PADELEXY ACADEMY

PADEL STARTER GUIDE

10 cose da sapere per giocare meglio a padel

Tecnica, posizione, movimento e strategie fondamentali per costruire basi solide in campo.



Padelexy

padelexy.com

INTRODUZIONE

Il padel sembra semplice, ma giocare bene non significa colpire più forte.
Nel padel contano soprattutto posizione, controllo, movimento, scelta del colpo e capacità di giocare insieme al proprio compagno.
Molti giocatori alle prime armi cercano subito potenza e colpi vincenti. Spesso, però, una palla controllata nel punto giusto è molto più efficace di un colpo forte giocato senza equilibrio.
Questa guida nasce per aiutarti a costruire basi solide, capire meglio il gioco ed evitare alcuni degli errori più comuni.
Non devi imparare tutto in una volta.
Leggi un concetto, provalo in campo e trasformalo gradualmente in un'abitudine.

OBIETTIVO DELLA GUIDA

Capire meglio il gioco, muoversi in modo più efficace e prendere decisioni più semplici e intelligenti in campo.

COME USARE QUESTA GUIDA

Non serve leggere tutto in una volta.
Usa ogni capitolo come un piccolo allenamento da portare in campo.

COSA DEVI SAPERE

Qui trovi il principio tecnico o tattico più importante del capitolo.
Leggilo con calma e cerca di capire perché quel concetto può migliorare il tuo gioco.

ERRORE COMUNE

Ti mostriamo uno degli sbagli che si vedono più spesso in campo.
Riconoscerlo è il primo passo per evitarlo durante la partita.

CONSIGLIO PADELEXY

Una regola semplice da ricordare mentre giochi.
Poche parole, pensate per aiutarti a prendere decisioni più rapide e più efficaci.

PROVALO IN CAMPO

Un esercizio pratico da provare in allenamento o durante una partita.
L'obiettivo è trasformare quello che hai letto in un'abitudine reale.

IL METODO PADELEXY
Leggi → Prova → Correggi → Ripeti

Il miglioramento arriva quando un concetto semplice viene ripetuto abbastanza volte da diventare naturale.

CAPITOLO 1

IMPUGNATURA E POSIZIONE DELLA RACCHETTA

Una buona tecnica parte da una presa corretta e da una posizione della racchetta adatta alla fase di gioco.



L'IMPUGNATURA CONTINENTALE

Una delle impugnature di riferimento nel padel è la continentale. È una presa versatile che permette di gestire molti colpi senza dover cambiare continuamente la posizione della mano.

Per impostarla correttamente:

- il mignolo resta vicino alla fine del manico;
- le dita avvolgono il grip in modo naturale;
- la racchetta viene tenuta di taglio;
- la presa deve essere stabile, ma non rigida.

POSIZIONE DELLA RACCHETTA IN DIFESA

Quando difendi dal fondo campo, la racchetta deve restare davanti al corpo, più bassa rispetto alla fase offensiva e pronta a reagire rapidamente.



COSA DEVI SAPERE

In difesa molte palle arrivano basse, veloci o dopo il rimbalzo sul vetro. Per questo è utile mantenere la racchetta davanti al corpo, con una posizione più bassa e compatta.
La racchetta deve restare di taglio, pronta a essere portata rapidamente sul diritto o sul rovescio.

ERRORE COMUNE

Tenere la racchetta troppo alta o troppo lontana dal corpo può rallentare la preparazione e rendere più difficile gestire le palle basse.

CONSIGLIO PADELEXY

In difesa pensa a una posizione semplice: racchetta davanti, bassa, di taglio e corpo pronto a muoversi.

POSIZIONE DELLA RACCHETTA IN ATTACCO

Quando sei a rete o in una fase offensiva, la racchetta va tenuta più alta, davanti al petto e pronta a reagire rapidamente sulle volée e sulle palle veloci.



COSA DEVI SAPERE

A rete il tempo per reagire è molto ridotto. Tenere la racchetta più alta e davanti al corpo aiuta a preparare il colpo più velocemente e a passare con facilità dal diritto al rovescio. La racchetta deve restare di taglio, con una posizione compatta e pronta alla volée.

ERRORE COMUNE

Lasciare la racchetta troppo bassa quando sei a rete ti costringe a fare un movimento più ampio prima del colpo, perdendo tempo.

CONSIGLIO PADELEXY

In attacco pensa a una posizione semplice: racchetta alta, davanti al petto, di taglio e pronta a reagire.

NON STRINGERE TROPPO LA RACCHETTA

Una presa stabile è importante, ma stringere il manico con troppa forza può rendere i movimenti più rigidi e ridurre la sensibilità sul colpo.

COSA DEVI SAPERE

Durante la posizione di attesa la mano dovrebbe rimanere relativamente rilassata.
Quando arriva il momento di colpire, la presa può diventare più salda per stabilizzare la racchetta, ma non serve mantenere la massima tensione per tutto lo scambio.
Un buon obiettivo è cercare una presa sicura ma non rigida.

ERRORE COMUNE

Giocare con la mano sempre contratta può rendere il braccio più rigido e i movimenti meno fluidi.

CONSIGLIO PADELEXY

Tra un colpo e l'altro controlla la tensione della mano. Se senti di stringere il grip al massimo senza motivo, prova a rilassarlo leggermente.

ATTENZIONE ALL'OVERGRIP

Un overgrip consumato o molto scivoloso può portarti a stringere più forte la racchetta per sentirla sicura. Sostituiscilo quando perde aderenza o comfort.

5 COSE DA RICORDARE

1. IMPUGNATURA CONTINENTALE
Usa una presa versatile, stabile e naturale, adatta a molti colpi del padel.

2. MIGNOLO VICINO ALLA FINE DEL MANICO
La mano non deve stare troppo alta sul grip: il mignolo resta vicino al fondo del manico.

3. RACCHETTA DI TAGLIO
Nella posizione di attesa mantieni la racchetta di taglio, pronta a passare rapidamente dal diritto al rovescio.

4. PIÙ BASSA IN DIFESA, PIÙ ALTA IN ATTACCO
Dal fondo campo la racchetta resta più bassa; a rete sale davanti al petto per reagire più rapidamente.

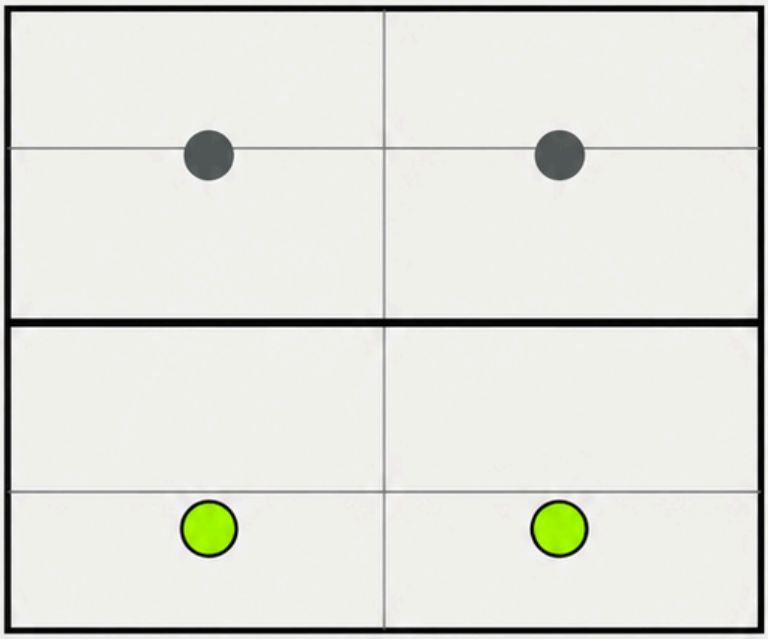
5. PRESA STABILE, NON RIGIDA
Non stringere il manico più del necessario: cerca controllo senza irrigidire mano e braccio

CAPITOLO 2

POSIZIONE E MOVIMENTI IN CAMPO

Muoversi bene significa arrivare in equilibrio sulla palla, occupare gli spazi giusti e collaborare con il proprio compagno.

DOVE POSIZIONARSI?



SCHEMA SEMPLIFICATO: COPPIA IN DIFESA

I due giocatori evidenziati in verde occupano il fondo campo. Le posizioni esatte cambiano in base alla traiettoria della palla e alla fase dello scambio.

