



# Padel, het spelletje

Padel is een racketsport met kenmerken uit tennis en squash. Het is een terugslagspel dat zowel enkel als dubbel kan gespeeld worden. In TC Koksijde zijn 2 dubbel padel terreinen voorzien. Het padel terrein is omringd door glazen panelen en metalen rasters. De bal blijft in het spel na contact met de wanden. Dit zorgt voor langere rally's en levert zo veel spelplezier op. **Strategie is belangrijker dan kracht!**

Padel wordt gespeeld met een kunststof racket en een bal die sterk lijkt op een tennisbal. De puntentelling is identiek aan deze van tennis. Padel is toegankelijk voor alle leeftijden en is erg aantrekkelijk door zijn sociaal karakter. Het is gemakkelijk aan te leren en bovendien minder belastend voor de gewrichten. De basistechnieken zijn gemakkelijk aan te leren door jong en oud, ongeacht hun sportief niveau. Padel is eerder een tactisch spel. De ideale sport om te spelen met vrienden, familie en collega's. Veel leute gegarandeerd !

## Regel 1: puntentelling

De puntentelling bij padel is hetzelfde als bij tennis en verloopt in game, set en match.

### *Game*

Als telkens hetzelfde team punten maakt, gaat dit als volgt:

- het eerste punt 15,
- het tweede 30,
- het derde 40
- het vierde punt is een game (of spel).

Op dat moment is het 1-0 voor het team dat telkens de punten maakte. Indien de 2 teams 40 punten hebben (deuce) dan heeft het team dat het volgende punt scoort voordeel, als ze daarna terug een punt scoren, hebben zij de game gewonnen. Indien de andere ploeg het tweede punt wint dan is de stand terug 40-40, met andere woorden moet je als team 2 punten na elkaar winnen voordat je de game (of het spel) kan winnen.

### *Set*

Het team dat het eerst 6 spelletjes wint, wint de set. Ook hier geldt dat je pas een set kunt winnen met twee punten verschil. Indien de stand 5-5 is moet je winnen met 2 spelletjes verschil dus 7-5. Indien de stand 6-6 is wordt er een tiebreak gespeeld.

De tiebreakprocedure:

- De speler die aan de beurt is om te serveren, serveert vanaf rechts voor het eerste punt.
- De tegenpartij serveert daarna vanaf links voor het tweede punt en vervolgens vanaf rechts voor het derde punt.
- Iedere speler serveert daarna steeds voor twee punten. Eerst van links, dan van rechts.
- Er is een normale telling (1, 2, 3).
- De partij die het eerst 7 punten haalt (met een verschil van twee punten), wint de tiebreak. De set is dan gewonnen met 7-6.
- Na iedere 6 punten in de tiebreak moeten de spelers wisselen van speelhelft.
- De partij die het eerst serveerde in de tiebreak, moet ontvanger zijn in de eerste game van de volgende set.

### *Match*

Het team dat het eerst 2 sets wint, is de winnaar van de match.



## Regel 2: tijden

Een padelwedstrijd heeft geen vaste duur, door de puntentelling kan dit per wedstrijd flink verschillen. Wel gelden volgende regels:

- De scheidsrechter kan beslissen dat de match wordt verloren als de speler 10 minuten te laat is op de wedstrijd, dit geldt niet als de speler te laat is door overmacht.
- Tussen 2 matches is er een verplichte stop van 5 minuten.
- Vanaf de match begonnen is, zijn er geen rustperiodes tot de match geëindigd is.
- Een match mag niet later beginnen omdat een speler moet recuperen, instructies of advies ontvangen.
- Maximum 20 seconden is toegestaan tussen punten, maximum 90 seconden is toegestaan om te wisselen van kant. Maximum 120 seconden rust na het einde van een set. Deze rusttijd start vanaf het moment dat het laatste punt van de set wordt gespeeld tot de eerste opslag van de volgende set.
- Bij onvoorziene omstandigheden zoals wisseling van kleren, schoenen of uitrusting is er tijd voorzien voor de speler om het probleem op te lossen. Er wordt een aankondiging gegeven voor de match met het toegelaten aantal stops voor het toilet of om te wisselen van kleren.

