

Ordlista

(Slag)

SERVE – slaget som startar ett poäng.

RETUR – ett slag som spelas tillbaka till motståndarna efter servern.

BACKHAND – ett slag som görs vid sidan av kroppen som är motsatt mot den hand som håller racketen.

FOREHAND – ett slag som görs vid sidan av kroppen på samma sida som den hand man håller racket.

GRUNDSLAG – en forehand eller backhand som görs efter att bollen har studsat i marken.

VOLLEY – ett slag som tas innan bollen studsar i marken. Volley spelas oftast från nätposition.

SPLIT STEP – ett litet hopp man tar innan ett volleyslag.

OVERHEAD – ett slag som tas ovanför huvudet.

SMASH – ett aggressivt slag som görs när man vill avsluta duellen.

POWER SMASH – en smash som man slår för att få bollen tillbaka på sin egen sida eller så att motståndaren inte når den.

4 METERS SMASH – en smash som slås över den bakre väggen som är 4 meter hög.

3 METERS SMASH – en smash som slås över sidoväggen som är 3 meter hög.

BANDEJA – en overhead som används då man vill försvara och behålla nätpositionen.

VIBORA – en aggressivare bandeja med sidoskrub. Bollen skall studsas lågt ovanför marken och tanken är att sätta press på motståndaren.

LOB – slaget används till att få bort motståndarna från nätet eller till att få dem att slå en obehaglig smash. Slaget slås underifrån och upp med en hög båge och djup.

STOPBOLL – detta är en kort, lös boll som hamnar nära nätkanten på motståndarens sida, som gör det svårt för dem att hinna.

CHIQUITA – spelas lågt och långsamt vid motståndarnas fötter som står vid nät.

BOOST – ett slag man slår mot glaset för att få bollen över nät.

FLACKT – när man slår bollen utan skruv.

SLICE - när bollen roterar bakåt efter ett slag. Också kallat **underskruv/backspin**.

TOP-SPIN – när bollen roterar framåt efter ett slag. Också kallat **överskruv**.

SIDOSKRUV – när bollen kurvar åt ena hållet. Används oftast vid viborita.

SWEET SPOT – den centrala träffen på racketen vid kontakt med bollen.

WINNER – ett slag som motståndarna inte kan nå.

(Spel)

SERVE ESS- serve som motspelaren över huvud taget inte kan nå.

FÖRSTA SERVE – första försöket man har vid serve.

ANDRA SERVE – ifall man har missat sin första serve så får man en andrachans.

DUBBELFEL – när servaren missar både första och andra serven, vilket resulterar till poängförlust.

FOTFEL – när servaren trampar på eller över servlinjen innan han/hon träffar bollen, vilket resulterar till servefel.

GAME – när man har vunnit 4-5 poäng så får man ett game.

SET – när man har vunnit 6 game eller ett tiebreak så får man ett set.

MATCH – när man har vunnit 2 eller 3 set (beroende på spelform) så har man vunnit matchen.

MATCHBOLL – då det ledande paret har ett poäng som kan avgöra matchen.

DEUCE – när ställningen är 40-40.

FÖRDEL/ADVANTAGE - paret som vinner duellen vid "deuce/40-40" har "fördel/advantage". Vinner paret även nästa bollduell så har de fått ett game.

FÖRDEL SERVE - nämns när det servande paret har fördel.

FÖRDEL MOTTAGARE- nämns när det returnerande paret har fördel.

BREAK – när man vinner ett game då motståndarna har servat.

BREAKBOLL – ett poäng som resulterar till ett break om returtagarna vinner motståndarnas servegame.

TIE-BREAK – vid 6-6 i game spelar man en avgörande tie-break för att fastställa vem som vinner setet. Man spelar först till 7 poäng (med minst två poängskillnader)

SUPER TIE-BREAK – Vid vissa spelformat kan man ibland spela en avgörande super tie-break. Vid 1-1 i set spelar man då en avgörande super tie-break för att fastställa vem som vinner matchen. Man spelar först till 10 poäng (med minst två poängskillnader)

MINIBREAK – när man vinner ett poäng då motståndarna har servat i ett tie-break.

SERVERUTA – en ruta som är markerad med en servelinje och mittlinje där servern ska placeras.

SERVELINJE – en parallell linje som definierar serverutans längd.

MITTLINJE – en avlång linje som markerar mitten av banan samt avskiljer serverutorna.

CROSS – då bollbanan är diagonal.

NÄTRULLARE – när bollen träffar nätkanten och rullar över på motståndarnas planhalva.

DUBBEL – ett spelformat som padel spelas då man har två spelare på varje planhalva.

MIXDUBBEL – ett dubbelspel där paret består av en manlig och en kvinnlig spelare.

SINGEL – när man har en spelare på varje planhalva. Spelkonstruktionen kan endast ske i träningsform.