COSA DEVI SAPERE

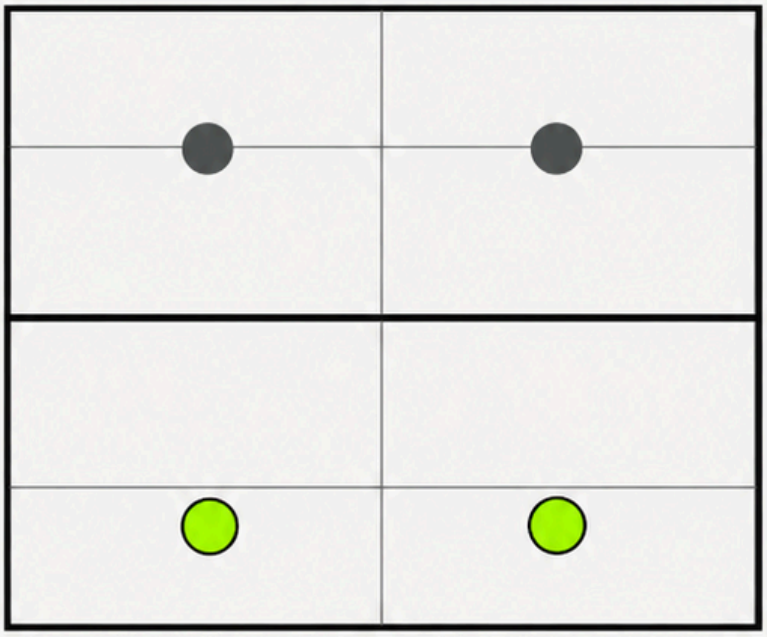
La posizione non è fissa: osserva la palla, mantieni la distanza dal compagno e spostati insieme a lui.

CONSIGLIO PADELEXY

Prima di correre verso la palla, fai un piccolo passo di attivazione e prepara il corpo.

MOVIMENTI IN DIFESA

Dal fondo campo l'obiettivo è recuperare la palla senza perdere l'equilibrio e preparare il colpo successivo.



COPPIA ALLINEATA NELLA ZONA DIFENSIVA

Mantieni le ginocchia leggermente piegate, il peso attivo sull'avampiede e la racchetta davanti al corpo. Usa piccoli passi di aggiustamento per trovare la giusta distanza dalla palla.

ERRORE COMUNE

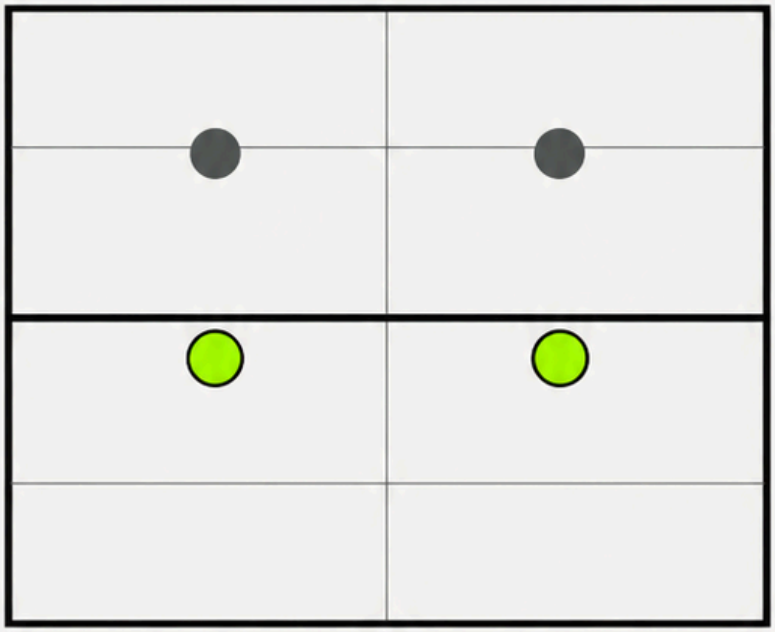
Restare fermi sui talloni o correre all'indietro senza controllare la distanza dal vetro.

CONSIGLIO PADELEXY

Muoviti con passi brevi, rallenta prima dell'impatto e cerca di colpire in equilibrio.

MOVIMENTI IN ATTACCO

Quando conquisti la rete, cerca una posizione attiva che ti permetta di coprire gli spazi e reagire alle volée.



COPPIA VICINA ALLA RETE

Avanza insieme al compagno e conserva uno spazio utile per reagire. Tieni la racchetta alta davanti al petto, le gambe attive e il corpo orientato verso la palla.

ERRORE COMUNE

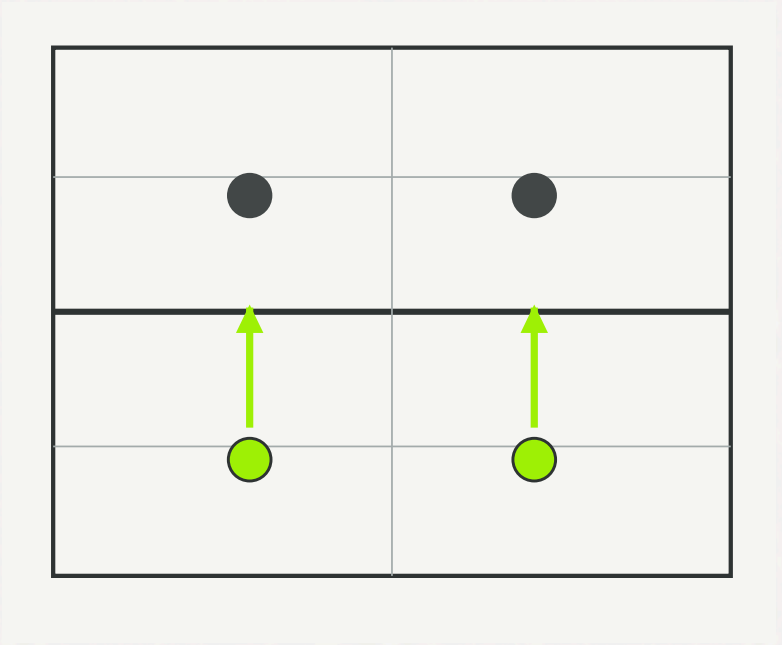
Avvicinarsi troppo alla rete o lasciare molto spazio tra i due compagni, facilitando il passante o il pallonetto.

CONSIGLIO PADELEXY

A rete non cercare sempre il punto vincente: prima controlla la volée e mantieni la posizione.

PASSARE DALLA DIFESA ALL'ATTACCO

La transizione si costruisce con una buona palla e con il movimento coordinato di entrambi i giocatori.



AVANZAMENTO DELLA COPPIA VERSO LA RETE

Dopo un pallonetto efficace o una palla che mette in difficoltà gli avversari, puoi avanzare. Non correre a rete automaticamente: valuta la qualità del colpo e la risposta avversaria.

ERRORE COMUNE

Uno dei due giocatori avanza mentre l'altro resta in fondo: la coppia si spezza e lascia spazi scoperti.

CONSIGLIO PADELEXY

Parlatevi: "saliamo", "restiamo" e "mia" sono indicazioni semplici che aiutano entrambi.

5 COSE DA RICORDARE

Le basi per muoversi con più ordine e sicurezza durante gli scambi.

1. RESTA ATTIVO

Ginocchia morbide e piccoli passi: evita di aspettare la palla fermo sui talloni.

2. MUOVITI INSIEME AL COMPAGNO

Cercate di avanzare, arretrare e spostarvi lateralmente in modo coordinato.

3. DIFENDI IN EQUILIBRIO

Dal fondo campo regola la distanza dalla palla e dal vetro prima di colpire.

4. A RETE SII PRONTO

Racchetta alta, posizione compatta e attenzione ai pallonetti.

5. SCEGLI QUANDO AVANZARE

Passa all'attacco quando il colpo giocato ti dà davvero il tempo di farlo.

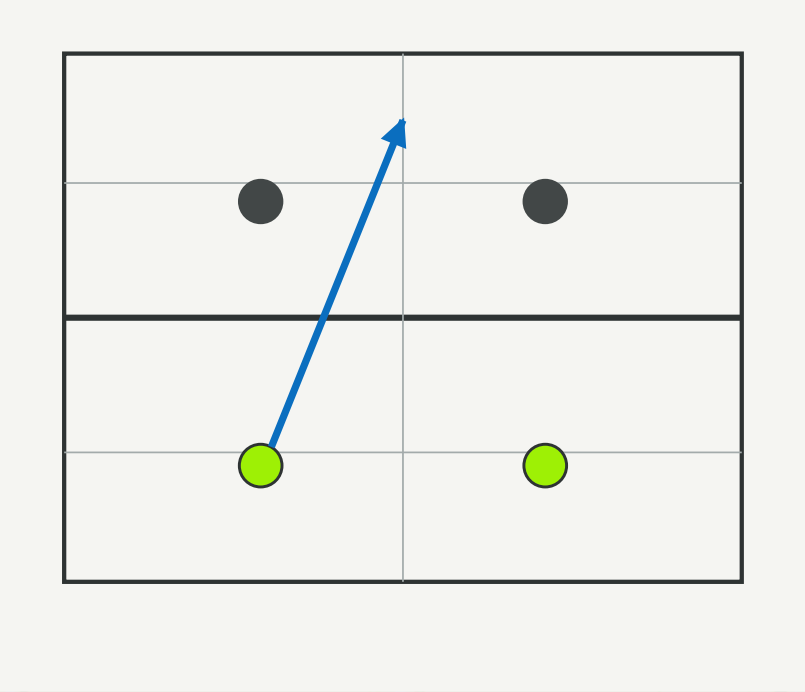
PROVALO IN CAMPO

Per 5 minuti gioca punti senza cercare colpi vincenti: concentrati solo sulla posizione, sui piccoli passi e sul movimento insieme al compagno.

