

Твоя перша гра в падел

Чекліст новачка: збережи, роздрукуй або тримай у телефоні

ПЕРЕД ГРОЮ

- ☐ **Забронюй корт або групове тренування**
Для першого разу достатньо 60 хвилин
- ☐ **Домов про оренду ракетки в клубі**
Свою купувати ще рано — спробуй кілька форм безкоштовно
- ☐ **Візьми спортивний одяг і кросівки з чіпкою підошвою**
Спеціальне падел-взуття для першої гри не обов'язкове
- ☐ **Поклади в сумку воду, рушник і легкий перекус**
- ☐ **Приїдь за 10–15 хвилин до початку**
Встигнеш розім'ятися й роздивитися корт

НА КОРТІ

- ☐ **Попроси пояснити правила й рахунок**
5 хвилин достатньо, щоб грати впевнено
- ☐ **Подача — знизу, після відскоку м'яча від покриття**
- ☐ **Пам'ятай послідовність: спершу підлога — потім скло**
- ☐ **Спілкуйся з партнером: «мій» / «твій»**
- ☐ **Не бий з усієї сили**
Головне завдання першої гри — повертати м'яч у розіграш

ПІСЛЯ ГРИ

- ☐ **Запиши, що було найскладніше**
Це готовий план для наступного тренування
- ☐ **Забронюй наступну гру, поки емоції свіжі**

Готовий вийти на корт?

Гайди, правила та поради для новачків — padelhalo.pro/pochaty

padelhalo.pro