

PADEL

DESCRIPCIÓN
ORÍGENES
REGLAS
TÉCNICA
TÁCTICA



0. DESCRIPCION

El pádel **se juega en parejas** y consta de tres materiales fundamentales para su desarrollo:

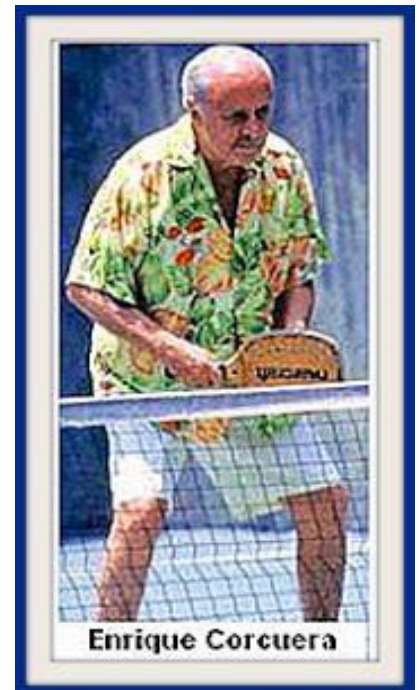
1. la pelota
2. la pala
3. El campo de juego o pista.



La palabra inglesa *paddle*, en su acepción de pala o raqueta se españolizó por «pádel»,

1. ORIGENES

- Este deporte fue inventado en Acapulco, México, por **Enrique Corcuera hacia 1962**
- Tras su popularidad en diversos países sudamericanos y en España, empezó a extenderse su práctica por América y Europa respectivamente.



1. ORIGENES

- **La gran acogida de este deporte en zonas españolas como la Costa del Sol ha hecho que se popularice entre turistas del norte de Europa, principalmente del Reino Unido, país en el cual se está iniciando una importante afición.**



1. ORIGENES

- El **pádel** (del inglés *paddle*) es un deporte practicado masivamente desde los años ochenta del siglo XX.
- México, Argentina, Brasil, Canadá, Uruguay, Chile, así como Reino Unido, España y Portugal son países donde el pádel ha tenido un gran desarrollo