CAPITOLO 3

COLPI DI CONTROLLO DAL FONDO

Dal fondo campo l'obiettivo non è forzare, ma rimettere la palla in gioco con qualità e preparare lo scambio.



TRAIETTORIA SEMPLICE E PROFONDA

Quando sei in difficoltà, cerca profondità e margine. Una palla alta, controllata e profonda ti aiuta a restare nello scambio e a guadagnare tempo.

COSA DEVI SAPERE

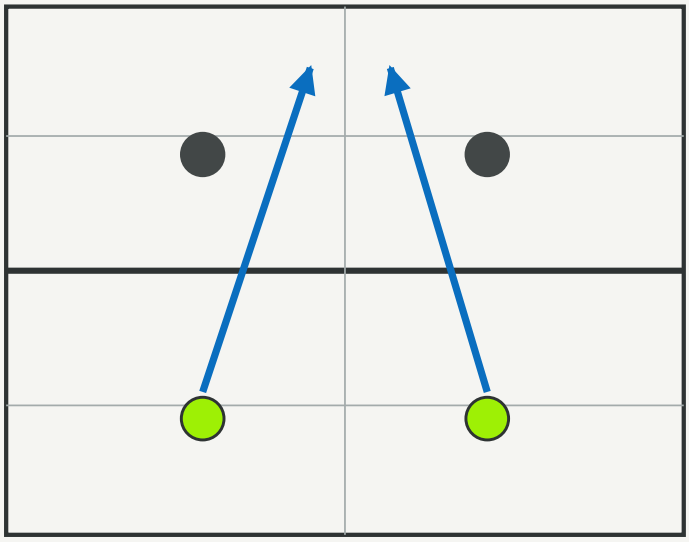
Dal fondo campo non serve cercare subito il vincente: prima costruisci uno scambio ordinato e gioca con sicurezza.

CONSIGLIO PADELEXY

Se sei in ritardo, scegli una palla più alta e profonda invece di forzare la velocità.

GIOCA PROFONDO E CENTRALE

Una direzione semplice riduce gli errori e mette meno angoli a disposizione degli avversari.



MENO RISCHI, PIÙ CONTROLLO

Giocare spesso al centro o con margine verso il centro ti aiuta a mantenere ordine nello scambio e rende più difficile il contrattacco avversario.

ERRORE COMUNE

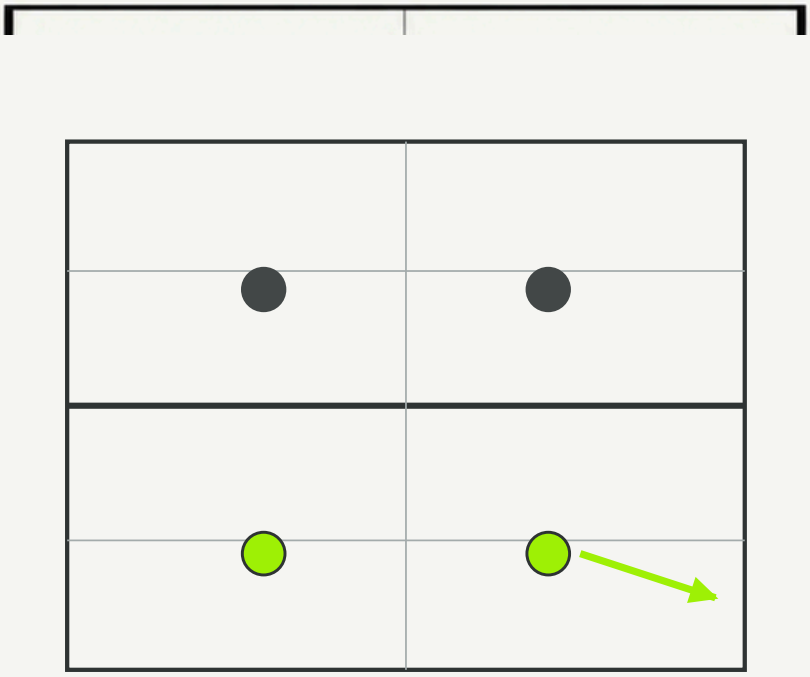
Provare subito un angolo stretto o una palla troppo veloce quando non sei ben piazzato.

CONSIGLIO PADELEXY

Se non hai una palla comoda, scegli profondità e direzione centrale: è una soluzione semplice ma molto efficace.

USA IL VETRO CON CALMA

Il vetro è un alleato: lascialo lavorare e prepara il colpo senza fretta.



LASCIA PASSARE LA PALLA E POI COLPISCI

Quando la palla arriva profonda, non correre sempre incontro al rimbalzo. Spesso è meglio accompagnarla, leggere il tempo sul vetro e colpire in equilibrio.

ERRORE COMUNE

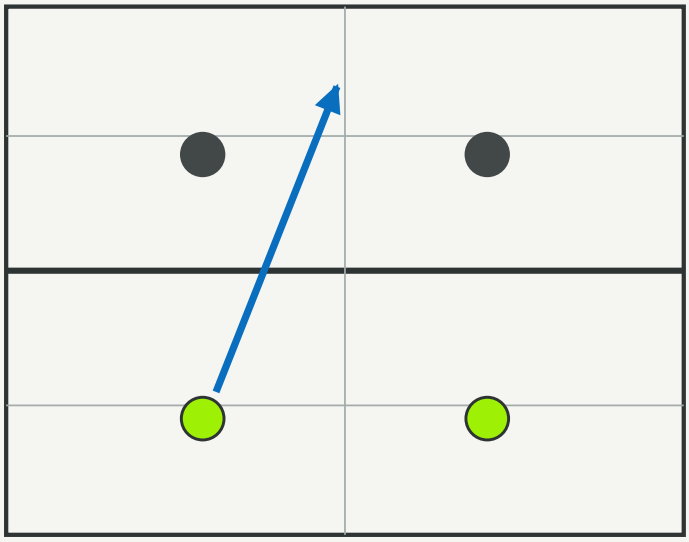
Avvicinarsi troppo presto alla palla e colpire in corsa, senza aspettare bene il rimbalzo e il vetro.

CONSIGLIO PADELEXY

Fai piccoli passi, osserva l'uscita dal vetro e prepara il colpo solo quando hai la giusta distanza.

SCEGLI IL COLPO SEMPLICE

Nel padel, la soluzione migliore non è sempre la più difficile:
spesso vince chi sbaglia meno.



PRIMA CONTROLLO, POI INIZIATIVA

Dal fondo campo, se la palla non è comoda, privilegia una soluzione controllata. Il colpo semplice ti permette di rimanere nello scambio e preparare la palla successiva.

ERRORE COMUNE

Cercare subito un colpo difficile o troppo aggressivo da una posizione scomoda.

CONSIGLIO PADELEXY

Domandati: posso giocare questa palla in equilibrio?
Se la risposta è no, scegli l'opzione più semplice.

PADELEXY ACADEMY

5 COSE DA RICORDARE

Le basi per giocare dal fondo con più controllo e meno errori.

1. CERCA PROFONDITÀ

Una palla profonda ti dà tempo e mette pressione agli avversari.

2. GIOCA CON MARGINE

Quando sei in difficoltà, scegli una traiettoria più sicura e meno rischiosa.

3. USA IL CENTRO

Spesso la soluzione più semplice è anche quella più efficace.

4. ASPETTA BENE IL VETRO

Leggi il rimbalzo con calma e colpisci solo quando sei in equilibrio.

5. SCEGLI IL COLPO SEMPLICE

Non serve forzare: prima controlla, poi costruisci il punto.