LOTTNING – ett schema för matcher vid en padelturnering

W.O – en "walk over" tilldelas då ena paret inte kan medverka i matchen, som vid t.ex. en skada.

(Position)

AUSTRALIAN - en uppställning där servaren och spelpartnern står på samma planhalva vid poängstart.

BAKRE POSITION – när paret står bakom servelinjen vid sin bas.

FRÄMRE POSITION – när paret står vid nätet. Ungefär 3 meter ifrån nätkanten.

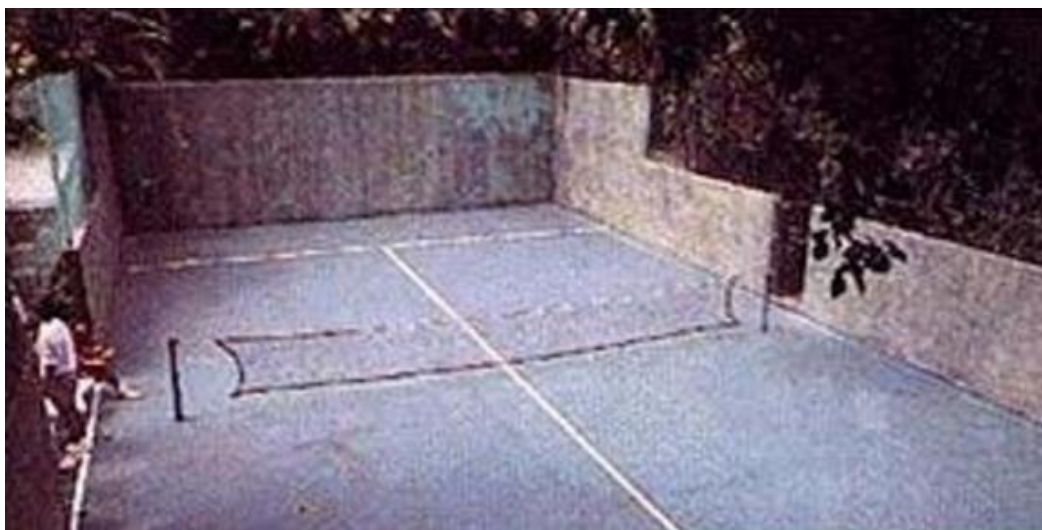
INGEMANSLANDET – en sektion då man hamnar mellan den bakre och främre positionen. Detta område skall endast användas i övergångssyfte från den ena positionen till den andra.



Historia

Padel grundades 1969 utav *Enrique Corcuera* i Acapulco City, México.

Den första banan som byggdes var cirka 25 meter lång och hade murar runt planen för att förhindra växtligheten att ockupera. Dessa väggar var 3 meter höga på baksidan och 2 meter höga på sidan. Han placerade ett nät i mitten av spelplanen och gjorde dörrar för in- och utgång på sidorna. Därefter, på grund av den extrema värmen i Mexiko, beslutade han att avlägsna sidoväggen och ersätta den med ett stängsel. Racketar som användes var de samma som i USA för "Platform Tennis", kortare och utan strängar.



1974 besökte *Alfonso de Hohenlohe*, en spansk prins/affärsman, sin vän *Enrique Corcuera* i Acapulco. Prince *Hohenlohe* gillade vad han såg så mycket att han byggde padelbanor på hans privata klubb i Marbella på Costa del Sol, Spanien.

En god vän till *Alfonso de Hohenlohe*, och frekvent besökare till Marbella var den argentinska miljonären *Julio Menditengui*. 1975 provade han på padel och bestämde sig för att exportera sporten till Argentina.

Inom några år blev padel den mest utövade sporten i landet. 1990 var det fler än 2 miljoner utövare och 10.000st banor i Argentina.

Paddle Tennis

Paddle tennis uppfanns 1898 i New York av den verksamme prästen *Frank Peer Beal*.

Hans tanke var att erbjuda det stora antalet fattiga barn på nedre Manhattan ett meningsfullt tidsfördriv, men också ett portabelt spel som kunde

tjäna som introduktion till lawn tennis. Han utformade därför spelet i stort sett som en kopia av tennis, men med planens mått krympta till 15,74 x 6,1 meter (50 x 20 feet). Det enkelt flyttbara nätet har en höjd av 0,76 meter. På flera ställen i New York lät han anlägga banor och spelet blev snabbt etablerat.



Plattform Tennis

Plattform tennis uppfanns i New York 1928 av *James Cogswell* och *Fessenden Blanchard*. Tanken med plattform tennis var att åstadkomma ett utomhusspel för alla årstider, även vintern, och för alla åldersgrupper. Som förebild hade de en form av "mini-tennis", eller med en nyare benämning, *paddle tennis*, som hade introducerats redan 1898 som ett spel lämpat för barn och ungdomar.