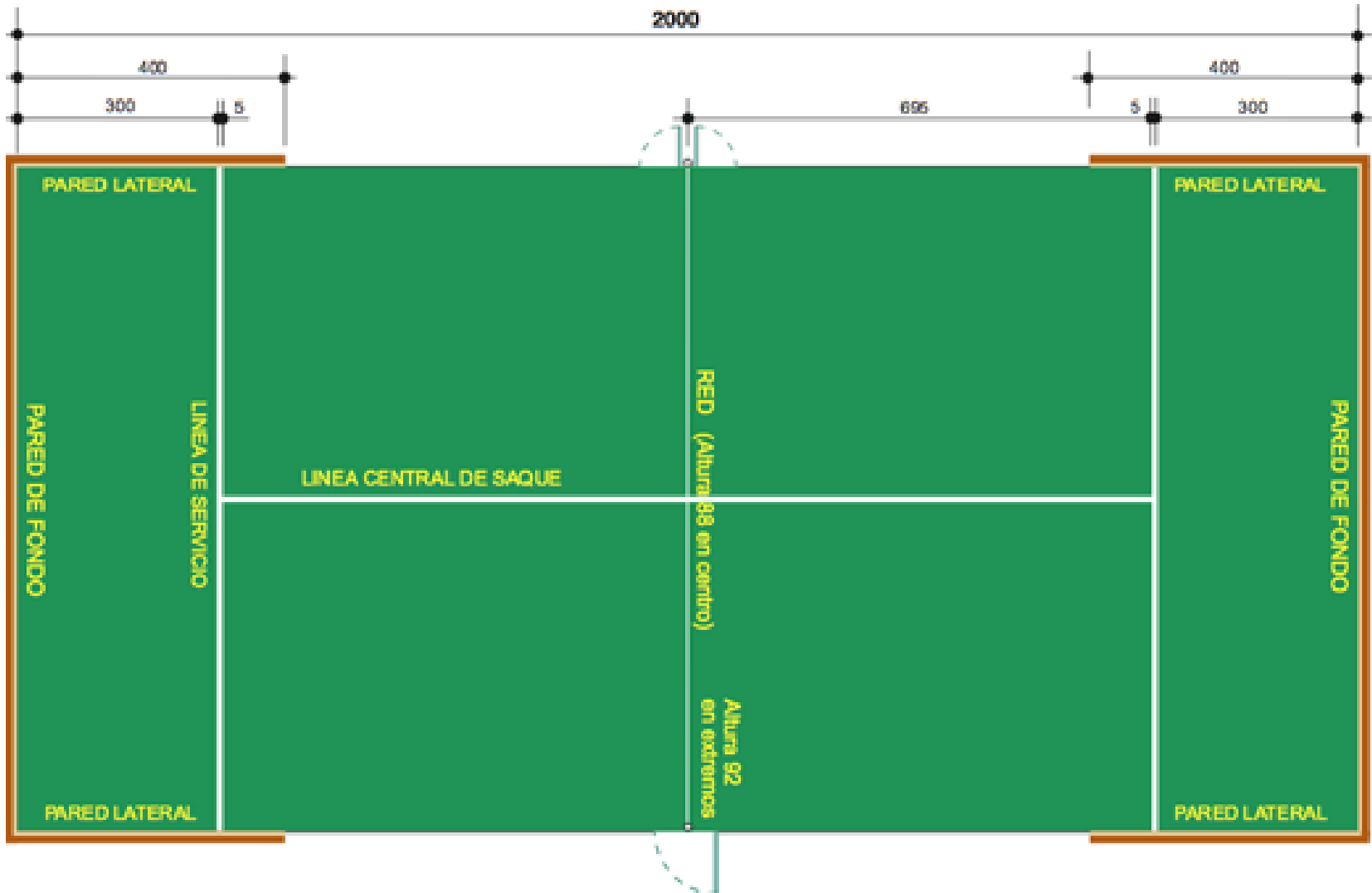
2. REGLAS PRINCIPALES

- La Federación Internacional de Pádel (FIP) es el organismo rector del juego del pádel y entre sus obligaciones y responsabilidades se incluye la determinación de la reglas del pádel.

2.1. LA PISTA



2.1. LA PISTA



2.1. LA PISTA

- **El área de juego** es un rectángulo de **10 metros de ancho por 20 metros de largo** (medidas interiores)
- **La red** tiene una longitud de 10 metros y una altura de **0,88** metros en su centro, elevándose en sus extremos hasta un máximo de 0,92 metros

2.1. LA PISTA

- La superficie de la pista podrá ser de **hormigón poroso, cemento, madera, materiales sintéticos, césped artificial**, o cualquier otro que permita el bote regular de la pelota y evite el encharcamiento
- El color podrá ser **verde, azul o pardo-terroso**.

2.2. LA PELOTA



- La pelota deberá ser una esfera de goma con una superficie exterior uniforme de color **blanco o amarillo**.
- Su diámetro debe medir entre 6,35 y 6,77 cm y su peso estará entre 56,0 y 59,4 grs.
- **Deberá tener un rebote comprendido entre 135 y 145 cm al dejarla caer sobre una superficie dura desde 2,54 m.**

2.3. LA PALA

- La pala se compone de dos partes:
 - cabeza
 - puño
- Puño: largo máximo: 20cm, ancho máximo: 50mm, grosor máximo: 50mm
- Cabeza: largo: variable.
- El largo de la cabeza más el largo del puño no puede exceder de 45,5cm, ancho máximo: 26cm, grosor máximo: 38mm.
- El largo del total de la pala, cabeza más puño, no podrá exceder de 45,5 centímetros.

2.3. LA PALA

diamante lagrima redonda



PESO

pesada - control + potencia

ligera + control - potencia

FORMA

diamante potencia

lagrima equilibrio entre potencia y control

redonda control



padel
addict

www.padeladdict.com

2.3. LA PALA



- La superficie destinada al golpeo estará perforada por un número no limitado de agujeros cilíndricos de 9 a 13mm de diámetro cada uno en toda la zona central
- Deberá tener un cordón o correa no elástica de sujeción a la muñeca como protección contra accidentes. Su uso será obligatorio. Este cordón deberá tener una longitud máxima de 35 centímetros

2.4. PUNTACION

- Cuando una pareja gana su primer punto se cantará **“15”**.
- Al ganar su segundo punto se cantará **“30”**.
- Al ganar su tercer punto se cantará **“40”**
- Con el cuarto punto ganado se cantará **“juego”**, excepto si ambas parejas han ganado tres puntos, con lo que la puntuación recibe el nombre de **“iguales”**.
- El tanto siguiente se denomina **“ventaja”** en favor del ganador y **si el mismo vuelve a ganarlo se adjudica el juego**.
- En caso de perderlo, se volvería a **“iguales”**. Y así
- sucesivamente hasta que uno de los participantes haya ganado dos puntos consecutivos.