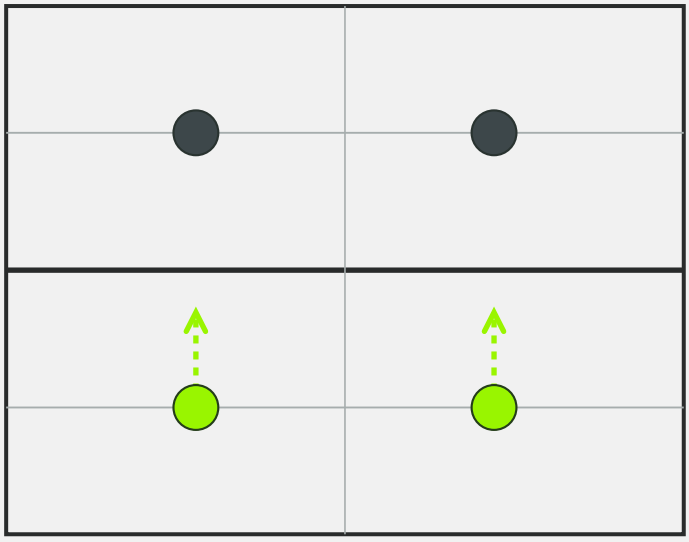
PROVALO IN CAMPO

Per 5 minuti gioca dal fondo cercando solo profondità e controllo:
evita il vincente immediato e concentrati sulla qualità della palla.

CAPITOLO 4

LA VOLÉE E IL CONTROLLO A RETE

Come mantenere la rete senza cercare subito il punto vincente.



LA VOLÉE DI CONTROLLO

A rete il tempo di reazione è breve. Preparazione compatta, equilibrio e direzione del colpo contano più della forza.

COSA DEVI SAPERE

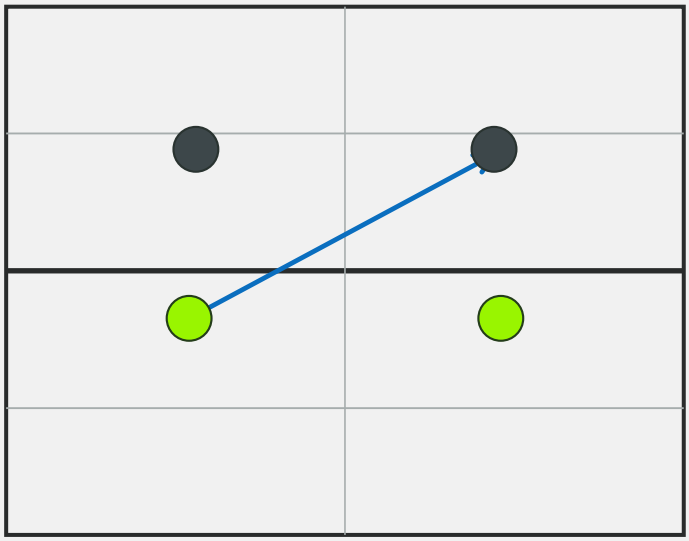
Mantieni la racchetta davanti al petto e colpisci con un gesto corto. Accompagna la palla verso uno spazio libero o verso i piedi degli avversari.

CONSIGLIO PADELEXY

Cerca prima profondità e precisione. Una volée controllata può preparare il colpo successivo.

DOVE INDIRIZZARE LA VOLÉE

Come mantenere la rete senza cercare subito il punto vincente.



LEGGI LA SITUAZIONE PRIMA DI DECIDERE

Da una posizione comoda puoi cercare i piedi degli avversari o uno spazio scoperto; su una palla difficile gioca più sicuro, con margine.

ERRORE COMUNE

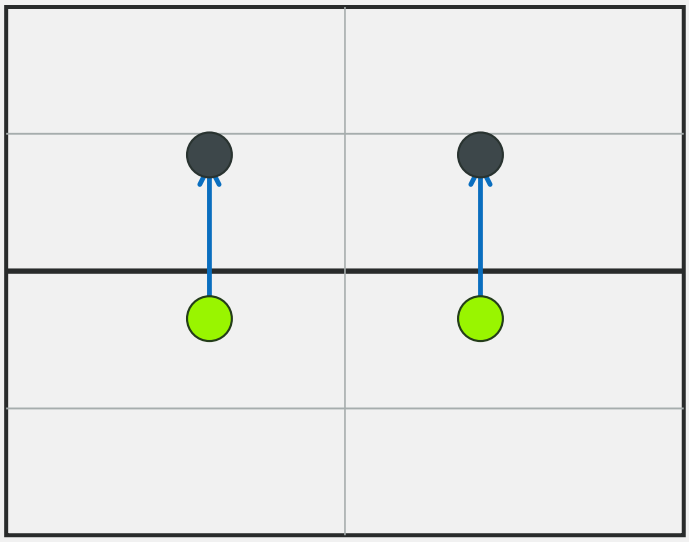
Voler chiudere da una palla bassa o veloce senza avere equilibrio.

REGOLA PADELEXY

La buona volée mantiene pressione senza regalare il punto.

PROVALO IN CAMPO

Un esercizio pratico per trasformare la tecnica in un’abitudine.



ESERCIZIO GUIDATO

Gioca 12 volée controllate: sei di diritto e sei di rovescio. Punta prima a tenere la palla in campo, poi varia la direzione.

COSA OSSERVARE

A rete il tempo di reazione è breve. Preparazione compatta, equilibrio e direzione del colpo contano più della forza.

ERRORE DA EVITARE

Aprire troppo la preparazione o colpire sempre forte: aumentano gli errori e si perde tempo.

5 COSE DA RICORDARE

I punti essenziali da portare nel prossimo allenamento.

1. RACCHETTA DAVANTI AL CORPO

Tieni la racchetta pronta davanti al petto per reagire rapidamente.

2. GESTO CORTO E COMPATTO

Riduci l’apertura: la volée funziona meglio con un gesto breve e controllato.

3. PIEDI ATTIVI E CORPO STABILE

Usa piccoli passi per arrivare sulla palla senza perdere equilibrio.

4. PRIMA PRECISIONE, POI VELOCITÀ

Prima cerca direzione e profondità; accelera solo quando la palla lo permette.

5. RECUPERA LA POSIZIONE DOPO IL COLPO

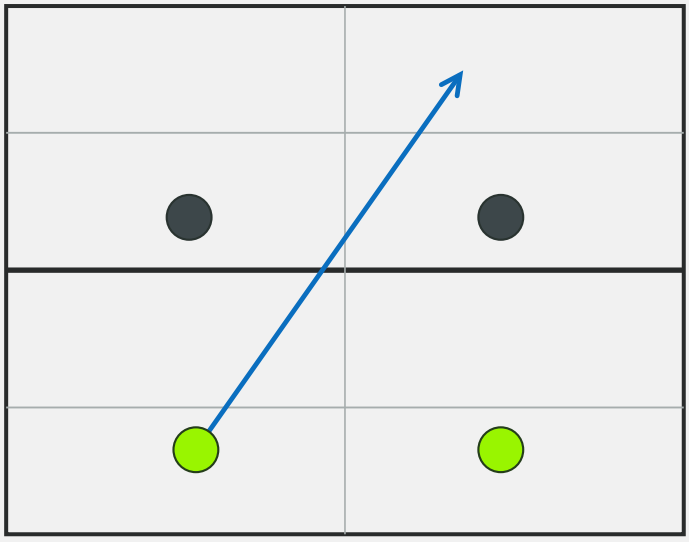
Dopo la volée torna subito in una posizione compatta e pronta.

IL METODO PADELEXY
Leggi → Prova → Correggi → Ripeti

CAPITOLO 5

IL PALLONETTO

Il colpo che permette di uscire dalla difesa e conquistare spazio.



QUANDO GIOCARE IL PALLONETTO

Un buon pallonetto non è soltanto alto: deve superare gli avversari con margine e arrivare sufficientemente profondo.

COSA DEVI SAPERE

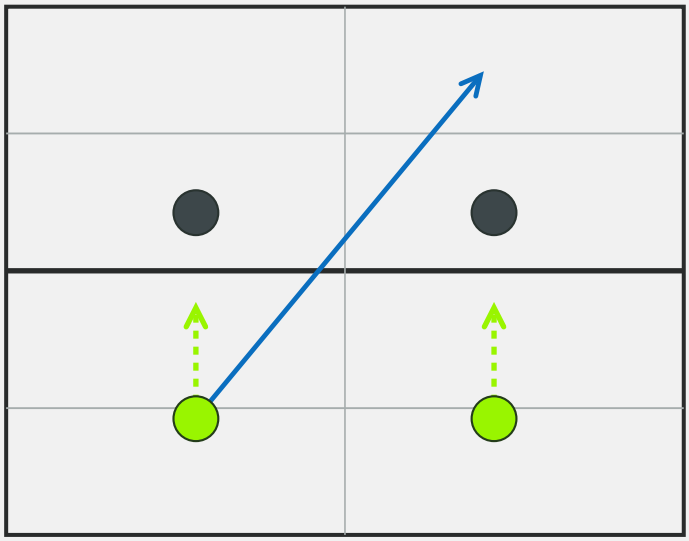
Sceglilo quando hai tempo di preparare il colpo e vuoi allontanare gli avversari dalla rete. Se sei molto in ritardo, privilegia un colpo sicuro.

