



Padel spelregels

We beginnen bij de basis: padel speel je met z'n vieren, twee tegen twee. De padelbaan is een klein kunstgrasveld van 10 bij 20 meter, omringt door wanden gemaakt van hekwerk en glas. Vanwege de omheining rond de baan wordt het veld ook wel eens de kooi genoemd. Verder hangt er in het midden van de padelbaan een net waar je de bal overheen moet slaan richting de helft van je tegenstanders.

Een toss bepaalt wie de padelwedstrijd mag beginnen. Het team dat de toss heeft gewonnen mag beginnen met serveren.

Spelregels van het serveren bij padel

Padel begint met de service. De speler die mag beginnen, serveert de eerste bal altijd vanaf de rechterkant van het veld. De speler moet de padelbal eerst op de grond laten stuiteren achter de servicelijn, voordat hij de bal naar de overkant slaat. Ook zijn voet moet achter de servicelijn staan als hij de bal slaat. Bij de padelservice mag de bal niet boven de navel geslagen worden. De padelbal moet diagonaal naar de overkant van het net gespeeld worden binnen het servicevak. Pas na de stuit in het servicevak mag de tegenstander de bal terugslaan. De bal mag na de stuit in het servicevak niet tegen het hek aan stuiteren, maar wel tegen het glas. Heb je net vanaf de rechterkant van het veld geserveerd, dan moet je de volgende service vanaf de linkerkant van het veld serveren. Dit wissel je steeds om.

Het serveren bij padel gaat niet altijd in één keer goed. Geen stress, want je krijgt altijd nog een tweede kans. Raakt de bal bij het serveren het net, maar is de service verder wel goed volgens de regels? Dan noemen we dit een 'let'. Je mag opnieuw serveren, maar dit gaat niet van je aantal service beurten af. Raakt de bal bij de service het net, maar valt de bal niet in het servicevak of maak je een andere servicefout? Dan telt dit wel als een foute service beurt.

Spelregels tijdens de padel rally

Na de service begint de padelrally. De bal mag tijdens de rally maar maximaal één keer de grond raken aan jouw kant, anders is het punt voor de tegenstander. Na de return van de service is het ook toegestaan om de bal zonder dat hij op jouw helft heeft gestuiterd gelijk terug te slaan. De bal moet eerst de grond hebben geraakt, voordat het de glaswand of het hekwerk raakt. De padelbal mag je ook via de glaswand aan jouw kant van het veld terugslaan. Via het hekwerk een bal terugslaan betekent helaas een punt voor de tegenstanders. Wordt de bal uit de kooi geslagen dan moet je hard rennen, want je mag de bal van buiten de kooi nog proberen het veld weer in te slaan. Padel kan snel gaan. Soms zie je daardoor niet goed of een bal nou eerst de grond heeft geraakt of eerst de glaswand. Als je samen met de tegenstander er niet zeker van bent of er een fout is begaan of niet dan speel je een let; opnieuw serveren dus.

Puntentelling van padel

De puntentelling van padel is hetzelfde als bij tennis: game, set en match! Als de wedstrijd start, beginnen beide teams met 0 punten. Bij het scoren van een eerste punt, krijg je 15 punten, bij je tweede punt gaat je score naar 30 en het derde punt geeft je een score van 40. Win je het vierde punt? Dan heb jij een game gewonnen. Na het spelen van de eerste game, wissel je van speelhelft. Daarna wissel je om de twee games.

Bij een tussenstand van 40-40 noem je de stand 'deuce'. Je kan met dezelfde regel als bij tennis spelen, waarbij je de game pas wint als je twee opeenvolgende punten scoort na de deuce stand. Bij padel wordt er vaak met een golden point gespeeld. Bij een golden point wint het team dat het punt na de deuce stand van 40-40 scoort de game. Voordat de wedstrijd begint, spreek je met elkaar af of je speelt met een golden point óf met twee punten verschil.

Wanneer je zes games hebt gewonnen met twee punten verschil ten opzichte van je tegenstander, heb je een set gewonnen. Is de tussenstand 6-6 in sets, dan speel je een tiebreak tot de zeven punten. Je wint de match en daarmee ook gelijk de padelwedstrijd als je 2 sets hebt gewonnen.

Als je een derde set moet spelen om te bepalen wie er wint kan je een gehele derde set spelen of een supertiebreak. Een supertiebreak speel je net als een gewone tiebreak maar dan tot de 10 punten.

