ПАДЕЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: КАК НАЧАТЬ ИГРАТЬ С НУЛЯ И СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ

Опубликовано 26.09.2026 Обновлено 27.09.2026 Редакция Smash Padel Camp



КОРОТКО

Начать играть в падел можно без опыта и своей ракетки: пробное занятие с тренером в Москве и Петербурге стоит 1 500–3 000 ₽, ракетку и мячи дают в клубе. После 1–2 занятий с тренером уже можно играть с друзьями, после 5–8 — уверенно держать розыгрыш. Партнёров ищут через приложения бронирования и клубные американки для новичков.

1 500 ₽
пробное занятие в крупных клубах

1–2
занятия с тренером до первой игры

2 490–4 000 ₽
групповая тренировка в Москве с человека

40%
игроков получают травму за год — разминка обязательна

С ЧЕГО НАЧАТЬ ИГРАТЬ В ПАДЕЛ: ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ

Падел устроен так, что первый розыгрыш получается в первый же час. Корт маленький, подача снизу, мяч отскакивает от стёкол и возвращается в игру. Поэтому начинать надо не с видео и не с покупки ракетки, а с пробного занятия в клубе.

- **Запишитесь на вводную тренировку.** Почти все клубы держат такой формат: 60–90 минут, тренер объясняет правила, хват, подачу и сразу даёт поиграть. Ракетка и мячи входят в цену.
- **Идите вдвоём или вчетвером.** Падел — парная игра, и на четверых занятие обходится дешевле, а играть начнёте сразу.
- **Не читайте про технику заранее.** В паделе много теннисных привычек мешают: сильный замах, удар в полную силу. Тренер за час снимет их быстрее, чем вы переучитесь сами.
- **Выберите клуб рядом с домом или работой.** Первый месяц решает регулярность, а не бренд клуба.

Афиша Daily советует новичкам ровно это: одно-два занятия с тренером, дальше — корт с друзьями. Мы бы добавили ещё три-пять занятий в группе: без них игра остаётся на уровне перекидывания.

ГРУППА ИЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ: ЧТО ВЫБРАТЬ НОВИЧКУ

Для старта лучше группа. В ней вы сразу играете парой против пары, видите чужие ошибки и платите в два-три раза меньше. Индивидуальный тренер нужен позже — когда есть конкретная проблема, которую в группе не разберут.

ФОРМАТ	ЦЕНА В МОСКВЕ	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
Пробное занятие	1 500–2 490 ₽	ракетка в цене, понятно за час, нравится или нет	один раз, без продолжения

ФОРМАТ	ЦЕНА В МОСКВЕ	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
Группа новичков, 4 человека на корт	2 490–4 000 ₽ с человека	сразу игра парой, дешевле, знакомства	тренер делит внимание на четверых
Сплит на двоих	около 3 000 ₽ с человека	внимание тренера, привычный партнёр	нет полноценной игры 2×2
Индивидуально	3 500–8 000 ₽ за час	разбор именно ваших ошибок	дорого, для старта избыточно

Цены — по Afisha Daily (апрель 2026), Tennisfirst (март 2026) и «Эксперту» (август 2026): индивидуальный час у востребованных тренеров — от 5 000 ₽, у топ-10 — 6 000–8 000 ₽. Разумная схема на первый месяц: пробное занятие, потом четыре групповых раз в неделю, потом играть самим и раз в две недели брать группу.

СКОЛЬКО СТОИТ НАЧАТЬ ИГРАТЬ В ПАДЕЛ В МОСКВЕ И ПЕТЕРБУРГЕ

Первый месяц падела в Москве обходится в 10 000–16 000 ₽: пробное занятие, три-четыре групповых и пара самостоятельных игр в четвёрке на прокатных ракетках. В Петербурге дешевле примерно на четверть — корты там в среднем стоят 3 290 ₽ против 4 230 ₽ в Москве по исследованию Федерации падела России.

СТАТЬЯ РАСХОДОВ	МОСКВА	ПЕТЕРБУРГ	ИСТОЧНИК
Пробное занятие	1 500–2 490 ₽	1 500–3 000 ₽	Afisha Daily, 78.ru, сайты клубов
Групповая тренировка	2 490–4 000 ₽	около 3 000 ₽ сверх корта	Afisha Daily, 78.ru
Час корта на четверых	1 790–8 000 ₽, средняя 4 230 ₽	2 500–4 500 ₽, средняя 3 290 ₽	ФПР, Tennisfirst, piter.now
Доля одного игрока за час игры	500–1 250 ₽	650–1 100 ₽	расчёт

СТАТЬЯ РАСХОДОВ	МОСКВА	ПЕТЕРБУРГ	ИСТОЧНИК
Прокат ракетки	бесплатно или 50–500 ₽	300–500 ₽	Afisha Daily, сайты клубов

Дешевле всего играть днём в будни: в Москве слот 2 000–3 500 ₽ против 4 000–7 000 ₽ в выходные. Летом в столице есть бесплатные корты «Лета в Москве» по записи — в 2026 году они работали с 30 мая по 6 сентября. Подробно по клубам и районам — в обзоре падела в Москве.