CONSIGLIO PADELEXY

Altezza e profondità prima della potenza. Valuta sempre se puoi avanzare dopo il colpo.

DOPO IL PALLONETTO

Il colpo che permette di uscire dalla difesa e conquistare spazio.



LEGGI LA SITUAZIONE PRIMA DI DECIDERE

Se il colpo è profondo e mette gli avversari in difficoltà, avanza con il compagno. Se resta corto, preparati a difendere.

ERRORE COMUNE

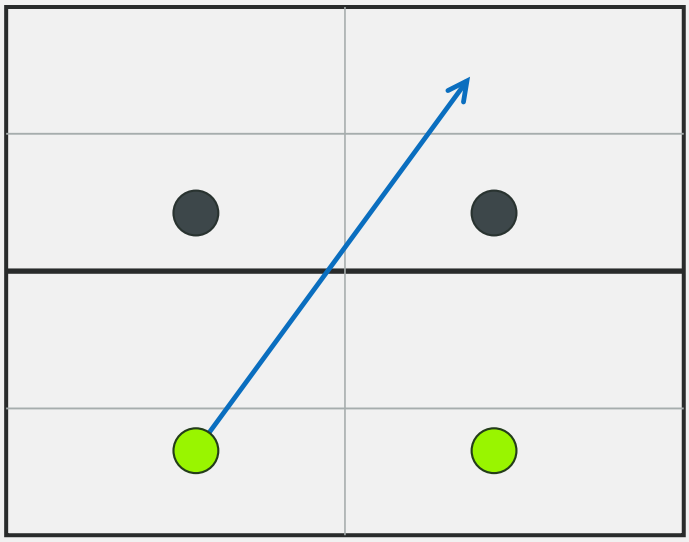
Correre verso la rete prima di capire dove cadrà la palla.

REGOLA PADELEXY

La conquista della rete dipende dalla qualità del pallonetto.

PROVALO IN CAMPO

Un esercizio pratico per trasformare la tecnica in un’abitudine.



ESERCIZIO GUIDATO

Da fondo campo gioca 10 pallonetti tentando di superare la coppia a rete. Dopo ogni colpo decidi a voce: “saliamo” oppure “restiamo”.

COSA OSSERVARE

Un buon pallonetto non è soltanto alto: deve superare gli avversari con margine e arrivare sufficientemente profondo.

ERRORE DA EVITARE

Giocare un pallonetto corto: offre all’avversario una facile conclusione sopra la testa.

5 COSE DA RICORDARE

I punti essenziali da portare nel prossimo allenamento.

1. PREPARA IL COLPO IN EQUILIBRIO

Gioca il pallonetto quando hai tempo e una base stabile.

2. CERCA ALTEZZA CON MARGINE

Dai alla palla margine sopra gli avversari senza cercare una traiettoria troppo tesa.

3. MIRA VERSO IL FONDO

La profondità rende il pallonetto più difficile da attaccare.

4. OSSERVA GLI AVVERSARI PRIMA DI AVANZARE

Avanza solo dopo aver visto che il colpo mette davvero in difficoltà gli avversari.

5. MUOVITI INSIEME AL COMPAGNO

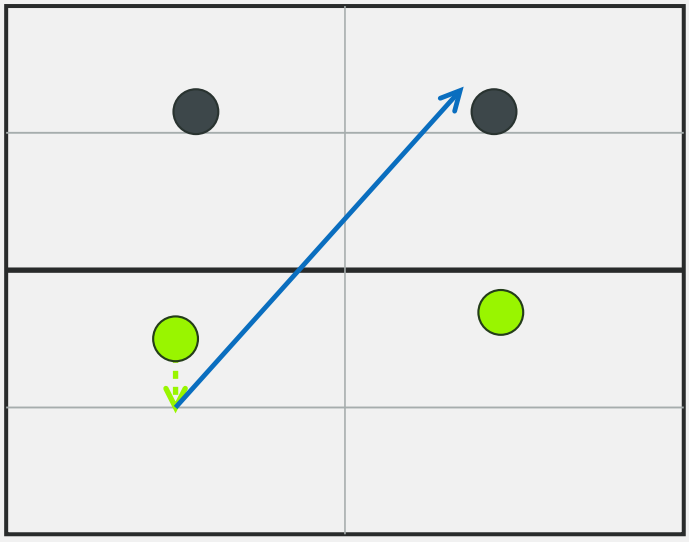
Se il pallonetto è efficace, conquistate la rete insieme.

IL METODO PADELEXY
Leggi → Prova → Correggi → Ripeti

CAPITOLO 6

BANDEJA E COLPI SOPRA LA TESTA

Come gestire i pallonetti avversari senza perdere il controllo.



PRIMA LA POSIZIONE, POI IL COLPO

Non tutte le palle alte sono da schiacciare. Spesso la scelta migliore è mantenere la rete con un colpo sopra la testa controllato.

COSA DEVI SAPERE

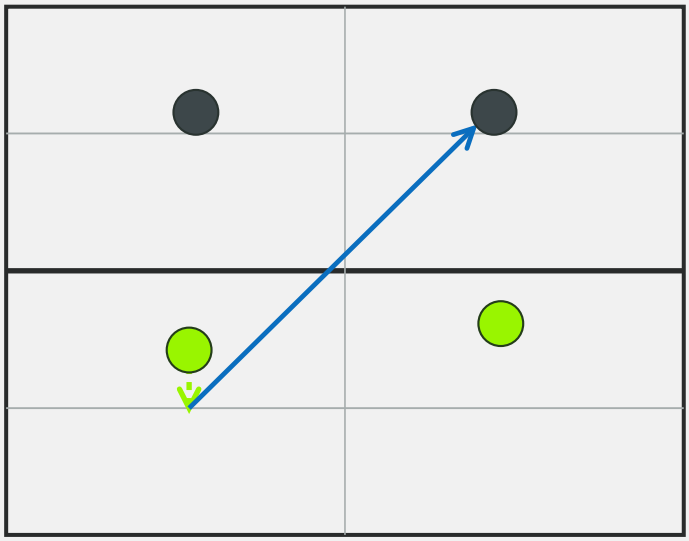
Girati di lato, muovi i piedi per arrivare dietro la palla e prepara la racchetta alta. Colpisci soltanto dopo aver ritrovato una base stabile.

CONSIGLIO PADELEXY

Se il pallonetto ti costringe ad arretrare molto, privilegia un colpo di contenimento e recupera la posizione.

BANDEJA O SMASH?

Come gestire i pallonetti avversari senza perdere il controllo.



LEGGI LA SITUAZIONE PRIMA DI DECIDERE

La bandeja mantiene il controllo su un pallonetto gestibile. Lo smash è più indicato quando la palla è comoda e puoi colpire con equilibrio.

ERRORE COMUNE

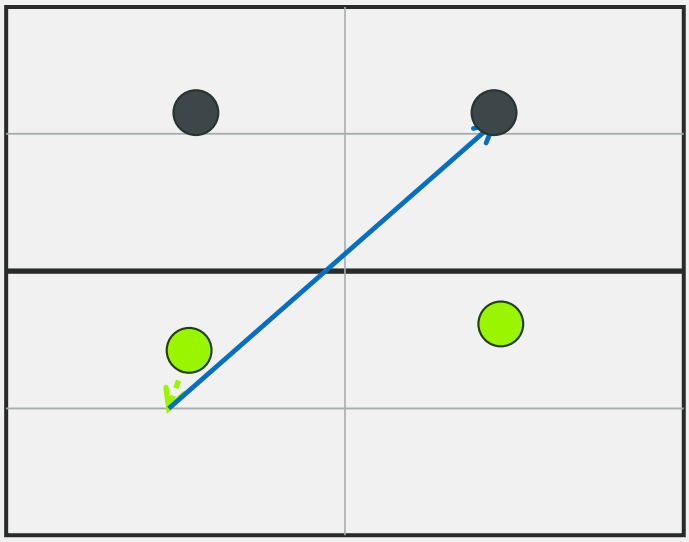
Scambiare ogni palla alta per una possibilità di chiudere il punto.

REGOLA PADELEXY

Scegli la soluzione in base ad altezza, distanza e posizione.

PROVALO IN CAMPO

Un esercizio pratico per trasformare la tecnica in un’abitudine.



ESERCIZIO GUIDATO

Fatti lanciare 12 pallonetti. Su ciascuno chiama prima del colpo “controllo” o “attacco”, poi esegui il movimento coerente.

COSA OSSERVARE

Non tutte le palle alte sono da schiacciare. Spesso la scelta migliore è mantenere la rete con un colpo sopra la testa controllato.

