Reglerne i padel - det hurtige overblik til nye spillere

Som ny padelspiller skal man lige lære grundreglerne for at komme godt i gang med spillet. I det følgende giver vi dig en kort gennemgang af de vigtigste padel tennis regler, heriblandt banens mål, serven, scoresystemet, udstyret og hvordan man vinder en duel i padel.

Generelt om padel

* Padel spilles oftest som double med to spillere på begge sider af nettet.
* Sammenlignet med andre ketchersportsgrene er padel nemmere at gå til for de fleste, da padel ikke er lige så teknisk krævende (i starten i hvert fald).
* Padel er heller ikke lige så fysisk krævende, hvilket bevirker, at folk i alle aldre kan være med, og risikoen for alvorlige skader i ankel, knæ og hofter reduceres.
* Det er en social sport med 4 spillere, hvorfor mange også bruger padel til networking, firma events og generelt som en sjov motionsform.

Padelbanen

* En padelbane måler 10 x 20 meter. En [singlebane i padel](https://padellife.dk/blogs/tips-og-tricks/kan-man-spille-single-i-padel) måler 6 x 20 meter.
* Banen er delt i to af et net på midten.
* Banen er omkranset af glasvægge og metalgitter, som må bruges i spillet.

Hvordan tæller man point i padel?

* Scoresystemet i padel er det samme som i tennis (med mulighed for enkelte variationer).
* Man spiller bedst af 3 sæt. Et sæt skal vindes først til 6 partier med to overskydende partier.
* Er stillingen 5-5 spilles til 7. Er stillingen 6-6, afgøres sættet med en tiebreak til 7 points. Tiebreaken skal vindes med to overskydende points.
* Pointtællingen i et parti er 0, 15, 30, 40 og parti. Ved stillingen 40-40 (deuce) har man aftalt inden kampstart, om man skal vinde med to overskydende points, eller om man spiller "lige ud", dvs. vinderen af det næste point, vinder partiet (golden point).

Hvordan server man i padel?

* Hver duel sættes i gang med en serv. Serveren har en 1. serv og en 2. serv.
* Den samme spiller server igennem hele partiet. Efter afsluttet parti går serven videre til modstanderparret.
* Serven skal være en underhåndsserv, som skal slås fra taljen eller herunder.
* Serven skal slås diagonalt over i modstanderens servefelt, hvor den skal ramme jorden først. Den må ikke ramme gitter eller glasvæg direkte, og den må heller ikke hoppe en gang i servefeltet og ind i gitteret. Rammer bolden den hvide servelinje, er den gyldig.

Hvor må bolden ramme i padel?

* Bolden er tabt, hvis den rammer jorden to gange på samme banehalvdel.
* Bolden er tabt, hvis den slås direkte ind i banens vægge eller gitter.
* Bolden er tabt, hvis du rammer nettet med dit padelbat eller din krop.
* Bolden er tabt, hvis den rammer dig på kroppen - også selvom du eller din makker efterfølgende formår at få bolden returneret.
* Efter servereturneringen (som ikke må flugtes) må man slå til bolden enten direkte med en flugtning eller hvor bolden har hoppet én gang på jorden.
* Bolden skal lande på modstandernes banehalvdel og ramme på banens underlag.
* Du må gerne lade bolden hoppe på sin egen banehalvdel, hvorefter den hopper tilbage fra væg eller gitter, og man returnerer den, inden bolden rammer jorden for 2. gang.
* Du må gerne returnere bolden ved at slå den ind i glasset på din egen banehalvdel, så den flyver over på modstanderens halvdel. Du må ikke slå bolden ind i metalgitteret på din egen halvdel.