För att det nya spelet, plattform tennis, skulle kunna spelas utomhus även på vintern, anlades underifrån uppvärmda träbanor med måtten 13,4 x 6,1 meter. Planens utseende överensstämmer i stort sett med en vanlig tennisbanas. Banan omges av en upprätt ramkonstruktion av metall, som på insidan är klädd med en variant av hönsnät. Nätet var från början tänkt att hindra bollar att flyga utanför banan, men kom mycket snart att inkorporeras i spelet. I plattform tennis är det således tillåtet för boll i spel att studsas mot nätet (väggen).



MATERIAL

Racket

Alla som börjar spela padel undrar: **vilket rack passar mig?**

Marknaden erbjuder numera en hel del varumärken, med olika former och egenskaper beroende på budget och spelnivå. Tänk på att racketen är en förlängning av din arm, så ett bra beslut kan vara användbart inte bara för att förbättra ditt spel utan att även förhindra eventuella skador.

Rundformad

Racketar med rund form har ofta en balans i mitten på racketen eller närmare handtaget och ger mer kontroll men lite mindre fart. Sweet spot är ganska stor och ligger i mitten av racketen. Ett bra val för nybörjare och motionärer.



Form



Sweet spot



Balans

Droppformad

Passar för motions eller avancerade spelare. Sweet spot är högre upp i racketen. Vid droppform är toppen utav racketen inte lika platt som ett diamantformat racket. Egenskaperna är en blandning av runt och diamantform.



Form



Sweet spot



Balans

Diamantformad

Dessa racketar är lämpliga för avancerade spelare. De har ofta en lite högre balanspunkt och är därmed mer framtunga. Sweet spot är mindre och ligger högre upp i racket. Denna form ger mer fart men lite sämre kontroll. Dessa är inte lätta att hantera för nybörjare.



Form



Sweet spot



Balans

Junior racket

Barn racketar är mycket lättare, tunnare och mindre i storlek. Man fördelar storlekarna i åldrarna:

Barn 3-7 år

Junior 8-11 år

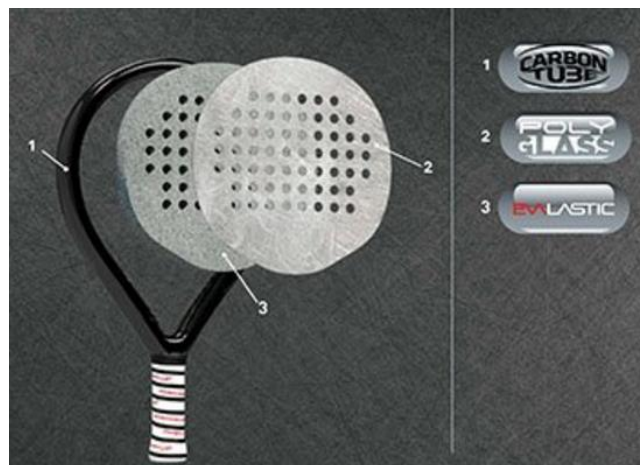


Teknologi

EVA-skum

Kolfiber

Glasfiber



Egenskaper

Ytorna av padelracketar fungerar olika beroende av dess strukturer och sweet spot. Mängden gummi, skum, glasfiber, vävnad och många andra faktorer avgör rackets beteende.

Hårda racketytor är de som sänder mest vibrationer till armen vilket kan resultera till skador, (handled, armbåge och axel). Mjuka racketytor absorberar skummet det mesta av vibrationen, vilket är skonsammare för armen.

Vissa racketar har idag också en lite mer räfflad yta. Dessa gör att man får lite mer "bett" i bollen och mer access till spinn.

Hårda padelracketar

- Ger mer kontroll.
- Kräver mer styrka och teknik i slaget.
- Rekommenderas för avancerade spelare som är fysiskt starka att på egen hand. kunna sätta fart på bollen.

Mjuka padelracketar

- Bidrar med styrka till slaget, hjälper dig att få fart på bollen.
- Ger mindre kontroll.
- Rekommenderas till nybörjare och till spelare som vill ha hjälp att få fart i bollen.

Vikt

Idag är vikten på Padelracketar oftast mellan 350 och 395 gram. Ett lätt racket brukar väga upp till 370 gram. Ofta passar lite lättare racketar för nybörjare och motionärer samt damer och äldre juniorer. Ett tyngre racket används när spelstyrkan har utvecklats.

Juniorrack ligger runt 270-340 gram.

Tjocklek

Padelracketarna har en tjocklek på 36 eller 38 mm. Det absolut vanligaste är 38 mm. Ett tunnare racket är oftast lite mer lättsvingad och lättspelad. Racketar som är 38 mm ger generellt mer fart.

Juniorracketarnas tjocklek ligger runt 26-33 mm.