PUNTOS

15

30

SETS

3

1

6

6

2

4

4

3

4

GANAR EL SET

- La pareja que primero gane **6 juegos**, siempre con un mínimo de **2 de ventaja**, se anotará el set
- En caso de **empate a 5 juegos** se deberán **jugar dos más, hasta ganar por 7-5**, pero si se produce un **empate a 6 juegos** se aplicará el **"tie-break"** o desempate.

GANAR EL PARTIDO

- Los partidos se jugarán **al mejor de tres sets** (una pareja necesita **ganar dos sets** para hacerse con el partido).

EMPATE

- En el caso de empate a un set, y siempre que se haya establecido previamente, se podrá jugar el tercer set sin aplicar el “tie break” o desempate es decir, si se produce empate a seis juegos, ganará aquel que consiga dos de diferencia.

MUERTE SÚBITA O "TIE-BREAK"

- Durante el tie-break, se cantan los puntos “cero”, “1”, “2”, “3”, etc.
- El "tie-break" lo ganará el primero que llegue a 7 puntos, siempre y cuando lo haga con 2 de ventaja, por lo tanto la pareja gana el “juego” y el “set”.
- Si es necesario, el tie-break continuará hasta que se consiga dicho margen.



MUERTE SÚBITA O "TIE-BREAK"

- El “tie break” se iniciará sacando el jugador al que le corresponda hacerlo según el orden seguido en el set y lo hará desde el lado derecho de su pista,
- jugándose un solo punto. A continuación, y respetando siempre el orden de saque mencionado anteriormente, se jugarán dos puntos, empezando a hacerlo desde el
- lado izquierdo, y así sucesivamente.
- El vencedor del "tie-break" se anotará el set por 7-6.

MÉTODOS DE PUNTUACIÓN ALTERNATIVOS

→ TANTEO EN UN JUEGO

- **Método de tanteo “sin ventaja” (Punto de oro)**
 - Se puede utilizar este método de puntuación alternativo.
 - Un juego se puntúa de la siguiente manera con el tanteo del sacador
 - cantado en primer lugar:
 - ningún punto - “nada”
 - primer punto - “15”
 - segundo punto - “30”
 - tercer punto - “40”
 - cuarto punto - “juego”
 - **Si ambos jugadores o parejas han ganado tres puntos cada uno, se cantará**
 - **el tanteo de “iguales” y se jugará un punto decisivo denominado punto de oro. La pareja restadora elegirá si quiere recibir el servicio del lado derecho o del lado izquierdo de la pista.**
- Los componentes de la pareja restadora, no pueden cambiar de posición para recibir este punto decisivo. La pareja que gane el punto decisivo ganará el juego.

TANTEO EN UN SET

SETS A CUATRO O MINI SET:

- **La pareja que gane cuatro juegos ganará el set, siempre que le lleve dos juegos de ventaja** como mínimo a los contrarios.
- **Si ambas partes alcanzan un tanteo de cuatro juegos iguales, se jugará un tie-break de desempate.**
- TIE-BREAK DECISIVO DEL PARTIDO (7 PUNTOS):
- Cuando el tanteo de un partido llegue a un set iguales, se jugará un tiebreak para decidir el ganador del partido. Este tie-break decisivo sustituye al último set.
- La pareja que obtenga siete puntos ganará el tie-break y el partido, siempre que lo haga con un margen mínimo de 2 puntos.

2.5. POSICIONES DE LOS JUGADORES

- Cada pareja de jugadores se colocará en cada uno de los campos, ubicados a uno y otro lado de la red.
- El jugador que ponga la pelota en juego es el que saca (**servidor**) y el que contesta el que resta (**restador**).
- El jugador que recibe puede colocarse en cualquier lugar de su campo, al igual que su compañero y el compañero del servidor.

2.6. ELECCION DE CAMPO Y SERVICIO

- La elección de campo y el derecho a ser el que saque o el que reste en el primer juego, se decidirá por sorteo
- **La pareja que gane el sorteo podrá elegir entre:**
 - a) Sacar o restar, en cuyo caso la otra pareja elegirá el campo, o
 - b) El campo, en cuyo caso la otra pareja elegirá el derecho a servir o restar, o
 - c) Solicitar a sus contrarios que elijan primero

2.7. CAMBIO DE CAMPO

- Las parejas cambiarán de campo cuando la suma de los juegos de cada set sea número impar
- En el “tie break” los jugadores cambiarán de campo cada 6 tantos.

