

## Padel regler

Här kommer vi att skriva ner sportens regler och ge en inblick på spelplanens bestämda dimensioner enligt IPFs regler. Självklart kommer vi att lägga upp deras fullständiga regelverk (PDF) längst ned på webbplatsen, där ni kan fördjupa er ännu mer kring alla regler i padeltennis.

### Spelplanen

#### Underlagen som kan förekomma är:

Konstgräs

Porös betong

Cement

Syntetiska material



### Linjerna

Linjerna som ska placeras enligt mått, ska helst vara i färgen vit eller svart för att enkelt kunna urskiljas från spelplanen. Linjerna ska ha en bredd på 5 cm. I mitten av spelplanen ska det finnas ett nät.

### Nätet

Nätet måste vara 10 meter bred och 0.88 meter hög i mitten av spelplanen, i nätets ändrar skall det vara 0.92 m högt. Vid toppen av nätet skall det finnas en vit remsa på 5 cm, som får användas som marknadsföring. Nätet skall vara uppspänt med en metallina som är fäst vid varsin pelare precis utanför spelplanen.

### Väggar

Spelplanen är vanligen omgiven av glas och galler som kommer att vara tillgängliga för spel. Den bakre väggen är 4 meter hög där 3 meter skall vara plexiglas medan 1 meter är galler. Mer om hur spelet via väggarna sker kommer vi att beskriva närmare i spelets regler.

Padel spelas alltid mot varandra 2 och 2. Vardera spelare ska ha varsitt godkänt padelrack, racket skall alltid vara fastspänt runt handleden med ett band som sitter i rackets ände. När ni spelar bör ni använda er av en padelboll som är avsedd för sporten, annars kommer ni uppleva spelet snabbare och svårare.

### **Spelet**

Under spelets gång får bollen endast studsas en gång på egen sida. Bollen får endast slås av en spelare, innan den går över till andra sidan.

En spelare får antingen slå bollen direkt på volley, efter studs i mark eller låta bollen studsas i marken och vägg innan slaget. Tänk på att bollen endast får studsas en gång i marken.

### **Serve**

För att starta igång spelet behöver man göra en serve, precis som i tennis. Det finns flera olika sätt att slå en serve i padel, men den får endast slås underifrån eller i midjehöjd. När man slår servern ska man vara placerad bakom servelinje som är placerad mellan vägg och nät. Innan man får slå över bollen måste den studsas en gång i marken.

Servern ska spelas diagonalt över till motståndarens sida, studsens måste träffa först i motståndarens serveruta. Efter studs får den ha väggkontakt med plexiglasets på motståndarens långsida och kortsida. Motståndaren får returnera bollen antingen innan eller efter väggkontakt, men tänk på att den endast får studsas en gång i marken.

Om bollen slås direkt i vägg eller nät så är servefel, bollen får inte heller ha kontakt med gallret efter studs. Precis som i tennis får man 2 serve-möjligheter. Servern går däremot om, ifall bollen skulle ha kontakt med nätet och sedan i golvet.

### **Poängräkning**

Poängen räknas precis som i tennis, första poängen kallas "15", andra kallas för "30", tredje kallas för "40" och den fjärde kallas för "gem". Om båda lagen har fått 40 var så kallas det för "deuce"

(även kallat "lika"). Nästa par som då vinner bollen har "fördel", om de även vinner den bollen blir det gem. Om paret som har fördel förlorar bollen blir det deuce igen, game blir det när ett par vunnit två bollar i rad.

### **Set**

Det första paret som vinner totalt 6 gem vinner ett "set", för att vinna ett set måste paret leda med minst 2 gem. Om paren skulle hamna på 5 gem vardera (draw) spelas två ytterligare gem. Om det även skulle bli lika(6-6) efter dessa två ytterligare set, 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.

När förlorar man ett poäng:

- Om bollen studsar två gånger på egen sida
- Om bollen slås i vägg innan golvkontakt
- Om bollen går i nät på egen sida
- Om man gör ett dubbelslag
- Om bollen träffar dig eller din medspelare
- Om man gör två servefel
- Om man slår bollen innan den går över nätet
- Om man rör nätet med kroppen eller med sitt rack.

Vårt regelverk bör ge alla nybörjare en tillräcklig bra inblick i spelets regler för att sakta men säkert börja spela. Självklart finns det fler regler och mer att lära sig, men vi tycker att detta är en bra start på vägen. Vi kan starkt rekommendera att läsa vidare på IPFs regler och se klipp på YouTube för att lära dig mer. Lycka till!