Grepp

Padelracketarna har inga greppstorlekar utan alla tillverkas med en och samma dimension. För att veta att man har rätt greppstorlek på sitt skaft kan man göra följande:

när man håller i skaftet ska det finnas ca 1 cm mellanrum mellan tummen och ringfingret.

För att förstora greppet använder man sig utav överlindor.

Bollar

Den största skillnaden mellan en padel och tennisboll är att en padelboll har ca 10% lägre tryck än en tennisboll. Storleken och tyngden är nästan den samma.

Padelboll:

- Diameter 6.35-6.77 cm
- Vikt 56.0 g – 59.4 g
- Studs 135-145 cm

Tennisboll:

- Diameter 6.35-6.86 cm
- Vikt 56.0 g – 59.4 g
- Studs 135-147 cm

Skor

Det finns olika typer av padelunderlag och varierar från konstgräs, grus till fast betong/hardcourt. De senaste åren är det mer och mer vanligt att hitta banor med en matta där ytan är av konstgräs som är täckt med sand. Grundläggande kriterier vid val utav padelskor är bra grepp, komfort, knä och fotled stabilitet, hållbarhet m.m.

Fishbone

Fiskbens sula har parallella linjer som bildar ett sicksackmönster. Denna typ av sula kommer från tennisen där det används på grusbanor.

Fördelar:

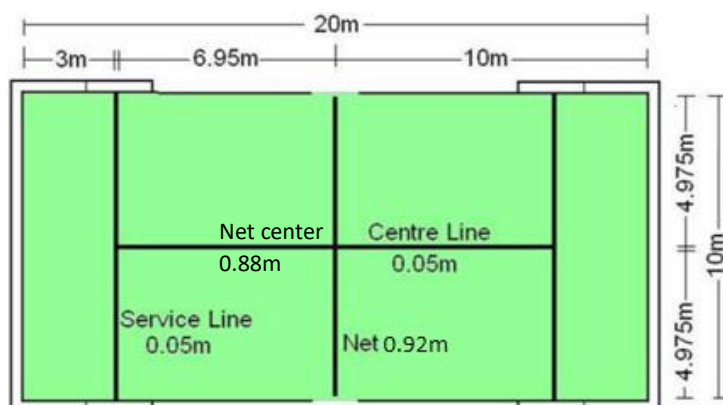
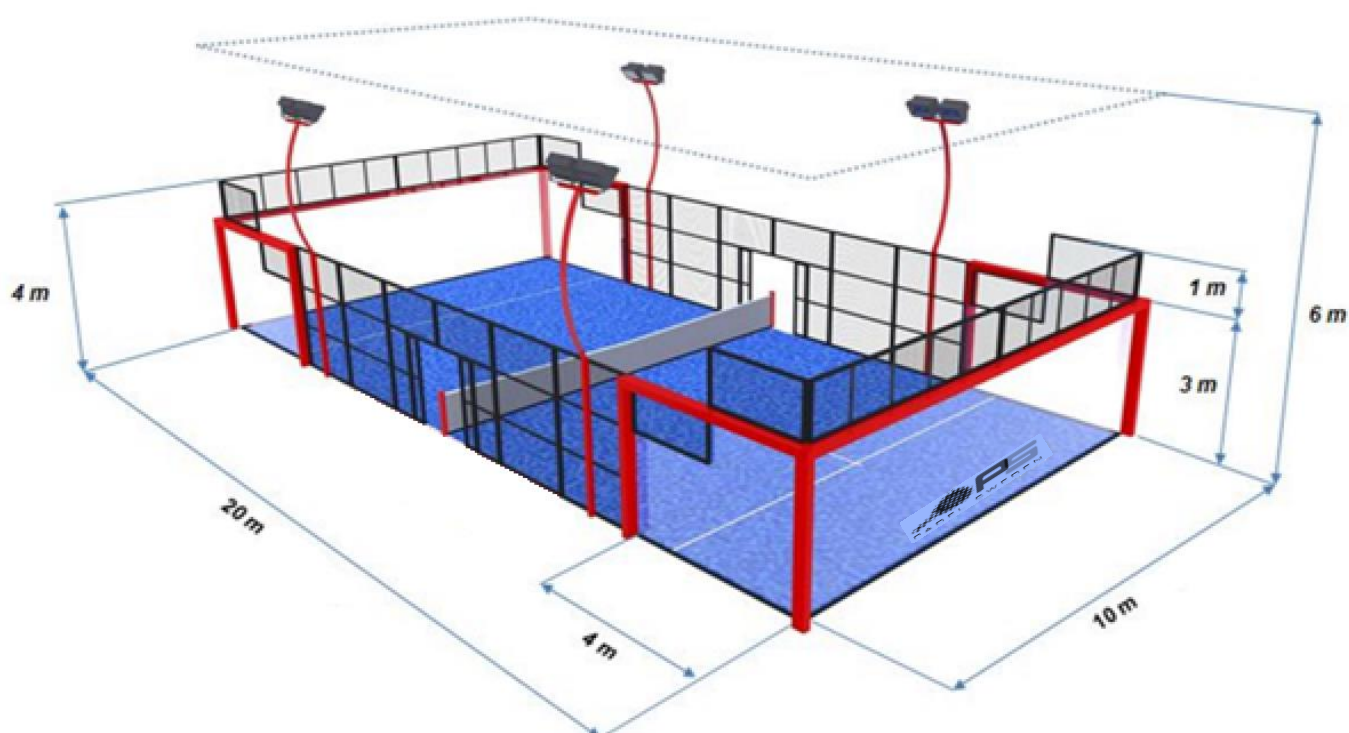
- Längre livslängd.
- Bättre glidning.
- Rekommenderas för vanliga och avancerade spelare.