2.8. SAQUE O SERVICIO

- **Todos los puntos se inician con el saque.** Si el primer saque es fallido se dispondrá de una segunda oportunidad.

2.8. SAQUE O SERVICIO

- El saque debe efectuarse de la siguiente manera:
 - a) **El que lo ejecute (el servidor) deberá estar en el momento de inicio del servicio** con ambos pies detrás de la línea de saque, entre la prolongación imaginaria de la línea central de saque y la pared lateral (**Recuadro de Saque**) y que los mismos permanezcan en ese espacio hasta que la pelota sea golpeada.

2.8. SAQUE O SERVICIO

- b) El servidor botará la pelota en el suelo para efectuar el saque dentro del recuadro de saque en que se encuentre.**
- c) El servidor queda obligado a no tocar con los pies la línea de saque, ni la línea imaginaria continuación de la línea central.
- d) En el momento de golpear la pelota en el saque, esta deberá estar a la altura o por debajo de la cintura, y el jugador debe tener al menos un pie en contacto con el suelo.**

2.8. SAQUE O SERVICIO

- e) **La pelota golpeada deberá pasar por encima de la red hacia el recuadro de recepción de saque situado en el otro campo, en línea diagonal, haciendo que el primer bote se produzca en dicho recuadro**, que incluye las líneas que lo delimitan, y en primer lugar realizará el servicio sobre el recuadro de recepción de saque que esté situado a su izquierda y, terminado el punto, el siguiente servicio sobre el de su derecha, procediendo a partir de este momento alternativamente.
- f) Al sacar, el jugador no podrá andar, correr o saltar. Se estimará que el jugador no ha cambiado de posición aunque realice pequeños movimientos con los pies que no afecte a la posición adoptada inicialmente.
- g) En el momento de impactar la pelota o en un intento fallido con intención de golpearla, el saque se considerará efectuado.

2.8. SAQUE O SERVICIO

- La pareja que tenga el derecho a servir en el primer juego de cada set, decidirá cual de los componentes de la misma comenzará a servir. A su vez, al terminar el primer juego, la pareja que ha venido restando pasará a sacar eligiendo el jugador que debe hacerlo y **así alternativamente durante todos los juegos de un set**. Una vez establecido el orden de servicio, este no puede ser alterado hasta el comienzo del siguiente set.

2.9.FALTA DE SERVICIO

El servicio será falta si:

- El servidor falla la pelota totalmente al intentar golpearla.
- La pelota bota fuera del recuadro de recepción de saque, que incluye las líneas que lo delimitan (las líneas son buenas).
- La pelota golpea al servidor, a su compañero o cualquier objeto que lleven consigo.
- La pelota bota en el recuadro de recepción de saque contrario y toca la malla metálica que delimita el campo antes del segundo bote.
- La pelota bota en el recuadro de recepción de saque contrario y sale directamente por la puerta en una pista sin zona de seguridad y juego exterior.

2.10. EL RESTO O DEVOLUCIÓN DE SAQUE

- a) El jugador que resta deberá esperar a que la pelota bote dentro de su recuadro de recepción de saque y golpearla antes de que bote en el suelo por segunda vez.
- b) **La pareja que recibe el saque en el primer juego de cada set decidirá cuál de sus dos integrantes comenzará a restar, y dicho jugador continuará recibiendo el primer servicio de cada juego hasta la terminación del set.** Cada jugador recibirá durante el juego alternativamente el saque y una vez que el orden haya sido decidido, no podrá ser alterado durante ese set o tie-break pero sí lo podrá hacer al principio de un nuevo set.

2.10. EL RESTO O DEVOLUCIÓN DE SAQUE

c) Si al jugador que resta o a su compañero les golpeará la pelota o la tocarán con la pala antes de que hubiera botado, se considerará tanto del jugador al servicio.

