

## Dove giocare

A Milano: in via Tucidide 10, Centro Scarioni, dove ci sono i due campi di Pickleball Milano.

In Italia: ci sono oltre 200 campi e la lista completa si trova a:

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



## Lezioni

Le lezioni si tengono su prenotazione al centro sportivo Scarioni in via Tucidide 10. Gli istruttori di Pickleball Milano sono tesserati con enti (EPS) riconosciuti dal CONI. Racchette e palline sono messe a disposizione dal maestro. Per informazioni e tariffe visitate :

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

## Corsi

I corsi di 4 lezioni vengono organizzati periodicamente per gruppi da 4 a 8 allievi. Ogni sessione di 90 minuti comprende una breve parte teorica, vari esercizi sul campo e 20 minuti di gioco supervisionato. Dopo la lezione gli allievi hanno la possibilità di giocare tra loro per altri 30 minuti.

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



**PICKLEBALL**  
Milano™ *allo Scarioni*

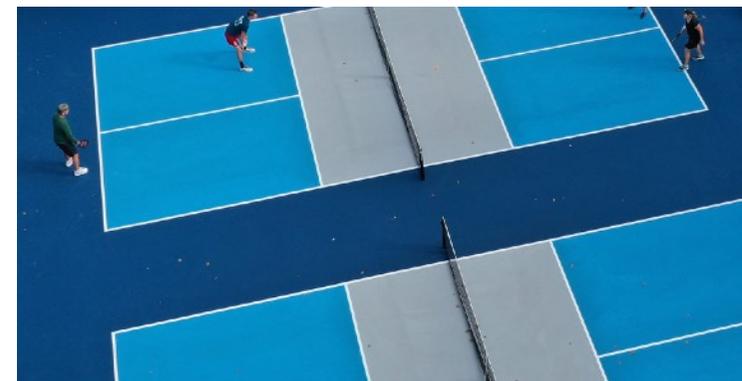
visita: [www.pickleball-milano.com](http://www.pickleball-milano.com)

Regole, suggerimenti, notizie sul pickleball

# pickleball

## mini-guida per chi inizia

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



**PICKLEBALL**  
Milano™ *allo Scarioni*

## La prima volta

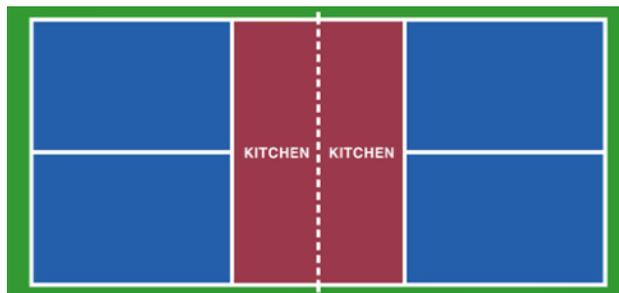


Il pickleball è una via di mezzo tra tennis e ping pong. La palla di plastica, le racchette leggere e le ridotte dimensioni del campo rendono il pickleball facilissimo da giocare e adatto a qualsiasi età. Il divertimento è garantito sin dalla prima partita.

Si gioca in singolo ma soprattutto in doppio. Il colpo base del pickleball è il “dink”, un tiro molle e arcuato che deve cadere poco oltre la rete, nell’area chiamata kitchen. In quest’area gli avversari non possono colpire al volo. Il gioco si svolge soprattutto davanti alla kitchen, dove la coppia copre lo spazio laterale impedendo i passanti e cercando di mettere in difficoltà gli avversari con palle basse e corte.

## Le regole base

- il servizio: si batte “sotto la cintura” e si fa punto solo sul proprio turno. Non c’è la seconda palla come nel tennis. Si serve prima da destra, in diagonale nel rettangolo di servizio avversario
- la kitchen: è l’area dove non si può colpire al volo. Si può entrare nella kitchen solo dopo che la palla ha rimbalzato
- il doppio rimbalzo: dopo il servizio, bisogna far rimbalzare la palla due volte prima di poter colpire al volo



## Il punteggio

Si fa punto solo sul proprio servizio. Prima di battere, si dichiara il punteggio così: propri punti, punti degli avversari e primo o secondo turno di servizio della coppia. Ad esempio: 7-3-2. Questo significa 7 punti per chi batte, 3 punti per chi riceve e secondo turno di servizio della coppia. Si vince a 11 punti (con due punti di vantaggio, altrimenti si va avanti a giocare).

## Il campo

Ha le stesse dimensioni di quello da



badminton: 13,4 metri di lunghezza e 6,1 di

## La storia del pickleball

Inizia nel 1967, a casa di Joel Pritchard, vicino a Seattle, negli USA. Durante le vacanze, i ragazzi si annoiavano. Pritchard e un amico trovarono una palla di plastica forata, racchette da ping pong e una rete da badminton. Si misero a giocare nel cortile di casa. Tutti si divertivano e i vicini si unirono alle partite. Il pickleball rimase limitato all’area di Settle per parecchi anni prima di diventare lo sport a più alta crescita degli USA, con gli oltre 30 milioni di giocatori attuali.