ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПАДЕЛ С НУЛЯ

ПОЛНЫЙ КУРС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

От первых ударов до уверенной игры!



ТЕХНИКА | ТАКТИКА | ТРЕНИРОВКИ | ПРАВИЛА | ПСИХОЛОГИЯ ИГРЫ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Роман Введинский

Падел с нуля. Профессиональная система обучения начинающего игрока. Практическое руководство от тренера

https://litres.ru/75048878
SelfPub; 2026

Аннотация

Падел — это гораздо больше, чем просто игра с ракеткой и мячом. Это динамичный вид спорта, в котором сочетаются техника, координация, тактическое мышление, скорость реакции и умение взаимодействовать с партнёром.

За последние годы падел получил широкое распространение во многих странах мира. Одной из причин его популярности стала доступность: человеку не обязательно иметь опыт игры в большой теннис, чтобы начать получать удовольствие от падела уже на первых тренировках.

Однако доступность не означает, что для хорошей игры достаточно просто выйти на корт и начать отбивать мяч.

Чтобы прогрессировать, необходимо понимать принципы игры, правильно двигаться, контролировать силу и направление ударов, использовать стены и грамотно взаимодействовать с партнёром.

Именно этому посвящена данная книга.

Содержание

Глава 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Роман Введинский
Падел с нуля. Профессиональная система обучения начинающего игрока. Практическое руководство от тренера

Глава 1

Глава 1. Что такое падел и как устроена игра

1.1. Что представляет собой падел?

Падел — это ракеточный вид спорта, в котором игроки используют специальные ракетки без струн и мячи, похожие на теннисные.

В стандартном формате игра проходит между двумя командами по два человека. Каждая команда занимает свою половину корта, разделённого сеткой.

Главная особенность падела заключается в том, что игро-

вое пространство окружено стеклянными стенами и металлическими ограждениями, которые являются частью игровой системы.

В отличие от большого тенниса, где мяч после отскока за пределы игровой площадки обычно завершает розыгрыш, в паделе игрок может использовать отскок мяча от задней или боковой стены, чтобы продолжить розыгрыш.

Это принципиально меняет характер игры. Здесь недостаточно просто сильно ударить по мячу. Необходимо понимать, как он будет двигаться после контакта с поверхностью корта, под каким углом отскочит от стекла и где окажется через долю секунды.

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.