2.11. REPETICION DEL SAQUE O “LET” DE SERVICIO

El servicio se repetirá (let) si:

- La pelota toca la red o los postes que la sujetan (si estos están dentro del área de juego) y luego cae en el área de servicio del restador, siempre y cuando no toque la malla metálica antes del segundo bote.
- **Se efectúa cuando el restador no está preparado**

2.12. PELOTA EN JUEGO

- La pelota será golpeada alternativamente por cada una de las parejas.
- La pelota estará en juego desde el momento en que se efectúe un servicio válido hasta que se cante “let” o el tanto quede decidido.
- **Si la pelota en juego golpea cualquiera de los elementos de la pista después de haber botado sobre el suelo del campo que corresponda, permanecerá en juego y deberá ser devuelta antes de que bote en el suelo por segunda vez.**

2.14. PUNTO PERDIDO

- **Una pareja perderá el tanto:**
 - a) Si un jugador de la pareja, su pala o cualquier objeto que lleve consigo, toca alguna parte de la red, incluidos los postes, o el terreno de la parte del campo contrario, incluida la malla metálica, mientras la pelota esté en juego.**
 - b) Si la pelota bota por segunda vez en su campo antes de ser devuelta.**
 - c) Cuando la pelota, después de botar en el campo propio correctamente, salga por encima de los límites superiores (perímetro exterior) de la pista (fondo y lateral) o por la puerta.**

2.14. PUNTO PERDIDO

- d) **Si devuelve la pelota antes de que ésta haya sobrepasado la red.**
- e) **Si un jugador devuelve la pelota, bien directamente o golpeando primero en las paredes de su campo de tal forma que, sin botar previamente, golpee cualquiera de las paredes del campo contrario, la malla metálica o algún objeto ajeno a la pista que no esté situado sobre el suelo del campo contrario.**

2.14. PUNTO PERDIDO

- f) Si un jugador devuelve la pelota, bien directamente o golpeando primero en las paredes de su campo de tal forma que pegue en la red o en sus postes y después, directamente en cualquiera de las paredes del campo contrario, o en la malla metálica o en algún objeto ajeno a la pista que no esté situado sobre el suelo del campo contrario.
- g) Si un jugador golpea dos veces seguidas la pelota (doble toque).

2.14. PUNTO PERDIDO

- h) Si después de golpear la pelota uno de los miembros de la pareja ésta toca al propio jugador, a su compañero o a cualquier objeto que lleven consigo.
- i) Si la pelota impacta en cualquiera de los componentes de la pareja o de su equipación, excepto la pala, después de haber sido golpeada por uno de los jugadores contrarios.

2.14. PUNTO PERDIDO

- j) Si un jugador golpea la pelota y esta toca alguna de las mallas metálicas o terreno de su propio campo o en algún objeto ajeno a la pista que este situado sobre el suelo del campo propio.
- k) **Si toca la pelota, lanzando contra ella la pala.**
- l) Si salta por encima de la red mientras el punto está en juego.
- m) Al devolver la pelota sólo un jugador podrá golpearla. Si ambos jugadores de la pareja, ya sea simultáneamente o consecutivamente golpean la pelota, perderán el punto.

2.14. PUNTO PERDIDO

- n) Si el jugador que golpea la pelota dentro de la pista lo hace con uno o los dos pies fuera del terreno de juego, salvo que esté autorizado el *Juego fuera de la pista*.
- o) El jugador comete falta en su segundo saque.

2.15. DEVOLUCION CORRECTA

La devolución será correcta:

- a) Si después de golpeada la pelota es voleada por cualquiera de los jugadores de la pareja contraria o les da en el cuerpo o en alguna parte de la ropa o en la propia pala.
- b) Si la pelota después de golpeada bota directamente en campo contrario o impacta primero en una de las paredes del campo propio y a continuación bota directamente en el campo contrario.
- c) Si la pelota bota en el campo contrario y después toca la malla metálica o alguna de las paredes.

2.15. DEVOLUCION CORRECTA

La devolución será correcta:

d) Si como consecuencia de la dirección y la fuerza del golpe, la pelota bota en el campo contrario y se sale de los límites de la pista, o pega en el techo o en los focos de la iluminación, o en cualquier objeto ajeno a los elementos de la pista.

2.15. DEVOLUCION CORRECTA

La devolución será correcta:

- e) Si la pelota toca la red o sus postes, y después bota en el campo contrario.
- f) Si la pelota en juego impacta en algún objeto situado en el suelo del campo contrario y que sea ajeno a ese mismo juego (por ejemplo otra bola).
- g) Si la pelota tras botar en el campo propio retorna al campo del que la lanzó y es golpeada en campo contrario, siempre y cuando, el jugador o alguna parte de su ropa o la pala no haya tocado la red, sus postes o el campo de los contrarios y la pelota cumpla lo indicado en los puntos a) a f) anteriores.

