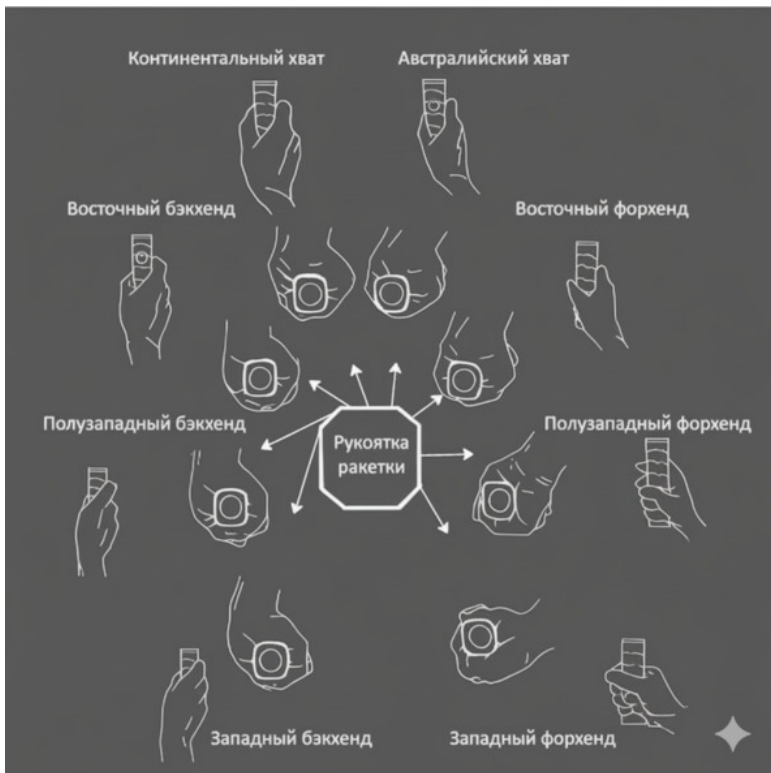


Рисунок 3. Вариации хватов

Игровые позиции

Основные позиции в падел-теннисе

В падел-теннисе одной из ключевых составляющих успеха является правильное позиционирование на корте. Поскольку это парный вид спорта, игроки должны грамотно распределять зоны ответственности и занимать оптимальные позиции в зависимости от фазы игры – атаки или защиты. Давай рассмотрим основные игровые позиции и тактику их использования.

1. Задняя линия (зона защиты – за линией подачи, Back court)

Игроки располагаются чуть позади линии подачи, примерно в центре своей половины корта, чтобы иметь хороший обзор и возможность эффективного приема подачи и начала розыгрыша. Эта позиция используется для защиты и контроля игры с задней линии. Отсюда выполняются базовые удары – форхенд, бэкхенд, а также подготовка к выходу к сетке.

2. Средняя зона корта (транзитная зона, Mid-court)

Это позиция между задней линией и сеткой, которая часто используется для быстрого перехода из защиты в атаку. Игроки перемещаются в эту зону, чтобы контролировать средние мячи и поддерживать давление, занимая выгодное положение для последующих ударов.

3. Позиция у сетки (зона атаки, Net position)

Один или оба игрока могут находиться у сетки для активной атаки и давления на соперников. Положение у сетки позволяет эффективно выполнять воллеи, смэши и резаные удары (бандеха, вибора). Но важно не стоять слишком близко к сетке, чтобы не стать уязвимым для лобов (мягких навесных ударов в глубину корта), которые заставляют игроков отскакивать назад.



Рисунок 4. Локация игровых позиций

Основные тактические рекомендации по позициям

- При подаче и возвращении подачи лучше начинать с позиции за линией подачи, немного к центру. Это дает время на реакцию.
- В парной игре очень важно координировать движения с партнером, не мешая друг другу и четко распределяя зоны покрытия корта.

- После удара всегда стремись быстро вернуться в нейтральную позицию: либо у задней линии, либо к центру корта, чтобы быть готовой к следующему мячу.
- Не забывай использовать стены – это одна из особенностей падела, позволяющая играть мячи с отскоком, создавая неожиданные траектории.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.