СКОЛЬКО ЗАНЯТИЙ НУЖНО, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ИГРАТЬ В ПАДЕЛ

Меньше, чем кажется. Правила простые, подача снизу, площадка вдвое меньше теннисной. Реальные сроки у новичков без ракеточного опыта такие.

- **1 занятие** — понимаете счёт, подачу и отскок от стекла, держите короткий розыгрыш у сетки.
- **2–3 занятия** — можно арендовать корт с друзьями и играть сами. Игра будет медленной, но это уже падел.
- **5–8 занятий** — стабильный розыгрыш от задней стены, первая клубная американка для новичков.
- **2–3 месяца по разу в неделю** — уверенный любительский уровень, можно записываться в открытые матчи по уровню и играть с незнакомыми.

Теннисисты и сквошисты проходят этот путь вдвое быстрее, но у них своя проблема: первые недели уходят на то, чтобы перестать бить в полную силу. Сроки — наша практика по группам, не измерение, поэтому не расстраивайтесь, если у вас выйдет дольше.

ЧТО ВЗЯТЬ НА ПЕРВУЮ ТРЕНИРОВКУ ПО ПАДЕЛУ

- **Кроссовки для зала** с нескользкой плоской подошвой. Беговые с толстой мягкой подошвой не подходят: на резких остановках подворачивают стопу. Специальную падел-обувь покупают позже.
- **Спортивную форму по погоде** — на открытых кортах летом кепку, очки и крем от солнца.
- **Воду** — полтора часа на корте, особенно летом, это литр минимум.
- **Ничего покупать не нужно.** Ракетку и мячи даст клуб бесплатно или за 300–500 ₽. Свою ракетку берут после 10–15 игр, когда понятно, какой вес и форма удобны, — как выбирать, мы разобрали в гиде по ракеткам.

Единственное, что стоит купить сразу, если начали играть регулярно, — овергрип за 200–400 ₽. Прокатные ручки скользкие, а мозоли на ладони отбивают желание играть на неделю.

КАК НАЙТИ ПАРТНЁРОВ ДЛЯ ПАДЕЛА НОВИЧКУ

Главная сложность первых месяцев не техника, а четвёрка. Одному на корт не выйти, а друзья загорелись не все. Решений три, и они работают в любом городе с клубами.

- **Приложения бронирования** — в них есть открытые матчи: игрок бронирует корт и открывает три места для людей своего уровня. Вы указываете уровень «новичок» и записываетесь на свободное место. В России такие функции есть у приложений клубных сетей и у отдельных сервисов, где искать корты и партнёров по уровню — базовая функция.
- **Клубные американки** — мини-турниры на 2–3 часа, где все пары играют друг с другом короткие матчи и партнёры меняются каждый круг. Клубы делят их по уровням, есть американки для новичков. Внутриклубные стоят бесплатно или до 1 500 ₽ с пары, открытые — 1 500–4 000 ₽ с пары (Tennisfirst, июнь 2026).
- **Чаты клуба** — почти у каждого клуба есть чат в Telegram, где вечером пишут «ищем четвёртого на 20:00». Первый месяц вы ищете, через два — вас ищут.

Простое правило этикета: назвали уровень честно. Новичок в игре с сильной четвёркой портит вечер троим, а завышенный уровень в приложении быстро попадает в отзывы.

КАК НЕ ТРАВМИРОВАТЬСЯ В ПАДЕЛЕ НА СТАРТЕ

Падел выглядит безопасным, но в обзоре 14 исследований на 3 581 игроке (Applied Sciences, март 2026) не меньше 40% игроков получали травму за год, а в матчах травм в 2,5 раза больше, чем на тренировках: 8 против 3 на 1 000 часов. Чаще всего страдают локоть, плечо, колено и голеностоп.

- **Локоть.** Главная травма новичка — воспаление сухожилий от жёсткой ракетки и удара в полную силу. Берите мягкую лёгкую ракетку и не бейте по мячу как в теннисе.
- **Голеностоп и колено.** Резкие остановки у стёкол в неподходящей обуви. Кроссовки для зала с первого дня.
- **Глаза.** В опросе 583 игроков в Италии (Eye, апрель 2026) 10,3% получали травму глаза, 92% случаев — от мяча. Не стойте спиной к партнёру при его смэше, а если играете часто — присмотритесь к спортивным очкам.
- **Разминка.** 10 минут: суставы, выпады, лёгкие удары у сетки. Бóльшая часть травм в обзорах приходится на игроков, которые вышли на корт без неё.
- **Не больше двух игр в день** на первом месяце. Мышцы предплечья и стопы к нагрузке ещё не готовы.

КОГДА НОВИЧКУ ЕХАТЬ НА ПАДЕЛ-КЭМП

Кэмп — это концентрат: тренировка с тренером по паделу каждый день, вечерние игры, турнир в конце. Он даёт за 10 дней столько часов на корте, сколько дома набирается за два-три месяца. Ехать имеет смысл после двух-трёх занятий: правила знаете, ракетку держали, а дальше группа по уровню сделает своё дело.