Bana

De första banorna gjordes av betong och cement. Än idag är de flesta banorna i Argentina utav betong. 1991 uppfann Eduardo Galeotti "Crystal Palace", en padelbana med glasväggar som skulle göra det lättare att avmontera och transportera en bana för att kunna montera i arenor och göra det lättare för matcherna att tv-sändas. I Spanien är 90 % utav padelbanorna gjorda med konstgräs och glas som väggar. De officiella färgerna för underlaget är grönt, blått och terrakotta. Vissa platser har installerat konstgräsmattor med färger som rosa och svart, även om de inte är godkända enligt FIP.

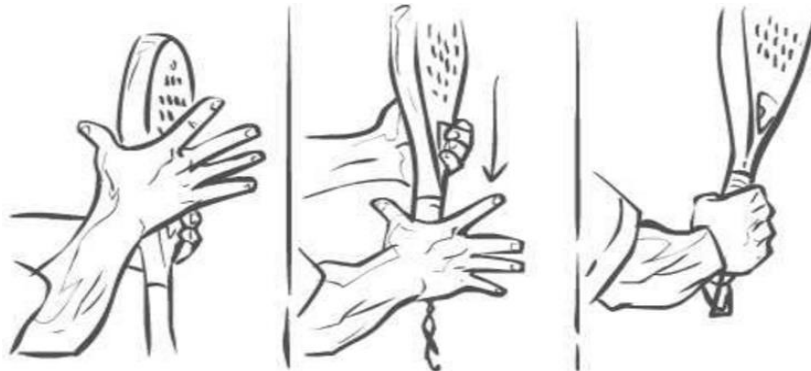
En annan viktig faktor på padelbanan är sanden. Ju högre matta (det kan variera från 10 till 15 mm) desto mer sand bör användas för att bibehålla livslängden. Samt att underlaget är långsammare när konstgräsmattan är högre.



Teknik

Grepp

- Kontinental/Hammar grepp.
- Tanken är att inte ändra greppet, eftersom tiden inte är tillräcklig och utrymmet är mycket litet. Tillskillnad mot tennis där greppet ändras är padelracketen inte så lång och därmed lättare att kontrollera med handen.
- Ta tag i racketen som om det vore ett handslag.
- Som om du vore hålla en hammare.
- Håll pekfingret som en krok.
- Placera tummen under pekfingret.
- Kanten av handen och lillfingret bör vara längst ner på handtaget.
- Det är viktigt att kontinuerligt hålla samma spänning i greppet.
- Storleken på greppet mäter du med ett pekfinger som skall kunna få plats mellan långfingret och handloven.



Position

VÄNTANDE POSITION

BAK

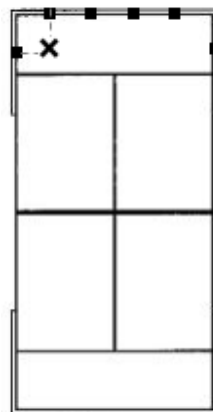
- Mjukt böjda knän och kroppsvikten fram.
- Racket skall vara vid höfthöjden och peka framåt.
- Fingertopparna utav motsatt hand skall spretas ut och hålla om halsen.

FRAM

- Samma som vid bakre position fast att racketen pekar uppåt.
- Kroppen alltid vänd rakt mot motståndare som spelar bollen.