### *Stilleggen van de wedstrijd*

Als een match moet worden stilgelegd door regen, te weinig licht, een ongeval... gelden volgende regels bij het hervatten van de wedstrijd:

- De speler heeft het recht om terug op te warmen. Dit volgens volgende regels:
  - 0-5 minuten: geen opwarming
  - 6-20 minuten: 3 minuten opwarming
  - > 21 minuten: 5 minuten opwarming.
- De match start terug exact zoals hij werd stilgelegd onder andere: de score, speler die serveert, zelfde plaats op het veld...
- Als de wedstrijd wordt stilgelegd door te weinig licht, moet de match gestopt worden bij een even aantal spelletjes in de set die men aan het spelen is, zodat wanneer de match terug start beide teams terug aan dezelfde kant staan zoals wanneer de match werd gestopt.
- In geval van een blessure of behandelbare medische condities bij de speler is een stop van 3 minuten toegelaten, dit mag worden herhaald in de volgende 2 wissels van kant maar binnen de toegestane tijd.
- Je mag slechts 1 keer per speler medische hulp krijgen, dit kan je niet overdragen op je partner. Bij een ongeval die een onrechtstreeks resultaat is van het spel maar die wel een van de spelers beïnvloed, kan de scheidsrechter een maximale onderbreking van 15 minuten toestaan.
- Vanaf een speler een bloedwonde heeft kan hij de match niet verder spelen.

## Regel 3: positie van de spelers

Elk team van spelers staat aan een kant van het net. De speler die gaat serveren, speelt de bal diagonaal naar de tegenspeler. Waar de andere spelers staan is volledig vrij maar meestal staat de partner van de serveerder 2 meter van het net. De 2 andere spelers die de opslag ontvangen staan ongeveer ter hoogte van de servicelijn.



## Regel 4: kiezen van de kant en opslag

De keuze van kant, wie er eerst gaat serveren en wie ontvangen, zal beslist worden door een toss van een munt. Het team dat de toss wint, mag kiezen tussen:

- Eerst serveren of ontvangen. Dan mag het andere team kiezen welke kant.
- Een kant kiezen. Dan mag het andere team kiezen serveren of ontvangen.
- Voorstellen dat de tegenpartij eerst mag kiezen.

## Regel 5: wisselen van kant

Spelers moeten wisselen van kant na de 1ste, 3de en telkens als je de twee getallen optelt bij een oneven cijfer. Bij een tiebreak gaan de spelers telkens wisselen na 6 punten. Indien er werd vergeten om te wisselen van veld, gebeurt dit vanaf men de fout ontdekt, de punten die ervoor waren gespeeld blijven geldig.

## Regel 6: de opslag

Alle punten starten met een opslag. Als de eerste opslag niet geldig is, heb je nog een tweede service. De opslag verloopt als volgt:

- a) De serveerder staat verplicht met zijn 2 voeten achter de servicelijn en moet daar blijven tot de bal is opgeslagen.
- b) De serveerder moet de bal laten botsen in de zone achter de servicelijn.
- c) De serveerder mag de servicelijn niet raken met zijn voeten (ook niet de imaginaire lijn).
- d) De hoogte van de bal moet onder de heup zijn op het moment dat de speler de bal raakt, er moet minstens met 1 voet contact zijn met de grond.
- e) De bal wordt geserveerd vanaf de rechterkant van het veld en het moet diagonaal over het net worden gespeeld. De bal moet botsen binnen de lijnen (diagonaal en voor de servicelijn). Er wordt gespeeld tot 1 team een punt maakt. De volgende opslag vindt plaats aan de linkerkant.
- f) Een speler mag niet wandelen, lopen of springen tijdens de opslag. Enkel kleine bewegingen die de servicepositie niet beïnvloeden zijn toegelaten.
- g) Vanaf er contact is met de bal of er is een intentie om op de bal te slaan, wordt dit gezien als een opslag.
- h) Als de opslag per ongeluk van aan de verkeerde kant wordt geslagen, tellen de punten toch mee. Vanaf de fout wordt opgemerkt, wordt er terug van aan de correcte kant geserveerd.
- i) Voor de start van een set kiezen de spelers wie van de 2 eerst gaat serveren. Eens de volgorde vaststaat kan deze niet veranderen gedurende de set.
- j) Indien de verkeerde speler aan het serveren is, moet er worden gewisseld vanaf de fout ontdekt wordt. Alle punten blijven geldig.
- k) De speler zal niet serveren tot de ontvanger klaar is.

## Regel 7: servicefouten

De service is fout in volgende situaties:

- a) Wanneer hij punt a) of f) verbreekt bij regel 6.
- b) Wanneer de serveerder de bal mist als hij er probeert op te slaan.
- c) Als de bal buiten de voorziene opslagoppervlakte vliegt.



- d) Als de bal botst in de voorziene opslagoppervlakte en daarna tegen de metalen afsluiting botst.
- e) Als de bal botst in de voorziene opslagoppervlakte en daarna direct uit het veld vliegt (als het niet toegelaten is om uit het veld te spelen).

## **Regel 8: terugslaan op de service**

- a) De speler die de service ontvangt moet wachten tot de bal botst vooraleer ze mogen terugslaan. Ze moeten er voor zorgen dat ze de bal terugslaan voordat de bal voor de tweede keer botst.
- b) De ontvangende spelers in het eerste spel van de set gaan beslissen wie er de eerste service ontvangt. Deze speler zal telkens de eerste opslag ontvangen van elk spel tot het einde van de set. Elke speler ontvangt afwisselend de opslag gedurende het spel.
- c) Als de bal een van de ontvangende spelers of hun racket raakt voor de bots van de bal is het punt in het voordeel van de serveerder.

