

LEISTUNGSEINSCHÄTZUNG

ANFÄNGER (BEGINNER)



Du bist hier richtig, wenn

- du noch nie Padel gespielt hast
- du wenig oder keine Erfahrung im Racketsport hast (Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis etc.)
- du die Grundschläge nicht kennst (Vorhand, Rückhand, Volley)
- du noch wenig Matchpraxis hast
- du dich auf dem Court noch unsicher bei Bewegung & Positionierung fühlst

LEISTUNGSEINSCHÄTZUNG

INTERMEDIATE



(FORTGESCHRITTENE GRUNDKENNTNISSE)

Du bist hier richtig, wenn

- du Padel schon ein paar Mal gespielt hast (z. B. 5–20 Sessions)
- du Racketsport-Erfahrung hast oder hattest (z. B. Tennis)
- du Vorhand/Rückhand kontrolliert ins Feld spielen kannst
- du Volleys spielen kannst, aber noch nicht konstant
- du Bälle mit der Glaswand zurückspielen kannst, aber nicht immer gezielt
- du schon Matches gespielt hast, aber noch ohne Taktik-Routine
- du dich bei langsamen bis mittleren Bällen sicher fühlst, bei Tempo aber noch Fehler machst

LEISTUNGSEINSCHÄTZUNG

ADVANCED



(TURNIER- & MATCH-LEVEL)

Du bist hier richtig, wenn

- du Padel regelmäßig spielst
(20+ Sessions, oft 1× pro Woche oder mehr)
- du alle Grundschläge konstant und mit Kontrolle beherrschst
- du Volley-Duell sicher spielen kannst
- du die Glaswand aktiv und gezielt nutzt
(z. B. für Aufbau oder Verteidigung)
- du Bandeja oder Vibora schon spielen kannst
(oder gerade dabei bist, sie zu perfektionieren)
- du Spielaufbau, Taktik und Partner-Rotation verstehst
- du auch bei schnellen Bällen, Lobs und Drucksituationen stabil bleibst
- du vielleicht schon Turnier-Erfahrung hast
(nicht zwingend, aber ein Indikator)