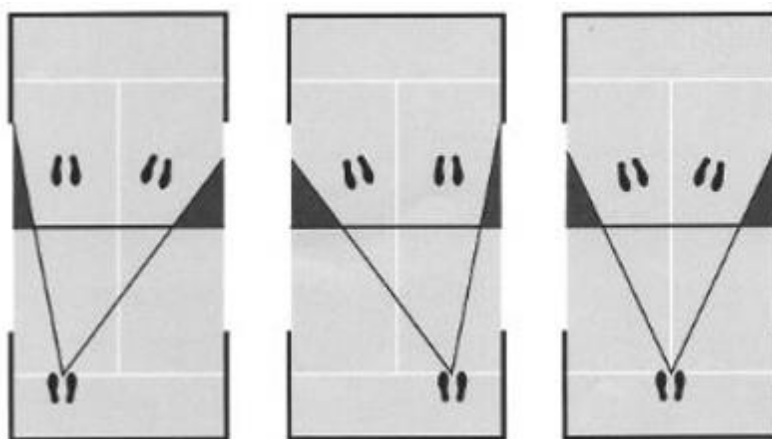
BASPOSITION FÖR GRUNDSLÄG

- Ett steg bakom servelinjen.
- Ett steg till sidoväggen från mitten utav din halva.
- Använd pelarna som referens.



VOLLEYPOSITION

- 3 meter från nätet.
- Rör dig längs med bredden av banan, beroende på motståndarens position vid slag.
- Tänk på att täcka mitten av banan.



OVERHEADS

- Vilket slag man väljer beror på vilken position man har samt bollens bollbana.

SMASH

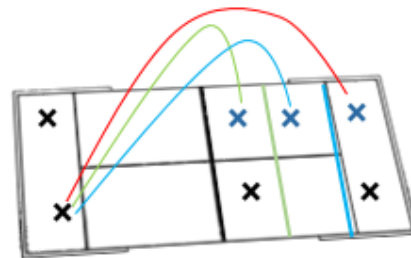
- När bollen är kort och hamnar nära nätkanten går man helst för en smash.

BANDEJA

- När lobben hamnar lite bakom spelaren, vid 2/3 utav banan, så går man för ett försvarsslag-bandeja.

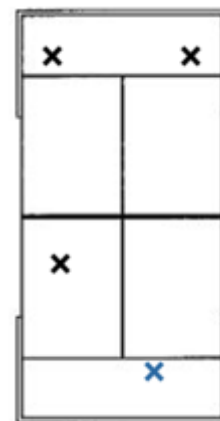
DROPP

- När lobben är så pass djup att den hamnar vid servelinjen, 3/3 utav banan, så låter man bollen studsa och håller grundpositionen vid servelinjen tillsammans med sin partner.



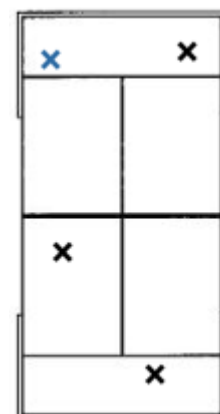
SERVE

- Den ideala positionen är mellan 0,5-1,5m från mittlinjen.
- Står man för nära sidoväggen vid serve får man det svårt att täcka mitten när man springer fram på volley.



RETUR

- Ett steg bakom servelinjen, ca 50cm.
- Ungefär arm + racket från sidoväggen.
- Ha tillräckligt med utrymme mellan sidoväggen ifall man skulle vilja ta returen efter väggen.
- Ett vanligt fel är att man står för nära sidoväggen, vilket gör att man lämnar en stor lucka vid mittlinjen.



Forehand

- Flack
- Slice
- Top-spin

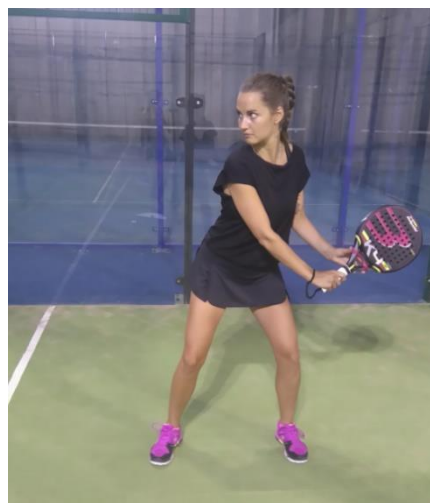


FOREHAND FLACK

- Roterar axlar och höft samtidigt som du svingar tillbaka racketen parallellt vid kroppen.
- Kort baksving och racket nära intill kroppen.
- Handtaget skall vara parallellt med golvet och knoppen skall peka framåt.
- Fotställningen skall vara med sidan vänd mot nätet.
- Sträck ut motsatt arm och peka vid träffpunkten.
- Bollkontakten och träffen skall vara vid det främre benet och lite under midjehöjd.
- Lång framåt sving. Se slaget som att man föser, mer än att man "slår".
- Fånga racketen vid halsen med motsatt hand vid motsatt axel.