## **Regel 9: LET-service of herhaalde service**

De service zal worden herhaald:

- a) Als de bal die gespeeld werd het net raakt en dan landt in de voorziene serveeroppervlakte en het niet de metalen afsluiting raakt voor de tweede bots.
- b) Als de bal na het raken van het net een speler of iets dat de speler aan heeft of draagt (racket) raakt.
- c) Als de bal wordt geserveerd als de ontvanger nog niet klaar is.

## **Regel 10: LET-punt of herhaling van een punt**

Een punt waarover gediscussieerd wordt, is een `LET` :

- a) Als de bal kapotgaat tijdens het spel.
- b) Als een voorwerp, die niet tot het spel behoort, op het veld komt.
- c) Bij onvoorziene situaties die niets te maken hebben met de spelers.

De spelers moeten aan de scheidsrechter vragen of een LET mogelijk is. De scheidsrechter beslist of het punt opnieuw wordt gespeeld.

## **Regel 11: tussenkomst van de scheidsrechter**

Wanneer een speler een opzettelijk of onvrijwillige fout maakt tijdens het spel zal de scheidsrechter het punt geven aan de tegenstander.

## **Regel 12: de bal in het spel**

De bal wordt afwisselend geraakt door elk team. De bal is in het spel vanaf een geldige opslag tot er een punt wordt gemaakt. Als de bal na de bots op de grond tegen het glas of de metalen afsluiting botst moet de bal worden teruggespeeld voordat hij botst voor de tweede keer.



## Regel 13: puntenverlies

Spelers verliezen een punt:

- a) Als 1 van de spelers, hun racket of iets dat ze dragen het net, de palen van het net of de kabel van het net aanraakt.
- b) Als de bal voor de tweede keer botst vooraleer de bal wordt teruggeslagen.
- c) Als de bal na de bots over de eindmuur, zijmuur, deur gaat en je niet kan terugspelen voor de tweede bots.
- d) Als de speler de bal terugspeelt alvorens de bal over het net is.
- e) Als de speler de bal direct of na het raken van het glas terugspeelt en de bal direct het glas of de metalen afsluiting van de tegenstanders raakt.
- f) Als de speler de bal direct of na het raken van het glas terugspeelt en de bal tegen het net vliegt.
- g) Als de speler de bal 2 keer raakt.
- h) Als na het terugspelen de bal de speler of zijn teamgenoot raakt.
- i) Als na het terugspelen de bal eerst de metalen afsluiting raakt op hun eigen veld.
- j) Als de bal wordt geraakt door een padelracket die gegooid wordt richting de bal.
- k) Als een speler over het net springt wanneer het punt gespeeld wordt.
- l) Als de 2 spelers tegelijkertijd of achtereenvolgens de bal aanraken, de bal mag enkel worden gespeeld door 1 lid van het team.
- m) Als de speler die de bal terugslaat met 1 of beide voeten buiten het veld staat (tenzij buiten het veld spelen werd toegelaten).
- n) Als er 2 opslagfouten na elkaar plaatsvinden.

## Regel 14: correct terugslaan

De bal wordt correct teruggeslagen wanneer:

- a) Je op de bal hebt geslagen en de bal komt terecht op de tegenspelers hun kledij, lichaam of padelracket.
- b) De bal direct botst op de grond van de tegenspelers of dat de bal eerst botst tegen je eigen glas en dan botst op de grond van de tegenspelers.
- c) De bal botst in het vak van de tegenstanders en daarna de metalen afsluiting raakt.
- d) Je de bal in een bepaalde richting en met veel kracht raakt, de bal botst in het veld van de tegenstanders en vliegt buiten het veld.
- e) De bal het net raakt en dan valt in het vak van de tegenstanders.
- f) De bal die gespeeld wordt een object op de grond raakt op het veld van de tegenstander (vb. een bal).
- g) De bal correct botst in het vak van de tegenstanders, botst tegen gelijk welk deel van het veld (vb. glas) en gaat terug naar het vak van het team die op de bal hebben geslagen.
- h) Je na een bal die uit het veld vliegt je ook kan terugspelen in het correcte vak of tegen het net van de tegenstander.

## Regel 15: punt gewonnen

Je wint een punt:

- a) Als achter de bots in het veld van de tegenstanders de bal uit het veld vliegt door een gat in de metalen omheining of als de bal vast zit tussen de metalen omheining.
- b) Als achter de bots in het veld van de tegenstanders de bal vastzit in de platte horizontale oppervlakte bovenaan het glas.