ERRORE DA EVITARE

Arretrare guardando solo la palla o cercare lo smash quando sei sbilanciato.

5 COSE DA RICORDARE

I punti essenziali da portare nel prossimo allenamento.

1. SPOSTATI DI LATO

Girati di lato e usa i piedi per arrivare dietro la palla.

2. PREPARA LA RACCHETTA ALTA

Prepara in anticipo la racchetta sopra la testa senza irrigidirti.

3. REGOLA LA DISTANZA DALLA PALLA

Cerca una distanza che ti permetta di colpire con una base stabile.

4. NON FORZARE DA POSIZIONE SCOMODA

Se sei in ritardo, privilegia controllo e sicurezza invece della potenza.

5. RITORNA IN POSIZIONE DOPO IL COLPO

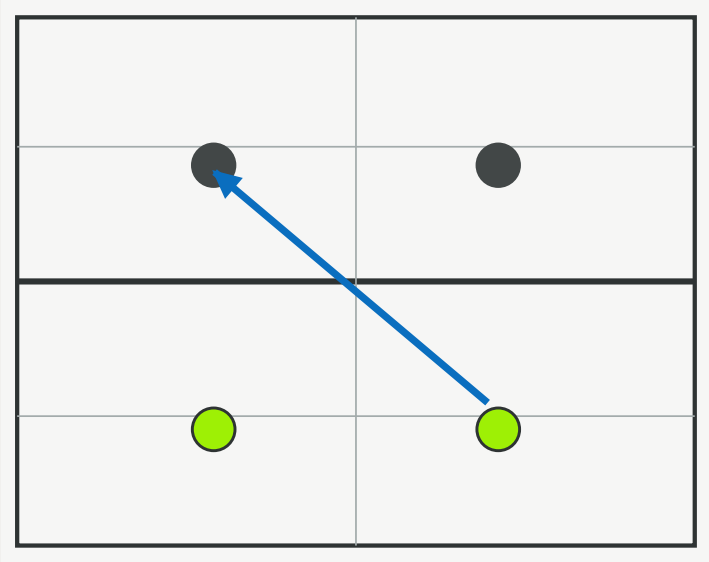
Dopo il colpo recupera una posizione utile per difendere la rete.

IL METODO PADELEXY
Leggi → Prova → Correggi → Ripeti

CAPITOLO 7

SERVIZIO E RISPOSTA

Inizia lo scambio con ordine e preparati al colpo successivo.



UN SERVIZIO AFFIDABILE

Nel padel servizio e risposta servono soprattutto a costruire il punto. Regolarità, direzione e posizionamento fanno la differenza.

COSA DEVI SAPERE

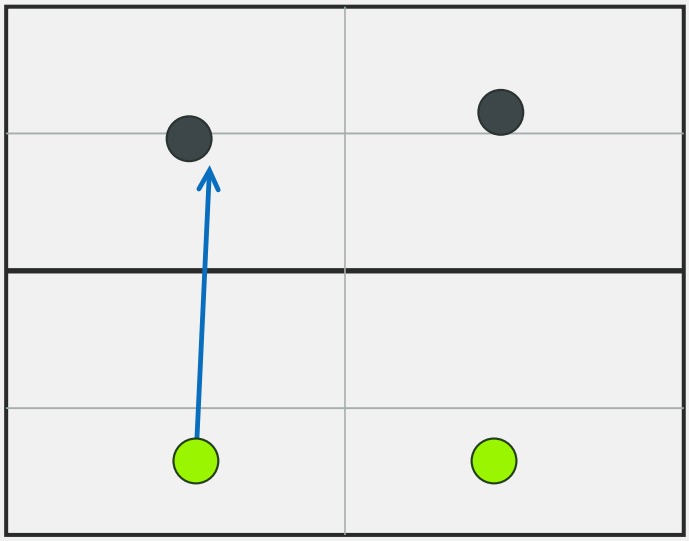
Esegui il servizio sotto la vita dopo il rimbalzo, rispettando le regole. Mira con margine e cerca una traiettoria difficile da aggredire.

CONSIGLIO PADELEXY

Dopo il servizio avanza verso la rete con il compagno, senza perdere attenzione sulla risposta.

RISPONDERE CON CONTROLLO

Inizia lo scambio con ordine e preparati al colpo successivo.



LEGGI LA SITUAZIONE PRIMA DI DECIDERE

In risposta mantieni una posizione attiva. Cerca di mettere la palla in gioco con qualità: basso verso gli avversari o un pallonetto se il tempo lo consente.

ERRORE COMUNE

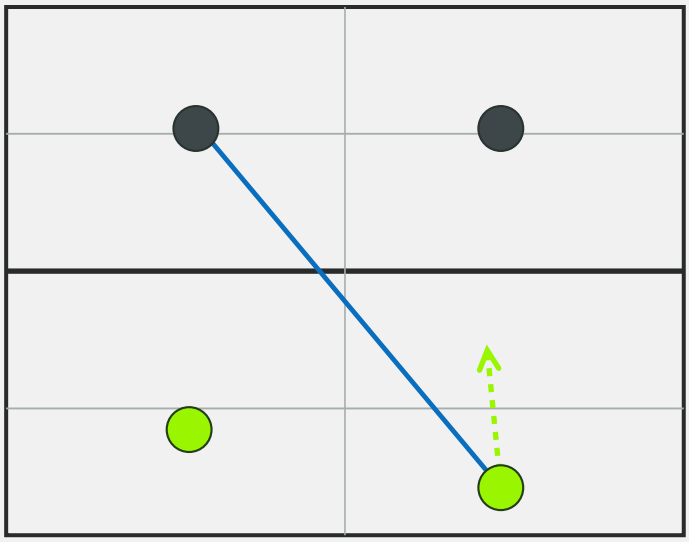
Cercare il vincente sulla prima risposta, soprattutto su una palla scomoda.

REGOLA PADELEXY

Servizio e risposta sono l’inizio dello scambio, non la sua conclusione.

PROVALO IN CAMPO

Un esercizio pratico per trasformare la tecnica in un’abitudine.



ESERCIZIO GUIDATO

Esegui 10 servizi per lato e 10 risposte. Conta quante volte riesci a iniziare uno scambio ordinato senza errori immediati.

COSA OSSERVARE

Nel padel servizio e risposta servono soprattutto a costruire il punto. Regolarità, direzione e posizionamento fanno la differenza.

ERRORE DA EVITARE

Forzare il servizio sacrificando precisione e lasciandosi fuori posizione.

5 COSE DA RICORDARE

I punti essenziali da portare nel prossimo allenamento.

1. SERVI CON REGOLARITÀ

La priorità del servizio è iniziare lo scambio con continuità.

2. USA DIREZIONI SEMPLICI

Mira con margine: una direzione chiara vale più di un servizio forzato.

3. MUOVITI DOPO IL SERVIZIO

Dopo il servizio avanza con il compagno e preparati alla risposta.

4. PREPARA LA RISPOSTA IN ANTICIPO

In risposta resta attivo e prepara la racchetta prima del rimbalzo.

5. EVITA RISCHI INUTILI SUL PRIMO COLPO

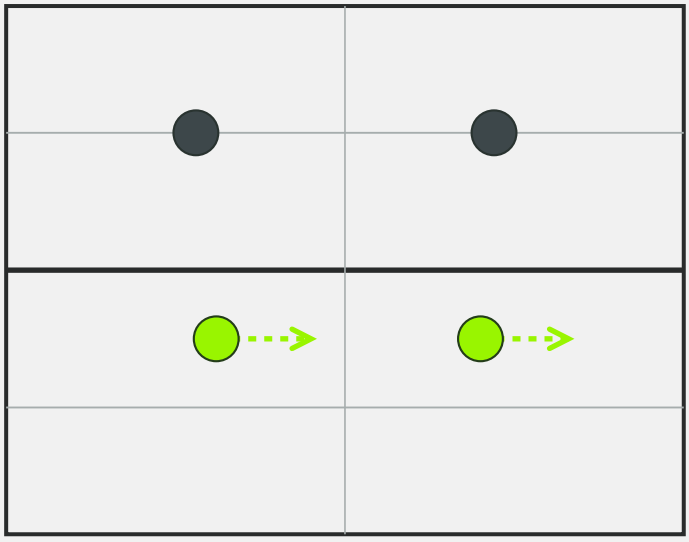
Sul primo colpo cerca qualità e controllo, non il vincente immediato.

IL METODO PADELEXY
Leggi → Prova → Correggi → Ripeti

CAPITOLO 8

GIOCARE IN COPPIA

Muoversi e comunicare come una sola squadra.



