



**NACIÓN**  
TERRITORIO PÁDEL



**CONOCE  
EL PÁDEL**



## El pádel se juega en parejas

Hay dos campos y el juego consiste en pasar la pelota al campo contrario teniendo que tocar la pelota en la superficie antes que cualquiera de las paredes, pero si que permite cualquier rebote posterior en cualquier pared

El contrincante tendrá que devolver la bola antes del segundo bote.

## Se juega a 3 sets

Un set está compuesto por 6 juegos. Y cada juego a su vez este compuesto a igual que el tenis por 4 puntuaciones, 15-30-40 y el cuarto sería juego.

En caso de empate un juego a 40, el juego finaliza con un punto de oro, el primero que consiga el punto gana el juego.



## Golpes básicos

### **Derecha:**

Es el golpe básico por excelencia, simplemente desplazaremos el hombro dominante hacia atrás, e impactaremos la bola de frente.

### **Izquierda:**

Es un golpe complejo para la mayoría de jugadores que comienzan a jugar, pero es un golpe que vas a necesitar trabajar, en el pádel se juega mucho de revés.

**¡RESERVA TU CANCHA!**



LLÁMANOS AL  
667 423 03 82





# Reglas imprescindibles

## Regla del saque:

Para sacar deberás golpear la bola por debajo de la cintura, detrás de la línea de fondo y deberás mandarla al cuadro cruzado del campo contrario.

## Reglas de puntuación:

Es básico contabilizar bien los puntos. Cuando están igualados 6-6 se juega con tie break a 7 con diferencia de 2 al ganador.

**¡RESERVA TU CANCHA!**



LLÁMANOS AL  
667 423 03 82





## Material básico

### Pala de pádel:

Preferiblemente redonda, por ser palas de control y un gran punto dulce. La idea es tener el primer contacto en pista y saber si el deporte nos gusta, ya tendremos tiempo de elegir la mejor pala de pádel en el caso que continuemos jugando.

### Tenis de pádel:

Son importantes ya que evitarán muchas de las lesiones más frecuentes entre jugadores, los tenis de running, fútbol, etc, no sirven, necesitas unas específicas con suela CLAY o ALLCourt, que evitará que nos deslicemos para la pista y la suela nos durará mucho más tiempo.

**¡RESERVA TU CANCHA!**



**LLÁMANOS AL  
667 423 03 82**



**playtomic**