

Padel Regler

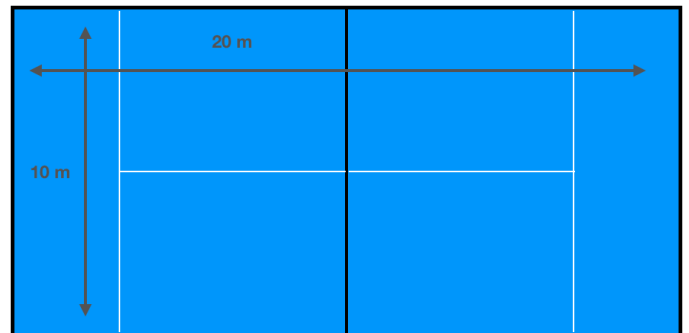
En nybörjares guide till Padel.

Detta är en snabbguide framtagen för dig som precis börjat spela padel, eller skall spela för första gången. Den går utmärkt att skriva ut och ta med till padelplanen om ni är ett gäng som skall spela för allra första gången

Officiella padel reglerna finns att ladda ned (totalt 27 sidor)

Spelplanen

Storleken på planen är 20m x 10m, med ett lågt nät i mitten som delar av planen. Varje planhalva har två serverutor. Varje serveruta är 6,95m lång från nätet.



Väggar

Spelplanen omges av glasväggar och nät.

Den bakre väggen innefattar 3m glasvägg samt 1m nät högst upp. Längs långsidorna finns det två olika varianter, men långsidornas slut (närmast kortsidorna) är gjort av glas och mitten är väggen av nät.

Spelet

På en ordinarie spelplan spelas padel 2mot2. Varje spelare skall ha ett ordinarie padelrack (har du inget eget går det vanligtvis att hyra vid padelbanan/hallen).

När du spelar padel, bör du spela med en padelboll. De är väldigt lika tennisbollar, men du kommer uppleva spelet som mycket snabbare med en tennisboll.

I spelet får du slå bollen på volley, både med slag över huvudet (smashar) och underarms slag. Det är också tillåtet att låta bollen studsa en gång och sedan slå bollen, så kallad halvvolley.

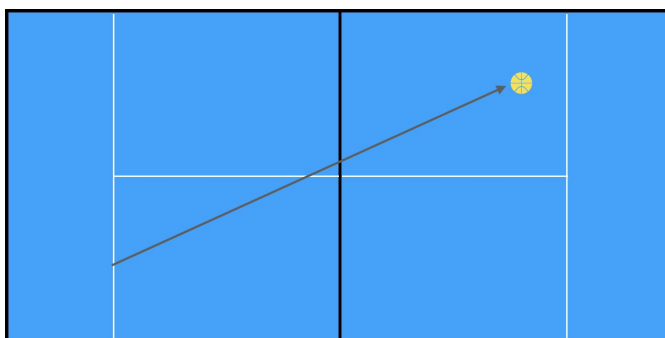
I padel kan du även låta bollen studsa i golvet först för att sedan studsa i väggen och sedan slå till bollen. Detta är framförallt det som skiljer padel åt från tennisen, att du kan utnyttja väggarna bakom dig och längs sidorna.

Det är också tillåtet för dig att slå bollen på din egen bakvägg och över på motståndarens sida (den får dock inte studsa på din planhalva efter du slagit den i bakre väggen).

Starta spelet - Serve i padel

Padel startas med en serve diagonalt över nätet.

Som bilden intill visar skall bollen slås diagonalt över till motståndarens serveruta. Till skillnad från tennis skall den som serverar studsa bollen och sedan slå underifrån (underarms slag). Dvs. den som serverar bollen skall träffa bollen i linje med sin egen midja eller undertill. När du serverar skall du vara placerad bakom servelinjen, dvs mellan linjen och bakre väggen.



Precis som i tennis har du 2 servemöjligheter.

Om bollen slås i nät, direkt i väggen eller första studsens sker utanför motståndarens serveruta så måste den slås om. Den får heller inte studsa i motståndarens ruta och sedan i gallret på serve, då bedöms den som icke korrekt.

Bollen får studsa i serverutan och sedan i plexiglas.

Bollen skall träffa i motståndarens serveruta för att bedömas som korrekt.

Serven måste dock slås igen om den träffar nätet och sedan studsar i serverutan.

Motståndaren som tar emot servern får välja om de vill slå bollen på volley eller om de vill låta den studsa i golv och/eller plexiglas.

Poängräkning

Poängräkning sker precis som i tennis, 15, 30, 40, game. Första poängen kallas därmed för "15", andra poängen för "30", tredje poängen för "40" och vinner du fjärde poängen och motståndaren inte har "40" så har du vunnit ett game.

Vid "40-40", dvs bägge lagen har samma poäng, kallas det för "deuce" (lika). Nästa lag som då vinner bollen har "fördel", om de även vinner den bollen blir det game. Om laget som har fördel förlorar bollen blir det deuce igen, game blir det när ett par vunnit två bollar i rad.

För att vinna en match skall ett lag vinna två set. För att vinna ett set krävs det att ett lag vinner 6 game. Ett lag måste dock vinna med två game för att vinna ett set. Om lagen skulle hamna på 5 gem vardera (draw) spelas det två ytterligare gem. Om det efter dessa två set skulle bli lika (6-6), kommer det behöva avgöras i ett "tiebreak".

I ett tiebreak så spelas det först till 7 vunna poäng, även här måste man vinna med minst två poäng.

Hur vinner man poäng

Du vinner poäng om något av följande sker:

- Om bollen studsar två gånger i marken
- Om bollen träffar väggen före marken
- Om motståndaren slår bollen direkt nät
- Om bollen träffar motståndaren
- Om motståndaren gör två servefel
- Om motståndaren slår bollen innan den passerar nätet (dvs på er planhalva)
- Om motståndaren rör nätet med kroppen eller nätet
- Om motståndaren gör ett dubbelslag (träffar bollen två ggr med racket)