На Smash Padel Camp на Бали новичков берут: в первый день группу делят по уровню, и начинающие тренируются со своими. За 10 ночей — 7

тренировок, 7 игр, 7 занятий йогой, турнир и гала-ужин, ракетки на весь заезд, группа до 12 человек. Расписание по дням — в программе кэмпа. Ближайшие заезды — 21.11–01.12.2026 и 30.12.2026–09.01.2027.

Начинать с пробного занятия за 1 500–3 000 ₽: ракетка и мячи входят, покупать ничего не надо.

Группа новичков дешевле и полезнее индивидуального тренера на первом месяце.

После 2–3 занятий можно играть с друзьями, после 5–8 — идти на американку для новичков.

Мягкая ракетка, кроссовки для зала и 10 минут разминки закрывают три главные травмы падела.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Сколько стоит начать играть в падел?

Пробное занятие в Москве и Петербурге — 1 500–3 000 ₽ с ракеткой и мячами. Первый месяц с четырьмя групповыми тренировками и парой самостоятельных игр обходится в 10 000–16 000 ₽ в Москве, в Петербурге примерно на четверть дешевле.

Можно ли научиться играть в падел без тренера?

Можно, но одно-два занятия с тренером экономят месяцы. Правила и подачу вы освоите сами за вечер, а вот теннисный замах и удар в полную силу без тренера закрепятся и потом мешают. Дальше группа раз в неделю плюс игры с друзьями.

Сколько занятий нужно, чтобы играть в падел?

После 1–2 занятий можно выходить на корт с друзьями, после 5–8 — держать розыгрыш и играть американку для новичков. Уверенный любительский уровень — 2–3 месяца по разу в неделю. Теннисисты идут быстрее.

Нужно ли покупать ракетку для первого занятия по паделу?

Нет. На пробном занятии ракетка входит в цену, на аренде корта её дают бесплатно или за 300–500 ₽. Свою ракетку берут после 10–15 игр, когда понятно, какой вес и форма удобны. Бюджет первой ракетки в России — 5 000–15 000 ₽.

Когда новичку ехать в падел-кэмп?

После двух-трёх занятий дома: знаете правила и подачу, держали ракетку. В кэмпе группу делят по уровню в первый день, так что новичок тренируется с новичками. Совсем с нуля лучше не лететь — первые три дня уйдут на то, что дома стоит одно пробное занятие.

Метод. Цены на пробные, групповые и индивидуальные тренировки в Москве — Afisha Daily (24.04.2026), Tennisfirst (27.03.2026) и «Эксперт» (08.08.2026); источники расходятся по группе: Tennisfirst даёт 1 000–3 000 ₽, Afisha Daily — 2 490–4 490 ₽, мы взяли коридор по прайсам клубов из Afisha. Средние цены корта 4 230 и 3 290 ₽ — исследование ФПР «Рынок падела России 2025»; цены Петербурга — 78.ru и сайты клубов из нашего обзора по Петербургу. Взносы на американки — Tennisfirst (20.06.2026). Травмы — обзор в Applied Sciences (11.03.2026, 14 исследований, 3 581 игрок) и опрос в журнале Eye (20.04.2026, 583 игрока в Италии); российской статистики травм в паделе не нашли. Сроки «1–2 занятия до первой игры» — Afisha Daily; «5–8 занятий до американки» и «2–3 месяца до уверенного уровня» — наша практика по группам, не измерение. Расчёт первого месяца (10 000–16 000 ₽) — сумма по ценам выше, а не данные опроса.

ИСТОЧНИКИ

1. Afisha Daily — где играть в падел в Москве и как начать — 24.04.2026
2. Tennisfirst — сколько стоит поиграть в падел в Москве — 27.03.2026
3. Tennisfirst — турниры по паделу в Москве для любителей — 20.06.2026
4. Эксперт — цены тренеров и рынок падела — 08.08.2026
5. ФПР — исследование «Рынок падела России 2025» — 27.11.2025
6. Агентство «Москва» — корты «Лета в Москве» откроются 30 мая — 28.05.2026
7. Applied Sciences — травмы в паделе, обзор 14 исследований — 11.03.2026
8. Eye (Nature) — травмы глаз в паделе, опрос 583 игроков — 20.04.2026

КТО ПИШЕТ ЭТОТ БЛОГ

SMASH PADEL CAMP — ПАДЕЛ-КЭМП НА БАЛИ

- 10 ночей: 4 в Улувату у океана и 6 в Чангу у рисовых полей
- 7 тренировок с тренером, 7 игр, 7 занятий йогой и турнир
- Группа до 12 человек, тренеры клуба-партнёра Island Sports Club
- $2 500 за 10 ночей: виллы, трансферы, выезды, виза по прилёту
- Авиабилеты в цену не входят — наш специалист поможет найти и забронировать рейс