Backhand

- Flack
- Slice
- Top-spin



BACKHAND FLACK

- Roterar axlar och höft samtidigt som du svingar tillbaka racketen parallellt vid kroppen.
 - Kort baksving tillsammans med motsatt hand som håller vid halsen och racket nära intill kroppen.
 - Förberedelsen utav racketen skall vara lite under midjehöjd, vid "fickan".
 - Handtaget skall vara parallellt med golvet och knoppen skall peka framåt.
 - Fotställningen skall vara med sidan vänd mot nätet.
 - När armen rör sig framåt mot träffpunkten så ska den motsatta armen separera och arbeta bakåt.
 - Bollkontakten och träffen skall vara vid det främre benet och lite under midjehöjd.
 - Lång framåt sving. Se slaget som att man föser, mer än att man "slår".
- Tvåhandsbackhand rekommenderas endast till nybörjare som inte har tillräckligt med styrka att slå backhand med en arm. Vid detta fall så håller man motsatt hand uppe vid halsen och man följer igenom slaget med båda armarna. Slaget avslutas vid motsatt axel.*

Forehand-volley

- Håll rackethuvudet ovanför nätet. Den motsatta handen skall hålla racketen vid halsen.
- Split step.
- Roterar axlarna lite samtidigt som du placerar racketen framför dig med en liten baksving.
- Rackethuvudet skall peka uppåt med en 45° vinkel.
- Träffen och det motsatta benet skall jobba tillsammans fram mot nät
- Tänk att du blockerar bollen med din träff.
- Fånga racketen med motsatt hand efter slaget.



Backhand-volley

- Håll rackethuvudet ovanför nätet. Den motsatta handen skall hålla racketen vid halsen.
- Split step.
- Roterar axlarna lite tillsammans med båda armarna.
- Placerar racketen framför dig med en liten baksving.
- Rackethuvudet skall peka uppåt med en 45° vinkel.
- Träffen och det motsatta benet skall jobba tillsammans fram mot nät.
- När armen rör sig framåt mot träffpunkten så ska den motsatta armen separera och arbeta bakåt.
- Tänk att du blockerar bollen med din träff.



Smash

- Vrid kroppen med sidan mot nät och lyft racketen bakom ditt huvud.
- Sträck upp motsatt arm mot bollens träffpunkt. Detta tillåter spelaren att beräkna avståndet lättare och att hålla kroppen i perfekt balans.
- Spelaren skall placera kroppen så att bollen är lite framför.
- Träffen skall vara väldigt hög, ovanför huvudet, så att man kan trycka bollen neråt.



Bandeja

- Detta slaget är till för att kontrollera en hög lob.
- Slaget kan förklaras som en väldigt hög forehand volley.
- Tekniken tenderar att variera mycket, även professionella spelare har olika tekniker, men det finns vissa punkter man bör tänka på:
 - Vrid kroppen med sidan mot nät.
 - Lyft racketen ovanför ditt huvud för att kunna uppnå en nedåtgående rörelse.
 - Öppna upp racketens träffyta, detta för att få lite slice på bollen.
 - Träffen bör vara hög och mer sidan från kroppen för att kunna få bättre vinkel på bollen.



Lobb

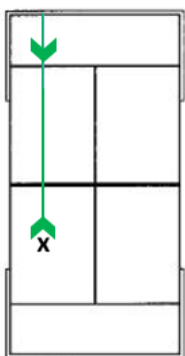
- Kort sving vid förberedelsen.
- Racketen skall förberedas under träffpunkten.
- Öppna upp racketens träffyta.
- Träffen skall vara flack.
- Ha en väldigt lång genomföring, underifrån och upp.
- Genomföljningen bör vara rak.



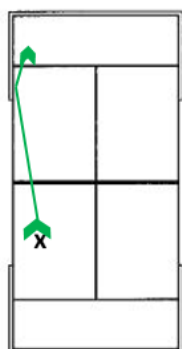
Väggens beteende

Parallellt

a) bakvägg



b) sidovägg

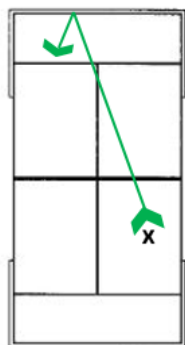
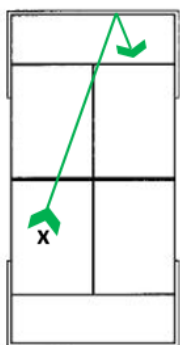


c) dubbelvägg

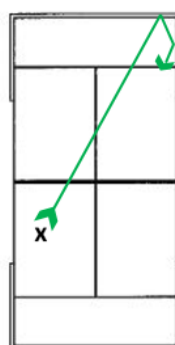


Diagonalt

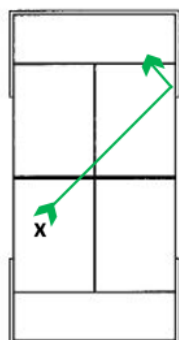
1a) bakvägg



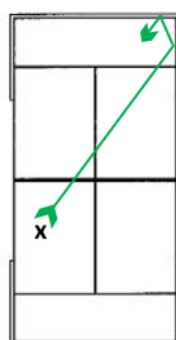
1b) dubbelvägg



2a) sidovägg



2b) dubbelvägg



Kommunikation

Att kommunicera med sin spelpartner under bollduellen är en väldigt viktig del i padel. Att säga vem som tar bollen samt att hjälpa sin partner med att ta ett taktiskt beslut. Kommunikationen är också viktig för att det inte ska vara några missförstånd i matchsammanhang.

