

Pickleball: regole e come giocare

Se lo conosci, non lo eviti. Il pickleball è uno sport divertente e destinato a diventare un must tra gli amanti della racchetta. Disciplina che fonde elementi di tennis, badminton e ping pong, ha una genesi recente e un'esplosione violenta. Nato nel 1965 negli Stati Uniti, è già uno degli sport più amati Oltreoceano e la sua popolarità sta sconfinando nel Vecchio Continente. Cosa rende il pickleball così affascinante e quali sono le regole che lo governano?

Pickleball: dove si gioca

La particolarità del pickleball è quella di giocarsi su un campo dalle dimensioni molto ridotte, diventando una sorta di ping pong umanizzato.

Superficie di gioco pickleball

Il campo di gioco è infatti quello del badminton, che misura 13,4 metri di lunghezza e 5,18 di larghezza. In questa area si può giocare in singolo (uno contro uno) o addirittura in coppia. La rete che divide le due metà campo deve essere alta almeno 86,36 centimetri al centro e 91,44 cm agli estremi. Ogni metà campo contiene:

- Due parti uguali, denominate area di servizio a destra e sinistra
- Un'area di 2,13 metri a ridosso della rete, denominata "kitchen" (cucina). Questa è una "non volley zone", ovvero una zona del campo nella quale è vietato colpire la palla al volo

Si gioca con racchette con piatto solido e la palla è leggera, circa la metà rispetto a quelle da tennis o da padel: peso tra 21 e 29 grammi, diametro 7,3 e 7,62 centimetri. La palla da pickleball è forata e cava, ed è diversa a seconda se si giochi indoor o all'aperto.

Come si gioca a pickleball: come battere

Stabilito dove, è il momento di capire come si gioca a pickleball. Come nel padel o nel tennis, tutto inizia con una battuta. Il servizio deve essere eseguito:

- In diagonale, da dietro l'area di battuta (partendo da destra) e alternando ogni servizio
- Con entrambi i piedi dietro la linea di fondo
- Lasciando cadere la palla con una mano e colpendola con la racchetta da sotto
- Eseguendo il colpo non oltre l'altezza della cintura

In nessun caso la palla deve rimbalzare o essere lanciata in aria per battere. Affinché sia valida la battuta deve:

- Atterrare nell'area di gioco diagonalmente opposta a quella di battuta

- Non atterrare nella “kitchen” o sulla linea che la delimita

È consentito un solo tentativo di servizio, ad eccezione di quando la palla tocca la rete e atterra nell’area di servizio corretta. Soltanto in questo caso la battuta va ripetuta. In una partita a coppie, dopo il primo servizio sbagliato, sarà il partner ad avere la possibilità di riprovarci. Soltanto in caso di doppio errore, la possibilità di battere passerà alla coppia avversaria.

Come si risponde

Ogni volta che si sbaglia la battuta, l’avversario ottiene il punto e il diritto a servire. In caso di servizio valido, ovvero quando la palla entra nella giusta area di gioco, bisogna rispondere. Chi risponde deve:

- Far rimbalzare la palla non più di una volta
- Colpire la palla una sola volta
- Rimandare la palla oltre la rete

Non è consentito:

- Colpire la palla due volte
- Far rimbalzare la palla due volte prima di colpirla
- Che entrambi i giocatori della stessa squadra colpiscano la palla per rimandarla nella metà di campo opposta
- Colpire la rete nella risposta
- Mandare la palla oltre i confini del campo

Dopo il servizio, inoltre, esiste la regola del “doppio rimbalzo”. Ogni squadra deve far rimbalzare la palla una volta prima di poterla colpire. Dopo il primo rimbalzo, si può colpire la palla al volo ovunque tranne che nella “non volley zone”. In questa zona la palla si può colpire soltanto dopo il rimbalzo, altrimenti si commette fallo. In caso di fallo, la squadra avversaria ottiene il cambio gioco oppure un punto.

Pickleball: punteggio, come si vince

Quando si fa punto a pickleball? Stabilito come si batte e come si risponde, non resta che capire come vincere una partita di pickeball. Si fa punto quando:

- La palla rimbalza due volte nel campo avversario senza venire respinta
- La risposta finisce sulla rete o oltre i confini del campo
- L’avversario colpisce la palla al volo nella “non volley zone”

Nel pickleball si fa punto soltanto se si è in possesso del servizio. Se si commette un errore quando si è titolari del servizio, l'avversario ottiene il diritto a battere ma non fa punto. Le regole sono assimilabili a quelle della pallavolo prima dell'introduzione del rally point system, ovvero con il cambio di gioco. Vince la partita di pickleball chi raggiunge prima quota 11 punti, mentre in caso di parità a 10 bisogna distanziare l'avversario di almeno due punti.

Se in attesa di misurarti in questa nuova disciplina vuoi migliorare le tue qualità in quelle tradizionali, passa a trovarci. Sul nostro store trovi tutto quello che ti serve per diventare un giocatore di padel: abbigliamento, accessori e borse per arrivare al circolo, e una nuova imperdibile collezione di racchette per trovare quella più adatta al tuo stile di gioco.