2.15. DEVOLUCION CORRECTA

La devolución será correcta:

- h) Si se "acuchara" o se empuja la pelota se considerará correcta la devolución siempre que el jugador no la haya golpeado dos veces, el impacto se efectúe durante un mismo movimiento y no varíe sustancialmente la salida natural de la pelota.
- i) Si la pelota devuelta bota en campo contrario en el ángulo (esquina) formado por una de las paredes y el suelo, se considerará devolución correcta. (La bola familiarmente denominada "huevo" es buena).
- j) *Juego autorizado fuera de la pista. Si la pelota se golpea desde fuera de la pista la devolución será válida si se cumple lo indicado en los puntos anteriores de esta Regla*

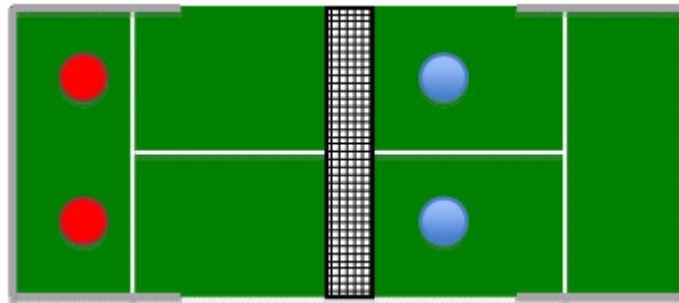
3. TECNICA

- YOUTUBE: lecciones de padel nivel básico
Rafaello padel
- YOUTUBE: semifinal WORLD PADEL TOUR
SEVILLA 2013 Lamperti-Belasteguin
- Los 10 mejores puntos de la final de padel
PRO TOUR PPT BENICASSIM 2011

4. TÁCTICA

4.1. POSICIÓN DE LOS JUGADORES EN LA PISTA

Debemos distinguir dos posiciones básicas, según los jugadores se encuentren atacando o defendiendo.

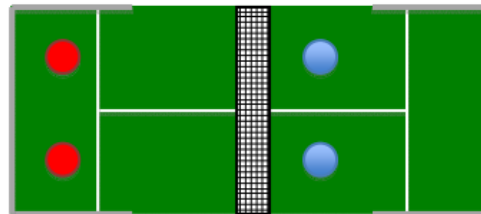


POSICIÓN DE DEFENSA

- En la posición de defensa (jugadores rojos), los jugadores se colocarán en el fondo de la pista, entre la línea de servicio y la pared de fondo, cerca de la pared lateral, de forma que el centro queda libre.

Esta posición permite poder golpear con más facilidad las pelotas que tengan un rebote en la doble pared, que son las más complicadas, al estar junto a la esquina de la pista.

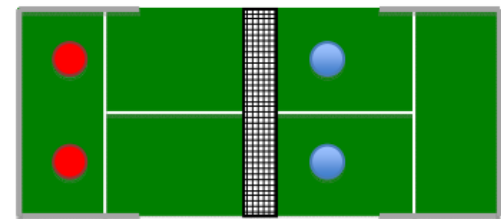
Por otro lado, si la pelota tiene un rebote en el centro de la pared de fondo, aunque quede libre, el jugador tendrá tiempo de ir a golpearla, ya que el rebote es más sencillo.



POSICIÓN DE DEFENSA

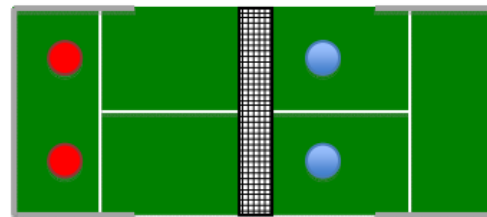
Del mismo modo, la posición defensiva, por detrás de la línea de fondo, facilitará el juego ofensivo y de ataque, ya que la mayoría de las pelotas del adversario botarán delante de lo jugadores que defienden, y podrán golpearla sin esperar el rebote de la pared.

Así mismo, se podrá golpear las pelotas que reboten en la pared delante del cuerpo, debido a que al estar el jugador cerca de la pared de fondo, la pelota rebotará, en la mayoría de los casos, delante de su posición.



