

Rückschlagspiele: Kennen Sie Padel-Tennis?

Ein Mix aus Tennis und Squash erfreut Liebhaberinnen und Liebhaber der Rückschlagspiele seit rund 50 Jahren: Padel-Tennis wird zu viert über ein Netz gespielt, ist leicht zu erlernen und man findet deshalb schnell Gefallen daran. Das Spiel lässt sich in der Halle oder im Freien spielen. In der Deutschschweiz gibt es bald zwanzig Vereine, die diese Sportart anbieten.

Wie bei allen Rückschlagspielen verlangt das schnelle Padel-Tennis von den Spielenden gute Reflexe, Koordination und die Fähigkeit, Flugbahnen des Spielobjekts zu antizipieren. Weil Padel-Tennis immer im Doppel gespielt wird, kommt die soziale Komponente ebenfalls nicht zu kurz. Wichtige Fähigkeiten beim Padel-Tennis sind Teamgeist und Geschicklichkeit, da Punkte eher durch Strategie gewonnen werden als durch reine Körperkraft.

Spielfeld und Material

Gespielt wird auf einem Rechteck von 10 m Breite und 20 m Länge mit zwei Aufschlagzonen. Glasscheiben (oder Mauern) und Zäune begrenzen das Spielfeld. Beim Bodenbelag handelt es sich üblicherweise um einen mit Sand versetzten Kunstrasen.

Die Schläger sind mit Gummi gefüllt und nicht bespannt, die Schlagfläche ist mit Löchern versetzt. Auch wenn sie optisch Tennisbällen ähneln, gibt es spezielle Bälle für das Padel-Tennis: Sie sind weniger hart und etwas kleiner im Durchmesser.

Spielregeln

Der Aufschläger steht links oder rechts von der Mittellinie hinter der Grundlinie, der Rückschläger an einem beliebigen Ort auf der anderen Seite des Netzes, diagonal zum Aufschläger. Es sind zwei Aufschlagversuche möglich.

Nach dem Aufschlag darf der Ball während des Ballwechsels jede Fläche berühren. Prallt er zwei Mal auf den Boden, führt das zum Punktverlust. Der Ball darf auch ausserhalb des Spielfelds abgenommen werden, sofern er zuvor den Boden nicht zwei Mal berührt hat.

Sobald der Ball im Spiel ist, muss er zuerst vom Boden auf der gegnerischen Spielfeldseite aufprallen, bevor er eine der Begrenzungswände berührt. Die Spieler können ihn nach dem Abprallen von einer Wand direkt in das gegnerische Feld zurückzuspielen. Der Ball wird auch oft Volley genommen.

- [Alle Padelclubs in der Schweiz](#)

Quelle: [SUIPA – Der Schweizer Padel Verband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO