

Inhoudsopgave

Padel op mijn pad	ix
Woord vooraf	xi
Biografie Nito Brea	xii
Spelers over Nito Brea	xvi
Leidraad voor dit boek	xx
Hoofdstuk 1: Inleiding	1
1.1 Lelijk spelen en toch winnen	1
1.2 Duidelijke doelen stellen	4
1.3 De juiste tactiek om je doel te bereiken	7
1.4 Voor je vertrekt de route kennen	9
1.5 Definitie van goed en slecht	11
1.6 Op de boodschapper schieten	14
1.7 'Als-ik-maar'-spelers	18
1.8 Techniektraining met junioren	22
Hoofdstuk 2: Spelers	29
2.1 Gereedschapskist	29
2.2 Verschil tussen durf en vertrouwen	32
2.3 Train zoals je wil spelen	34
2.4 Laboratoriumslagen	35
2.5 Elke bal en elk punt belangrijk maken	37
2.6 Niet in je eigen personage blijven hangen	38
2.7 Onzichtbare training	40
2.8 Klasse is aanstekelijk	40
Hoofdstuk 3: Routekaarten voor padel	45
3.1 Valse waarheden	45
3.2 Van tennis naar padel	51
3.3 Gevechtstheorie	54
3.4 Van aangever tot superheld	61
3.5 Indicators	62
3.6 Lichaamstaal	65
3.7 Niksballen	66
3.8 Relativiteitstheorie in padel	67

Hoofdstuk 4: Basisconcepten	73
4.1 Neutrale ballen	73
4.2 Fouten van je tegenstanders gebruiken	74
4.3 Kunst van een wedstrijdplan uitvoeren	76
4.4 Waarom we naar het net gaan	79
4.5 Netspel	81
4.6 Anticipatie	87
4.7 Combinaties maken	90
4.8 Zo spelen dat je altijd tijd over hebt	92
4.9 Slagen die dicht bij elkaar liggen	94
4.10 Twijfel zaaien bij je tegenstanders	94
4.11 Belang van ballen door het midden	97
4.12 Slagenkeuze	100
4.13 Tempo bepalen	101
4.14 Aan de kant van je tegenstanders ruimte creëren	102
4.15 Service en servicereturn	104
4.16 Positie van een linkshandige	108
4.17 Australische opstelling	113
4.18 Persoonlijke intensiteit	116
4.19 Gedrag van je tegenstanders beïnvloeden	120
Hoofdstuk 5: Wedstrijden leren spelen	125
5.1 Tactiek bepalen	125
5.2 Zwakke punten aanpakken zonder de baan kleiner te maken	132
5.3 Richting van de bal kiezen	133
5.4 Makkelijk beginnen	135
5.5 Plan B voor een slechte dag	138
5.6 Niemandslaan respecteren	141
5.7 Defensieve smash	143
5.8 Lobs	147
5.9 Er helemaal voor gaan	151
5.10 Ken je beperkingen	152
5.11 Checklist voor je tas	156
Hoofdstuk 6: Een koppel vormen en in een team spelen	161
6.1 Je partner kiezen en deel van een koppel worden	161
6.2 Als een blok spelen	171
6.3 Wanneer je niet als een blok moet spelen en hoe je dat doet	172
6.4 Wat te doen als ze alles naar je partner spelen	174
6.5 Wat je moet doen als je geen vertrouwen hebt in je partner	177
6.6 Wat je moet doen als je partner nooit oploopt	179

6.7	Communicatie	181
6.8	Vorbereiding, warming-up en inslaan	184
6.9	Wedstrijdstart, tijdmanagement en rust bij van kant wisselen	198
6.10	Je tegenstanders verrassen	205
6.11	Wat te doen als je niet goed speelt en je geen ballen wilt krijgen	207
Hoofdstuk 7: Aanvalssituaties		211
7.1	Vanuit het achterveld aanvallen	211
7.2	Met een smash afmaken	215
7.3	Manieren om te scoren voor spelers met weinig kracht	217
Hoofdstuk 8: Tegenaanval		221
Hoofdstuk 9: Tegenstanders		231
9.1	Tegen een goed verdedigend koppel spelen	231
9.2	Tegen een veel beter koppel spelen	233
Hoofdstuk 10: Spelen om te winnen		239
10.1	Hoe die 'belangrijkste' punten te spelen	239
10.2	Niet tegen jezelf, maar tegen je tegenstanders spelen	248
10.3	Stigma van de belangrijkste punten	250
10.4	Niet van je eigen fantasie verliezen	251
10.5	Kun je door pech een wedstrijd verliezen?	253
10.6	Je wedstrijdinstelling verbeteren	257
10.7	Tegen heel lastige tegenstanders spelen	261
10.8	Met afzien en frustratie leren omgaan	269
10.9	Positieve fouten en negatieve successen	272
Hoofdstuk 11: Spelsystemen en trainingsplannen		277
11.1	Tips en spelsystemen afgestemd op individuele kenmerken	277
11.2	Statistische analyse in padel	282
Hoofdstuk 12: Reflectie		287
Bijlage: Woordenlijst padel		289