POSICIÓN DE ATAQUE

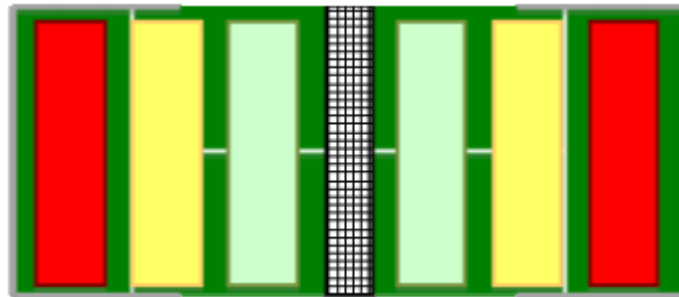
- Por otro lado, en la posición de ataque (jugadores azules, Imagen 1), los jugadores se colocarán en el centro de su campo, dos metros por detrás de la red. La premisa principal del pádel es permanecer en la zona de ataque el mayor tiempo posible, debido a que resulta más sencillo ganar un punto en esta zona que en la zona defensiva.



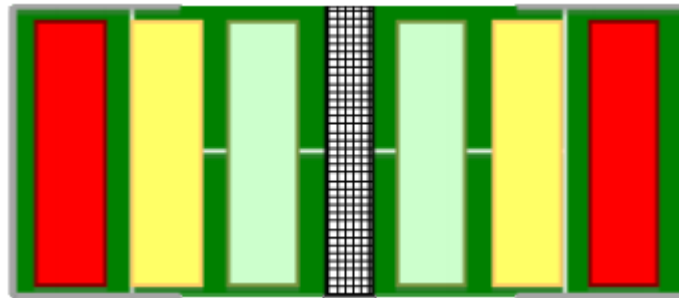
4. TÁCTICA

4.2. ZONAS DE LA PISTA – TEORIA DEL SEMAFORO

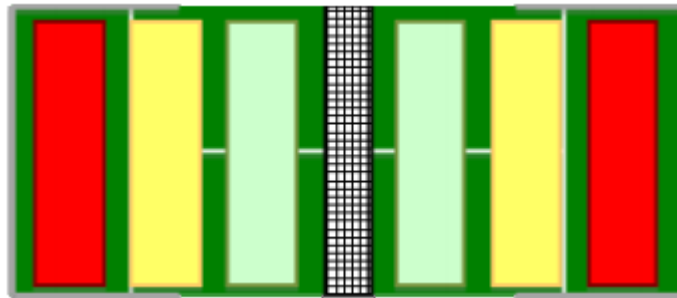
Es importante que el jugador conozca que dependiendo de la zona en la que golpee la pelota, se podrán asumir más o menos riesgos. Para que el jugador de iniciación asimile estos conceptos, se ha dividido la pista en el pádel 6 zonas tres zonas para cada lado de la pista



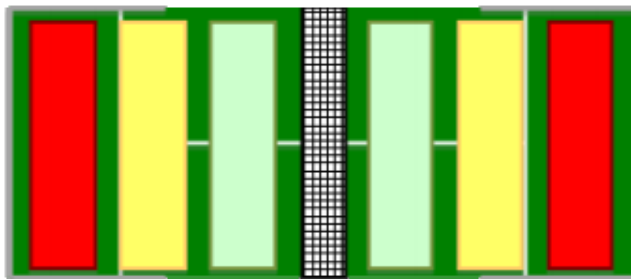
- **Las zonas rojas** son sectores defensivos, por lo que si se golpea la pelota en esta zona deberá realizarse un golpe en el que el jugador no arriesgue en exceso, y trate de poner comodamente la pelota en el campo contrario, ya que el riesgo de realizar un fallo en esta zona es mayor



- las zonas verdes son zonas de ataque, en la que los jugadores deberán realizar golpes ganadores, y tratar de cerrar el punto, a través de una volea o un remate



- **Las zonas amarillas** son zonas de precaución, en las que los jugadores no pueden permanecer mucho tiempo, debido a que se encuentran descolocados entre la posición de ataque y de defensa. Si los jugadores golpean en esta zona, deberán tratar de realizar un golpe que les permita alcanzar la red (zona verde), o recuperar la posición de fondo (zona roja).