MUOVERSI INSIEME

Nel padel la posizione del compagno cambia il significato di ogni scelta. Una coppia coordinata lascia meno spazi e decide meglio.

COSA DEVI SAPERE

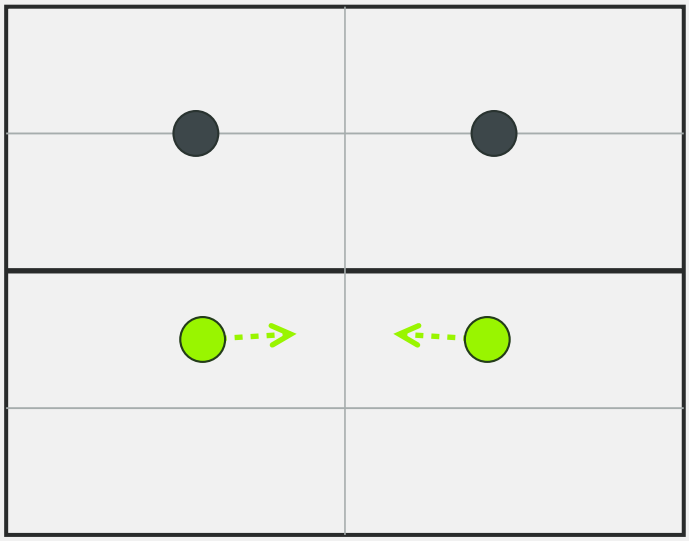
Quando la palla si sposta verso un lato, entrambi i giocatori si adattano. Avanza, arretra e copri il centro in modo coordinato.

CONSIGLIO PADELEXY

Parla prima e durante lo scambio: pochi segnali chiari sono più utili di tante istruzioni.

CHI COPRE IL CENTRO?

Muoversi e comunicare come una sola squadra.



LEGGI LA SITUAZIONE PRIMA DI DECIDERE

Le responsabilità dipendono dal punto, dal lato e dalla traiettoria. Comunica sulle palle dubbie e non lasciare un vuoto tra i compagni.

ERRORE COMUNE

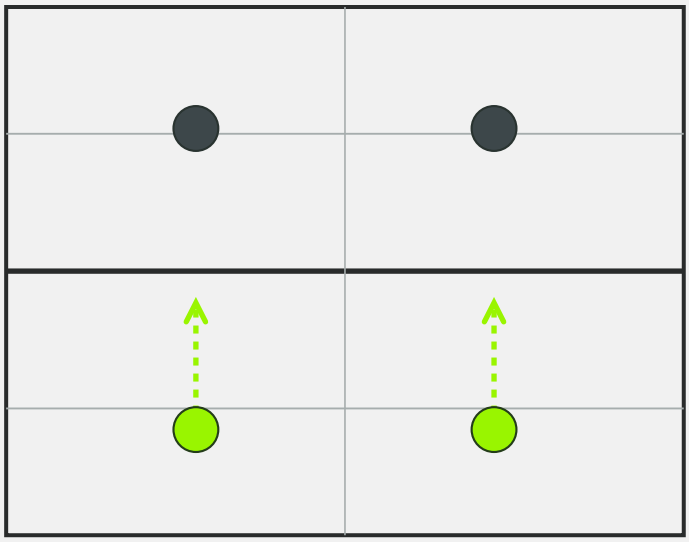
Andare entrambi sulla stessa palla o aspettare che sia l’altro a decidere.

REGOLA PADELEXY

La comunicazione deve aiutare la scelta, non arrivare dopo l’errore.

PROVALO IN CAMPO

Un esercizio pratico per trasformare la tecnica in un’abitudine.



ESERCIZIO GUIDATO

Giocate 10 scambi nei quali dovete chiamare “mia”, “tua”, “saliamo” o “restiamo” quando utile; alla fine valutate i movimenti insieme.

COSA OSSERVARE

Nel padel la posizione del compagno cambia il significato di ogni scelta. Una coppia coordinata lascia meno spazi e decide meglio.

ERRORE DA EVITARE

Un giocatore avanza mentre l’altro rimane lontano, creando spazi facili da attaccare.

5 COSE DA RICORDARE

I punti essenziali da portare nel prossimo allenamento.

1. OSSERVA SEMPRE IL COMPAGNO

Controlla dove si trova il compagno prima di scegliere come muoverti.

2. AVANZATE E ARRETRATE INSIEME

Muovetevi come una coppia: se uno avanza o arretra, l’altro si adatta.

3. COPRITE GLI SPAZI CENTRALI

Riducete i vuoti tra voi e proteggete insieme la zona centrale.

4. PARLATE SULLE PALLE DUBBIE

Usate chiamate semplici e tempestive sulle palle incerte.

5. CORREGGETEVI SENZA INTERROMPERE IL GIOCO

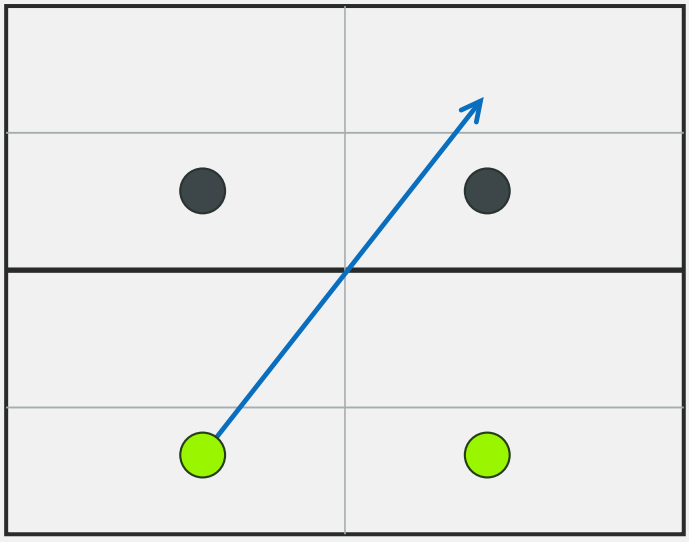
Correggetevi con indicazioni brevi, senza perdere attenzione sul punto.

IL METODO PADELEXY
Leggi → Prova → Correggi → Ripeti

CAPITOLO 9

LE SCELTE TATTICHE

Capire quando difendere, costruire e attaccare.



RICONOSCI LA FASE DEL PUNTO

Il padel premia la capacità di scegliere. Non tutte le palle richiedono un vincente: alcune servono a guadagnare tempo, altre a creare vantaggio.

COSA DEVI SAPERE

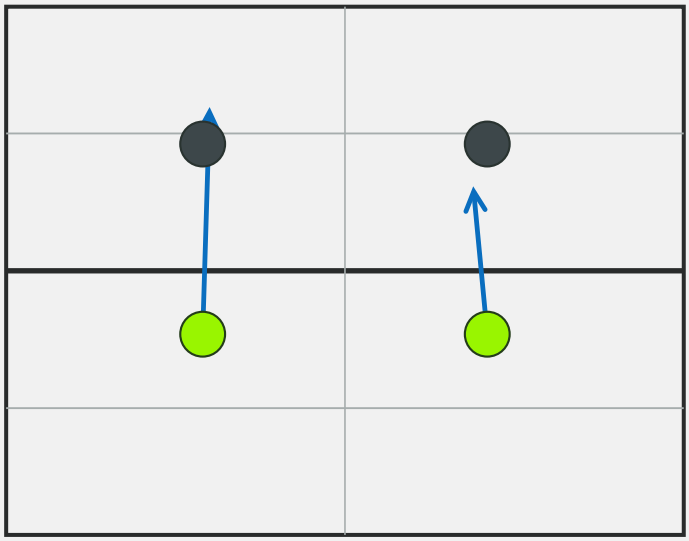
Se sei in difficoltà, difendi con margine. Se sei in equilibrio, costruisci. Se gli avversari sono in ritardo, puoi cercare un colpo più incisivo.

CONSIGLIO PADELEXY

Prima di colpire chiediti: “Ho tempo? Sono in equilibrio? Dove sono gli avversari?”

CAMBIARE RITMO CON INTELLIGENZA

Capire quando difendere, costruire e attaccare.



LEGGI LA SITUAZIONE PRIMA DI DECIDERE

Alterna profondità, direzioni e velocità per non essere prevedibile. Evita però di variare solo per sorprendere: ogni colpo deve avere uno scopo.

