

PADEL PRAVIDLÁ

Kompletný ťahák pred prvým zápasom

Padel je najrýchlejšie rastúci raketový šport na svete.
Tieto pravidlá zvládneš za 5 minút a hráš hneď od prvej hodiny.

1. ČO JE PADEL?

Raketový šport hraný vo štvorhre (2 vs 2) na kurte so sklenenými stenami.
Kombinácia tenisu a squashu — jednoduchý na začiatok, návykový na roky.

20 mil.

hráčov na svete

1969

vznik v Mexiku

FIP

spravuje pravidlá

2. PADEL IHRISKO — ROZMERY

ROZMERY10 × 20 metrov
FIP štandard**SIEŤ**88 cm stred
92 cm kraje**STENY**Sklo: 3 m výška
Pletivo: 3–4 m**SERVIS**Čiara: 6,95 m
od siete**POVRCH:** Umelá tráva s kremičitým pieskom | Indoor strop: min. 6 m | Lob trať strop = strata bodu**Nájdí padel kurt v tvojom meste: napadel.sk/padel-kurty**

Bratislava | Žilina | Trnava | Košice | Martin | Šaľa

3. PRAVIDLÁ PODANIA (SERVISU)

Podávate zdola — loptičku pustíte z ruky, necháte dopadnúť a zasiahnete po odraze maximálne na úrovni pásu. Diagonálne do súperovho servisného boxu. Dva pokusy.

OK Postoj za servisnou čiarou

Obidve nohy za čiarou, aspoň jedna v kontakte so zemou pri údere

OK Zdola po odraze od zeme

Loptičku pustíte z ruky, necháte dopadnúť, zasiahnete po odraze

OK Max. na úrovni pásu

Kontakt loptičky nesmie byť vyšší ako pás — pravidlo FIP

OK Diagonálne do súperovho boxu

Z pravej strany do ľavej, z ľavej do pravej — strieda sa po bode

OK Let pravidlo

Trafí pásku siete a dopadla správne? Podanie sa opakuje

CHYBA Zásah loptičky nad pásom

Aj keď všetko iné sedí — kontakt nad pásom je vždy chyba podania

CHYBA Pletivo po dopade pri servise

Loptička dopadla do boxu ale trafila pletivo — chyba, druhý pokus

POZOR: Dvojchyba (pokazíte obe podania) = strata bodu pre vás

Medzi bodmi máte 25 sekúnd na podanie — časový limit FIP

4. HRA O STENY — SRDCE PADELU

Steny sú aktívnou súčasťou hry — to robí padel jedinečným sportom. Loptička môže po dopade na zem trafiť stenu a hra pokračuje.

OK Dopad na zem + odraz od steny

Loptička dopadla na zem súpera a potom trafiła sklo alebo pletivo — hra trvá

OK Vlastné zadné sklo

Môžeš odraziť loptičku o svoje sklo tak, aby preletela cez sieť k súperovi

OK Huevo — rohový odraz

Loptička trafiła roh medzi dvoma sklami — platí, odraz je nepredvídateľný

CHYBA Priamy zásah steny bez dopadu

Tvoj úder trafił súperovo sklo alebo pletivo bez dopadu loptičky na zem

CHYBA Vlastné pletivo smerom k súperovi

Na rozdiel od skla — vlastné pletivo nesmieš použiť ako odrazovú plochu

5. POKROČILÉ PRAVIDLÁ

Por tres — Výbeh z kurtu

Hráč môže vybehnúť cez dvere kurtu aby vrátil loptičku — len na kurtoch s voľným priestorom

Dotyk siete — Strata bodu

Zavádzite raketou o sieť = bod pre súpera, aj keď výmenu vyhráte

Nad sieťou — Výnimka

Ak sa loptička vracia kvôli rotácii, môžete siahnuť raketou NAD sieť bez dotyku

6. BODOVANIE — ROVNAKÉ AKO V TENISE

Zápas sa hrá na dva víťazné sety. Každý set na 6 gemov s náskokom 2. Tie-break pri 6:6.



Situácia	Pravidlo	Detail
Body v game	15-30-40-Gem	Rovnaký systém ako tenis
Zhoda 40:40	Golden Point	Jedna loptička rozhoduje — príjemca volí stranu
Víťazstvo v sete	6 gemov (náskok 2)	Pri 5:5 hrá sa do 7, pri 6:6 tie-break
Tie-break	Do 7 bodov (rozdiel 2)	Strany sa menia každých 6 bodov
Zápas	2 víťazné sety	Priemerne 60-90 minút hry

7. ČASOVÉ LIMITY FIP

25 sekúnd	90 sekúnd	120 sekúnd
medzi bodmi	na zmenu strán	po skončení setu

Porušenie časového limitu = napomenutie | Opakované = strata bodu

8. NAJČASTEJŠIE CHYBY ZAČIATOČNÍKOV

Vyhnete sa týmto chybám a hneď od prvého zápasu budete hrať lepšie.

CHYBA: Hranie padelu ako tenis

Silné údery odzadu sa odrazia od súperovho skla späť. Naučte sa hrať loby — to je útok.

CHYBA: Zlá vzdialenosť od stien

Nestojte príliš blízko zadného skla. Optimum: meter od zadnej a bočnej steny.

CHYBA: Ignorovanie partnera

Padel je tímový šport. Pohybujte sa synchronne a komunikujte počas hry.

CHYBA: Return volejom

Príjem podania volejom je zakázaný — loptička musí najprv dopadnúť na zem.

9. TIPY PRE PRVÝ ZÁPAS

Komunikujte s partnerom

Dohadujte loptu vopred — padel je tímový šport

Ovládajte stred kurtu

Kto je pri sieti, má výhodu a kontrolu nad hrou

Sledujte uhly odrazu

Naučte sa predvídať trajektóriu od stien

Užite si hru

Prvý zápas je spoznávanie kurtu — nie olympiáda

Pravidlá vieš. Čas ísť na kurt.

Všetky padel kurty na Slovensku: napadel.sk/padel-kurty

Bratislava | Žilina | Trnava | Košice | a ďalšie mestá