

Le Padel est un sport de raquette entre le tennis et le squash. Il s'agit d'un jeu qui se joue en simple mais essentiellement en double.

Le Padel se joue sur un terrain rectangulaire entouré de parois en plexiglas. Le court de double fait 10m sur 20m. La balle reste en jeu après contact avec les parois. Cela permet des échanges plus longs et apporte plus de plaisir à jouer.

Le Padel se joue avec une raquette et une balle qui ressemble étroitement à une balle de tennis. Il est accessible à tous les âges et est très attrayant en raison de sa nature sociale. Un sport idéal pour jouer avec des amis, famille ou collègues.



Principe du jeu

Le padel est un condensé des points forts de tous les autres sports de raquettes : la raquette sans corde facile à manier, les règles principales du tennis et le côté surprenant du squash, avec les rebonds sur les murs.

Le padel se pratique exclusivement en double. L'entraînement peut se faire en simple.

Le scoring : Le même qu'au tennis – une partie se déroule en 2 sets gagnants.

Quelques règles à retenir...

Les échanges

Comme au tennis, la balle ne peut être touchée qu'1 fois avant de la retourner à son adversaire.

La balle ne peut rebondir qu'1 fois au sol avant d'être renvoyée.

Après le 1er rebond dans sa partie de terrain, la balle peut toucher les parties de la structure avant d'être jouée.

Évidemment, la balle peut être renvoyée directement avant (volée) ou après le rebond. De la même manière que précédemment la balle devra impérativement toucher le sol dans le camp adverse avant la structure pour être valable.

Le service

A la cuillère, en diagonale, un rebond préalable de la balle au sol, les pieds du serveur derrière sa ligne de service.

La balle ne doit rien toucher (ni la structure, ni le filet) avant son 1er rebond dans le carré de service adverse, sinon la balle est fautive.

Après le rebond dans la zone de service la balle est fautive uniquement si elle touche le maillage métallique avant le 2ème rebond. Comme au tennis, il y a une 2ème balle si la 1ère est fautive.

Le smash

Après le smash, la balle rebondit dans le camp adverse et sort de l'aire de jeu. Tant que la balle n'a pas rebondi une 2ème fois, elle est jouable.

Après le smash, la balle rebondit dans le camp adverse, puis contre la structure et revient dans mon camp : Si elle n'a pas été touchée par un adversaire, le point est acquis.

Si la balle a été touchée par un adversaire et que conformément aux règles sur les échanges, la balle n'a pas touché la structure avant de rebondir dans mon camp, le jeu continue.