ERRORE COMUNE

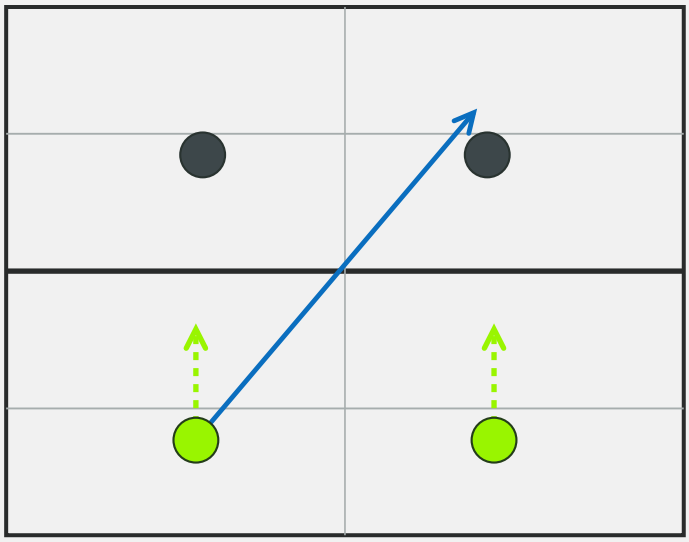
Cercare angoli difficili per abitudine, senza osservare il campo.

REGOLA PADELEXY

La qualità della decisione conta almeno quanto la qualità dell’esecuzione.

PROVALO IN CAMPO

Un esercizio pratico per trasformare la tecnica in un’abitudine.



ESERCIZIO GUIDATO

Per 15 punti, prima di ogni colpo riconosci mentalmente la fase: difendo, costruisco o attacco. Valuta quanti errori nascono da scelte sbagliate.

COSA OSSERVARE

Il padel premia la capacità di scegliere. Non tutte le palle richiedono un vincente: alcune servono a guadagnare tempo, altre a creare vantaggio.

ERRORE DA EVITARE

Attaccare una palla difficile o continuare a difendere quando si presenta una buona occasione.

5 COSE DA RICORDARE

I punti essenziali da portare nel prossimo allenamento.

1. DIFENDI SE SEI IN RITARDO

Se arrivi tardi o sbilanciato, gioca con margine e guadagna tempo.

2. COSTRUISCI QUANDO SEI STABILE

Quando sei stabile, costruisci il punto invece di affrettare la conclusione.

3. ATTACCA DA UNA PALLA COMODA

Una palla comoda e una buona posizione permettono di essere più incisivi.

4. OSSERVA POSIZIONI E SPAZI

Prima del colpo controlla dove sono compagno, avversari e spazi liberi.

5. SCEGLI PRIMA DI ACCELERARE

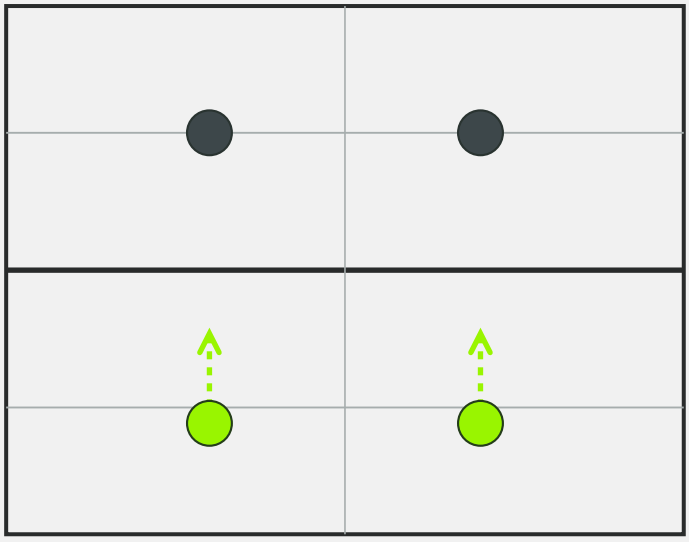
Decidi la funzione del colpo prima di aumentare ritmo e rischio.

IL METODO PADELEXY
Leggi → Prova → Correggi → Ripeti

CAPITOLO 10

ALLENARSI E MIGLIORARE

Trasforma le nozioni della guida in abitudini utili in campo.



UN OBIETTIVO PER ALLENAMENTO

Il miglioramento nasce dalla ripetizione consapevole. Allenare un obiettivo alla volta rende più facile capire i progressi e correggere gli errori.

COSA DEVI SAPERE

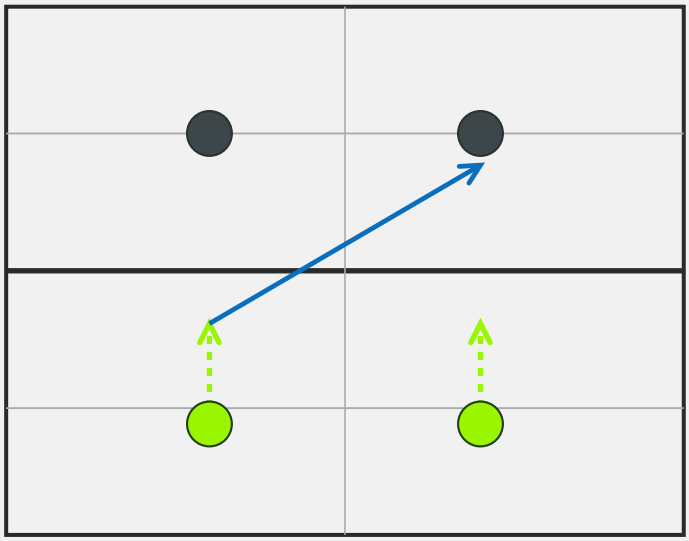
Scegli una priorità: posizione, colpi di controllo, pallonetto o comunicazione. Ripetila per alcuni minuti, poi applicala in un punto reale.

CONSIGLIO PADELEXY

Prendi nota di un solo miglioramento e di un errore ricorrente dopo ogni sessione.

UNA ROUTINE DA 30 MINUTI

Trasforma le nozioni della guida in abitudini utili in campo.



LEGGI LA SITUAZIONE PRIMA DI DECIDERE

Dedica 5 minuti all’attivazione, 10 a un colpo, 10 a situazioni di gioco e 5 al riepilogo. Adatta tempi e intensità al tuo livello.

ERRORE COMUNE

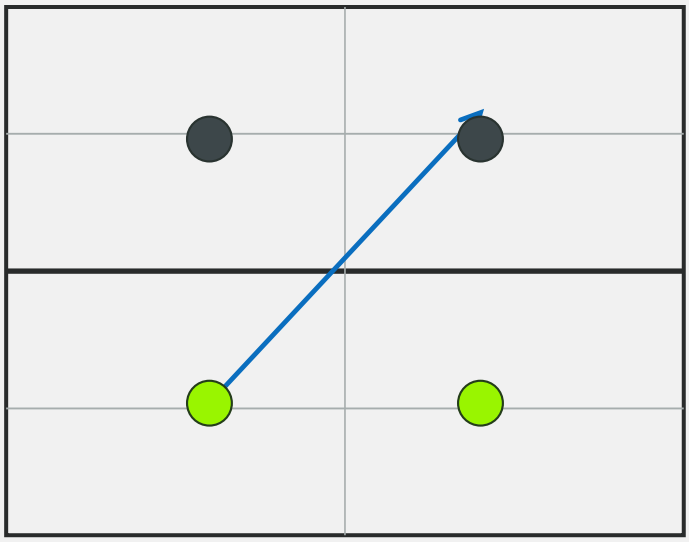
Ripetere un esercizio senza verificare se lo stai eseguendo correttamente.

REGOLA PADELEXY

Leggi, prova, correggi e ripeti: la continuità vale più della fretta.

PROVALO IN CAMPO

Un esercizio pratico per trasformare la tecnica in un’abitudine.



ESERCIZIO GUIDATO

Nella prossima sessione scegli un solo concetto della guida. Ripetilo 10 volte, usalo in cinque punti e scrivi cosa è migliorato.

COSA OSSERVARE

Il miglioramento nasce dalla ripetizione consapevole. Allenare un obiettivo alla volta rende più facile capire i progressi e correggere gli errori.

ERRORE DA EVITARE

Cambiare troppe cose contemporaneamente e misurare soltanto quanti punti vinci.

5 COSE DA RICORDARE

I punti essenziali da portare nel prossimo allenamento.

1. SCEGLI UN OBIETTIVO CHIARO

Lavora su una sola priorità per volta e rendila misurabile.

2. INIZIA CON UN’ATTIVAZIONE GRADUALE

Prepara corpo e attenzione con qualche minuto di attivazione progressiva.

3. RIPETI CON ATTENZIONE

Ripeti lo stesso obiettivo abbastanza volte da riconoscere errori e progressi.

4. PROVA IN UNA SITUAZIONE REALE

Porta il gesto allenato dentro punti e situazioni simili alla partita.

5. VALUTA E RIPETI NEL TEMPO

A fine sessione annota cosa ha funzionato e cosa ripetere nel prossimo allenamento.

IL METODO PADELEXY
Leggi → Prova → Correggi → Ripeti