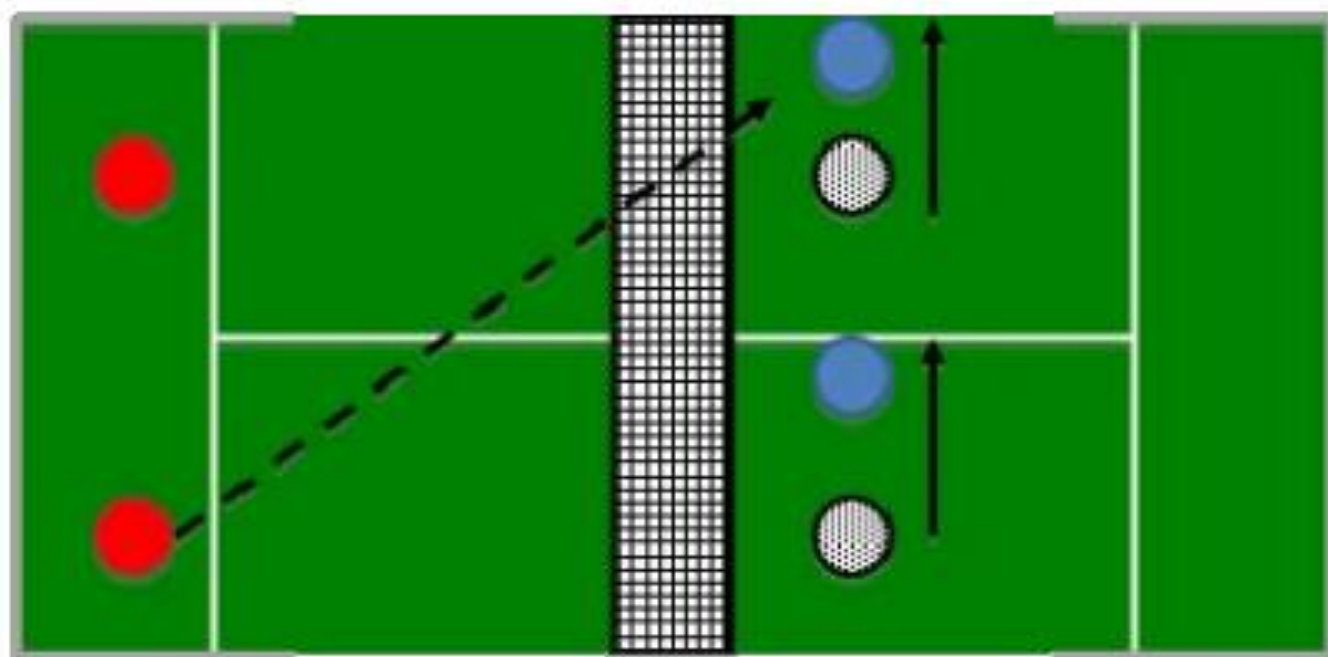
4. TÁCTICA

4.3. Movimientos de los jugadores

El pádel es un deporte que se juega en parejas, por lo tanto, la compenetración con el compañero a la hora de ubicarnos en la pista es fundamental.

Los jugadores no pueden moverse individualmente por la pista sin tener en cuenta la posición del compañero. Este hecho puede provocar que se dejen espacios libres que faciliten la consecución del punto a los contrincantes.

- la pareja debe moverse hacia la pelota como si fuese un solo jugador.
- Si la pareja esta en la red y el contrario realiza un golpeo paralelo al jugador situado en el lado derecho, éste se desplazará a golpear hacia el lateral derecho de la pista, y su pareja debe desplazarse, al mismo tiempo, al cubrir la zona central que su compañero a dejado descubierta. Esta situación se cumple también cuando los jugadores están situados en el fondo de la pista. En este sentido, cuando un jugador cubre un ángulo al que llega forzado, el otro le sigue, manteniendo con él la misma distancia, moviendose en tandem o en “limpiaparabrisas”.



Movimiento de "limpiaparabrisas" (jugadores azules).

4. TÁCTICA

4.4. ALTURAS

- En el conocimiento de las trayectorias básicas de la pelota, los jugadores de pádel deben tratar de variar las alturas en sus golpes.
- Cuando los jugadores contrarios se encuentren en la red, será necesario realizar globos altos y profundos que desplacen a los jugadores hacia el fondo de la pista y de este modo poder ganar la posición de ataque. Del mismo modo, también se podrán jugar pelotas a los pies de los jugadores que se encuentran en la red, abriendo ángulos en la pista, que les obligue a golpear en una posición incómoda y aumente la posibilidad de que realicen errores.

- Sin embargo, si se juega en una posición de ataque, cerca de la red, se deben realizar voleas y remates en los que la pelota golpeada pase cerca de la red, con el objetivo de que el bote en el suelo o el rebote de la pelota en el cristal sea bajo e incomodo para los jugadores contrarios.
- Por último, es importante no golpear la pelota a la altura del pecho-hombro de los jugadores de la red, ya que les facilitará el golpeo de sus voleas, al tratarse de una posición muy cómoda.