- du
- jag
- backa
- fram
- båda fram
- båda bak
- min/din bak
- öppet mitten
- nära nät

(hjälp din partner att ta ett beslut)

- tryck
- lyft

(hjälp till att döma)

- ut
- in
- fel
- nät serve
- touch (när man blir träffad utav en boll eller att man nuddat nätet)
- gammal boll/dubbelstuds
- stopp
- resultat

Lektionsupplägg

- Teknik
- Taktik
- Fysik
- Ta beslut
- Mentalt och koncentration
- Placering
- Position

Täck inte alla teman under en och samma lektion. Fokusera på ett eller två slag eller en spelsituation.

Förklara och demonstrera övningen från elevens spelposition. Anta inte att de kommer att förstå övningen om du visar och förklarar från andra sidan utav banan.

Tänk på vad och hur du pratar med dina elever.

Planera lektionen samt terminen. Skriv gärna ner vilka övningar som är gjorda och vilka som ska utföras framöver.

Avstå från att använda mobiltelefonen för samtal och sms under lektionen.

Lämna inte banan för att prata med folk utifrån. Du skall ägna hela timmen åt dina elever som har betalat för din tjänst.



Privatlektion

Fördelar:

- all uppmärksamhet och fokus går åt eleven.
- eleven känner sig mer avslappnad vid misstag.
- som tränare kan du arbeta mer i detalj med elevens teknik.
- eleven vågar fråga vid tveksamheter.
- eleven får mer bolltid.

Nackdelar:

- mindre socialt.
- eleven kan inte observera andra och träna på det visuella.
- svårare att träna taktik.
- dyrare för eleven.

Gruppträning

Fördelar:

- mer socialt
- eleven kan härma/kopiera från andra samt lära sig utav deras misstag.
- billigare för eleven.
- eleven lär sig positionering och rörelsemönster med sin partner.
- lättare att träna matchspel.

Nackdelar:

- eleven får mindre uppmärksamhet från tränaren vilket kan leda till långsammare utveckling i tekniken.
- risken finns att spelarna inte kommer bra överens i gruppen.
- det är svårare att få alla nöjda.

Spelnivå

I svensk padel använder vi oss utav klasserna **A, B, C, D** och **Junior** för att kunna definiera spelnivå under tävlingar samt träningsverksamhet.

A – Elit. Spelare som är topp 20 på herrarnas sverigeranking och topp 10 på damernas sverigeranking.

B – Motionär. Topp 20 spelare på herrrankingen får inte ställa upp i B-klass. På damsidan får topp 10 på damrankingen inte ställa upp i damernas B-klasstävlingar men är välkomna att spela herrar B-klass.

C – Aktiv nybörjare. Spelare som kan spelreglerna och har tränat padel några terminer.

D – Helt nybörjare.

Junior – Ungdomar under 18 år.

Fyra byggstenar för en lyckad träning

ROLIGT

Att eleven mår bra och tycker om att spela padel. Skapa en trevlig miljö så att alla i gruppen trivs med varandra. Ha humor och ett leende på läpparna som smittar av sig till eleverna.

MOTION

Eleven är där för att träna och svettas. Se till att spelarna är aktiva under lektionen och uppmuntra dem till en hälsosam och sportig livsstil.

UTVECKLING.

Diskutera med spelarna vad deras mål är. De ska känna att de förbättrar sitt spel och når sina mål under terminen. Detta kommer att ge dem motivation och självförtroende för att en dag börja tävla inom sporten.

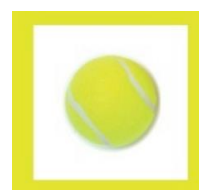
SOCIALT

Padel är ett ypperst tillfälle att träffa människor och skapa nya vänner med samma intresse. Efter att de har skapat sig en trygghet inom klubben, uppmuntra dem sedan till att börja tävla inom regionen samt landet för att för att kunna skapa ännu mer kontakter.

Mini-padel

Nivå	Röd	Orange	Grön	Gul
Ålder	5-8	9-10	11-12	+13

Boll



Förbund

Padel Sweden

Svenska Padelförbundet
www.padelsweden.se
Sanktionerade turneringar
Swedish Padel Tour



FIP

Federación Internacional de Pádel/International Padel Federation
www.padelfip.com
VM & EM
FIP turneringar



WPT

World Padel Tour
www.worldpadeltour.com
Professionella turneringar

