

## Le regole base

- si gioca in singolo o in doppio e si vince a 11 punti (con due punti di vantaggio)
- si batte “sotto la cintura” e si fa punto solo su battuta. Niente secondo servizio. Si serve da destra in diagonale nel rettangolo di servizio avversario
- nell’area di non volley, detta kitchen, non si può colpire al volo. Si può entrare coi piedi nella kitchen solo dopo che la palla ha rimbalzato
- nel resto del campo si può colpire al volo solo dopo i primi due rimbalzi (il rimbalzo dopo il servizio e il rimbalzo dopo la risposta)



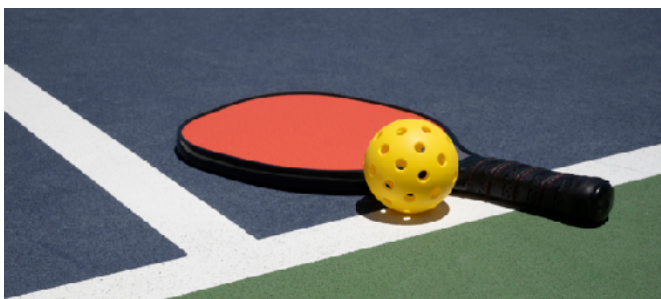
## Dove giocare

Negli Stati Uniti ci sono più campi da pickleball che da padel. In Italia si contano già una ventina di impianti. Una lista aggiornata è disponibile all’indirizzo [www.pickleball-milano.com/campi](http://www.pickleball-milano.com/campi)

## Il campo

Ha le stesse dimensioni di quello da badminton: 13,4 metri di lunghezza e 6,1 di larghezza. Singolo e doppio si giocano negli stessi spazi. La rete è alta 86 cm al centro e 91 cm agli estremi. La peculiarità del pickleball è l’area di non volley di 2,13 m, chiamata in gergo *kitchen*. Quest’area determina il modo di giocare, con scambi lenti e corti rispetto al tennis.

Le linee laterali fanno parte del campo (come nel tennis). La riga della kitchen fa parte della kitchen. Occhio a non pestarla prima di una volée!



## Il punteggio

Prima del servizio va dichiarato il punteggio. Nel doppio, va fatto in un modo che ai principianti sembra complicato: bisogna aggiungere ai punti il turno di servizio.

Poniamo ad esempio che il punteggio sia 7-3-2. Questo significa che chi batte ha 7 punti, chi riceve ne ha 3 e il 2 finale vuol dire secondo turno di servizio della coppia. In altre parole, si deve dire il punteggio seguito da 1 (primo turno di servizio) o 2 (secondo turno) dopo i punti.

## Il servizio



Si inizia a battere da destra, con entrambi i piedi fuori dalla linea di fondo. Bisogna colpire la palla sotto l’altezza della vita. Si può colpire la pallina al volo o dopo un rimbalzo al suolo.

Si fanno punti solo sul proprio turno di battuta. Dopo aver fatto punto, si cambia lato di servizio (in doppio, gli avversari che ricevono rimangono nelle stesse posizioni). Se i cambi di lato sono giusti nel corso della partita, chi batte da destra si troverà sempre con un punteggio pari.

Un giocatore tiene il servizio finché fa punti. In doppio, dopo un errore, il turno di servizio passa al compagno, e dopo un errore del compagno, passa alla squadra avversaria, che inizia a battere da destra.

Ci sono due differenze con il servizio del tennis.

A) se la palla tocca la rete, e poi cade nel rettangolo di servizio avversario, è valida. In breve, in caso di “net” si continua a giocare.

B) se si sbaglia il servizio, non se ne ha a disposizione un secondo.

## La prima volta



Il pickleball somiglia al tennis. Però il campo da pickleball è molto più piccolo: tirare forte significa mandare spesso la palla fuori. Concentratevi quindi sul colpo base del pickleball: il “dink”, un tiro molle e arcuato che va a cadere nella kitchen, dove gli avversari non possono colpirlo al volo.

La lentezza del dink vi dà il tempo di arrivare di fronte alla riga dell’area di non volley (kitchen): è qui che i giocatori passano la maggior parte del tempo, perché in doppio, vicini alla rete, si copre quasi tutto lo spazio frontale.

Se teniamo la palla bassa e corta, gli avversari hanno poche possibilità di tirare un passante.

visita: [www.pickleball-milano.com](http://www.pickleball-milano.com)

Regole, suggerimenti, notizie sul pickleball

## Saperne di più

### L’attrezzatura

A parte quelle in legno per bambini, oggi le racchette sono tutte di materiali avanzati. Una racchetta in composito ha una superficie in fibra di vetro o grafite e un nucleo in sandwich di vari materiali. Il costo va dai 50 ai 200 euro. Ci sono tre tipi di palline: indoor, outdoor e miste. Quelle per giocare al coperto sono un poco più morbide e durano di più di quelle da esterno. Hanno 26-28 fori invece di 40 e i fori sono più larghi. Le scarpe da tennis vanno benissimo (quelle da jogging no).

### La storia

Inizia oltre mezzo secolo fa, negli Stati Uniti, a casa di Joel Pritchard, a Bainbridge Island, vicino a Seattle. Durante le vacanze, i ragazzi si annoiavano e Pritchard, insieme a Bill Bell, trovò una palla di plastica forata, delle racchette da ping pong e una rete da badminton. Si misero a giocare nel cortile di casa. Tutti si divertivano, i vicini partecipavano sempre più numerosi, e nuove racchette in legno vennero costruite a mano. Il pickleball rimase limitato all’area di Settle per alcuni anni prima di diventare lo sport a più alta crescita degli USA.

### Le organizzazioni

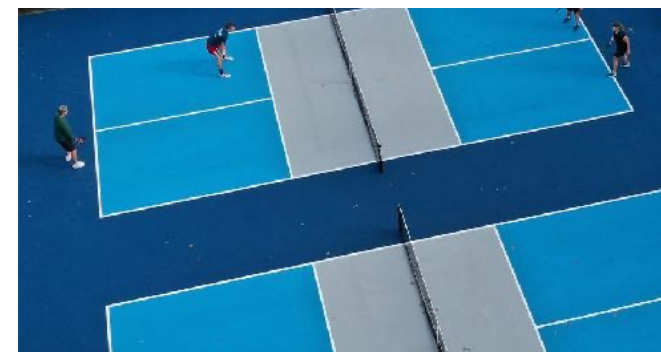
Il pickleball è uno sport comune negli Stati Uniti (5 milioni di giocatori), ma si sta espandendo ovunque: 37 paesi hanno già una Federazione. Dal 2018 esiste l’Associazione Italiana Pickleball e dal 2022 la Federazione Italiana Pickleball (FIPick). Sul sito dell’Associazione si trova la lista degli istruttori di pickleball certificati.



# pickleball

## mini-guida per chi inizia

Più facile del tennis, più divertente del padel: spieghiamo il nuovo sport che arriva dagli Stati Uniti



Il pickleball si gioca con regole simili a quelle del tennis ma su una superficie molto più piccola. La pallina di plastica rigida, le racchette leggere e le ridotte dimensioni del campo rendono il pickleball facilissimo da giocare e adatto a qualsiasi età. Il divertimento è garantito sin dalla prima partita.



per informazioni scrivi a  
[info@pickleball-milano.com](mailto:info@pickleball-milano.com)  
[www.pickleball-milano.com](http://www.pickleball-milano.com)



[www.pickleball-milano.com](http://www.pickleball-milano.com)