

Hvad er Padel og regler

Hvad er Padel, (kilde <https://danskpadelforbund.dk/>), hvor du altid finde det nyeste vedr. Padel

Padel, er tidligere kaldet padel tennis i Danmark, er en sport, der bedst kan beskrives som en blanding af 80% tennis og 20% squash.

Banen er 10 x 20 meter og omgivet af vægge, der bruges aktivt i spillet.

Padel er en helårsaktivitet og spilles både inden- og udendørs. De fleste udendørsbaner er åbne alle dage året rundt og har monteret lys, så der kan spilles efter mørkets frembrud.

Du kan se en kort videointroduktion til padel [her](#). og et eksempel på professionelle World Padel Tour (WPT) spillere [her](#).

Padel har fantastiske fordele, der gør spillet helt unikt:

- Nemmere og hurtigere at lære end nogen anden ketcher sport.
- Det forbedrer din reaktionstid og reflekser.
- Det kræver mindre styrke og teknik end andre sportsgrene, hvilket gør det lettere for børn og begyndere.
- Padel er ikke så hårdt fysisk som f.eks. tennis, badminton, squash og fodbold, hvilket i sidste ende medfører færre sportsskader.
- Det er en social sport, da det altid spilles af 4 spillere.
- Padel har 2-3 gange mere effektiv spilletid end mange andre ketchersportsgrene på grund af rebounds fra væggen og det faktum at bolden stort set altid bliver på banen.

Banen

Padelbanen er 10x20 meter med et net, der deler banen på midten.

Bagvæggene og et stykke af sidevæggene er dækket af glasvægge og resten af sidevæggene og toppen af bagvæggene er dækket af metalgitter.

Spillet

De grundlæggende regler er forklaret kort i det følgende, med det sigte at give en kort introduktion til spillet.

De officielle regler fra det [internationale forbund](#) kan læses [her](#).

Padel spilles altid som double. Spillet sættes i gang med en underhåndsserv. Parene skiftes til at serve for hvert parti. Når bolden først har ramt jorden én gang, må den gerne ramme glasvæggene, der omgiver banen – også på egen banehalvdel. Ligeledes må bolden, efter første kontakt med jorden, også ramme hegnet på modstanderens banehalvdel, men ikke på egen banehalvdel.

Bolden skal tilbage på modstanderens banehalvdel, inden den rammer jorden på egen banehalvdel anden gang.

Dansk Padel Forbunds egen video om reglerne

Point

Der gives point til et hold, hvis:

- Bolden rammer jorden på modstandernes banehalvdel mere end én gang.
- Hvis en af modstanderne rammer bolden med battet mere end én gang.
- Hvis bolden berører en modspiller i alm. spil.
- Hvis bolden rammer hegnet på egen banehalvdel.

Man får point efter samme system som i tennis "0, 15, 30, 40, parti". 6 partier giver et sæt og der spilles altid bedst af 3 sæt.

Serv

- For hvert parti skifter det servende hold.

- Man har ret til to serv hver gang der serves.

Serveregler

- Bolden skal have været i kontakt med underlaget før spilleren slår til den.
- Bolden må ikke være over taljehøjde i det øjeblik der slås til den. I praksis betyder det at serveren bliver en underhåndsserv eller en variant heraf.
- Både spiller og bold skal være bag serve- og centerlinjen, indtil bolden er ramt.
- Både spiller og bold må ikke berøre serve- og centerlinjen.
- Spilleren skal have mindst en fod i jorden når bolden rammes.
- Første serv serves fra højre til venstre, hvorefter der skiftes side for hver point.
- Bolden skal ramme i modstanderens servefelt eller servefeltets linjer.

Kilde: Dansk Padel Forbund. <https://danskpadelforbund.dk/>

