

# Manual Bàsic de Pickleball

## INTRODUCCIÓ

El **pickleball** és un esport de pala que combina elements de tennis, bàdminton i ping-pong. Es juga en una pista semblant a la de bàdminton, amb una xarxa baixa, una pilota perforada de plàstic i pales de diferents materials.

## OBJECTIU DEL JOC

L'objectiu principal del pickleball és colpejar la pilota per sobre de la xarxa i fer que boti al costat de l'oponent, tractant que no pugui tornar-la o que cometi errors. Es pot jugar de manera individual (un contra un) o en dobles (dos contra dos).

## EQUIPAMENT BÀSIC

### 1. Pala



Imatges de referència.

## 2. Boles



Imatges de referència.

## 3. Xarxa



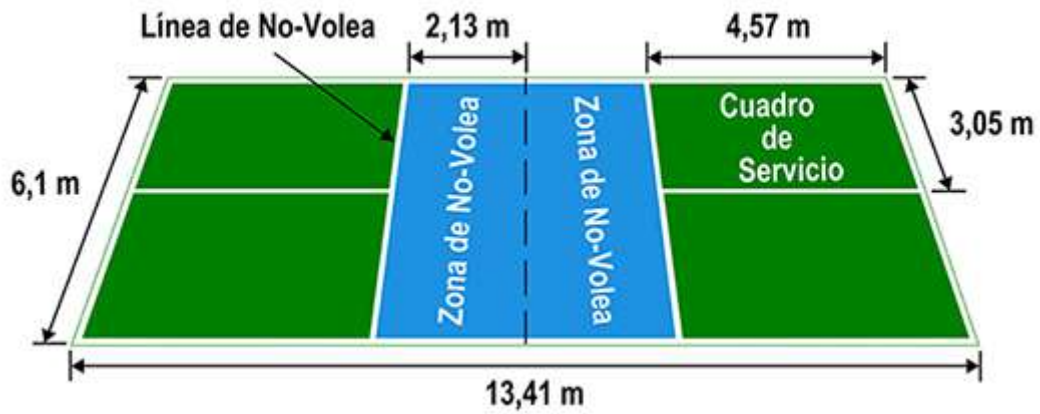
Imatges de referència. Vila Pickleball Sabadell

#### 4. Pista

##### Àrees de la pista

**Zones de servei:** Les dues àrees darrere de la línia de no-volea.

**Zona de no-volea (cuina):** Una àrea de 2,13 m des de la xarxa cap a cada costat on no es pot volar (colpejar la pilota abans que boti).



Imatges de referència.



Imatges de referència. Vila Pickleball Sabadell

## REGLES BÀSIQUES

---

### 1. Inici del partit

- Un partit comença amb un **servei**. El jugador ha de realitzar la sacada des de la línia de base, colpejant la bola amb un moviment baix cap a l'àrea de servei oposada (diagonalment).
- El servei ha de ser **per sota de la cintura**, i la bola ha de botar dins de l'àrea de servei de l'oponent.
- **No es permeten serveis per sobre de la cintura.**

### 2. Regla de doble bot

- Després de la sacada, la pilota ha de botar primer al costat del receptor i després, quan és tornada, al costat del servidor. Només després que hi hagi hagut un bot a cada costat, els jugadors poden colpejar la pilota sense que aquesta toqui el terra (voleiar).
- Si es volea abans dels dos bots, es perd el punt.

### 3. Puntuació

- Un punt només el pot guanyar l'equip que està servint.
- Els jocs generalment es juguen a **11 punts**, i cal guanyar per un marge de 2 punts (és a dir, 11-9 no és vàlid, però 11-8 sí que ho és).
- En partits competitius, també hi pot haver jocs a **15 o 21** punts.

### 4. Canvi de servei

- En **singles (individuals)**, la sacada sempre es realitza des de la dreta quan la puntuació del servidor és **parell** i des de l'esquerra quan és **imparell**.
- En **dobles**, cada equip té dues oportunitats de servei (excepte a l'inici del partit, que només n'hi ha una). Cada jugador treu fins que comet un error (**perd la sacada**), i després el seu company pren la sacada.
- Quan tots dos jugadors d'un equip han perdut la sacada, el servei passa a l'equip contrari.

## 5. Zona de no-volea (cuina)

- **No es permet voleiar dins la zona de no volea.** És a dir, els jugadors no poden colpejar la pilota abans que boti mentre estan dins o sobre la línia d'aquesta zona.
- Pots estar a la zona de no volea quan vulguis, però no podràs voleiar a dins. Per tant, **no és obligatori sortir de la zona** després de tornar la bola.

## 6. Errors comuns

- Colpejar la bola fora dels límits de la pista.
- No permetre que la bola boti després del servei o abans de tornar-la després del primer bot.
- Colpejar la pilota a la xarxa.
- Voleiar dins la zona de no volea.

## JOC INDIVIDUAL (SINGLES)

El joc individual segueix les mateixes regles que el de dobles, amb algunes diferències menors:

- **Posicionament al servei:** El servidor realitza el servei des de la dreta quan té puntuació parell i des de l'esquerra quan té puntuació imparell.
- **Rotació del servei:** El jugador segueix servint mentre guanyi els punts. Si perdeu el punt, el servei passa a l'oponent.



Imatges de referència. Vila Pickleball Sabadell

## JOC EN DOBLES

---

El joc de dobles és el format més comú a pickleball. Segueix les mateixes regles generals que el joc individual, però hi ha algunes especificacions addicionals:

- **Alternança del servei:** Tots dos companys d'equip tenen l'oportunitat de servir abans que el servei passi a l'equip contrari, excepte a l'inici del partit (quan només hi ha un servei).
- **Canvi de costat:** Els jugadors canvien de costat amb el company després de cada punt guanyat, però només durant el torn de servei.



Imatges de referència. Vila Pickleball Sabadell

## Suggeriments Estratègics

---

- **Control de la zona de no-volea:** Estigues prop de la línia de no-volea (sense trepitjar-la) per tenir el control de la xarxa i poder reaccionar ràpidament als trets de l'oponent.
- **Volees estratègiques:** Usa les volees només quan la pilota ha passat pels dos pots inicials. Jugar amb volea us dóna l'oportunitat de pressionar l'oponent amb cops ràpids.
- **Juga en equip (dobles):** Coordina't amb el teu company i cobreixin bé la pista. El treball en equip és clau en dobles per evitar deixar espais oberts.

***VINE, APRÈN, JUGA I DIVERTEIX-TE AMB AQUEST NOU ESPORT DEL QUE  
TOTS PARLEN... PICKLEBALL!***