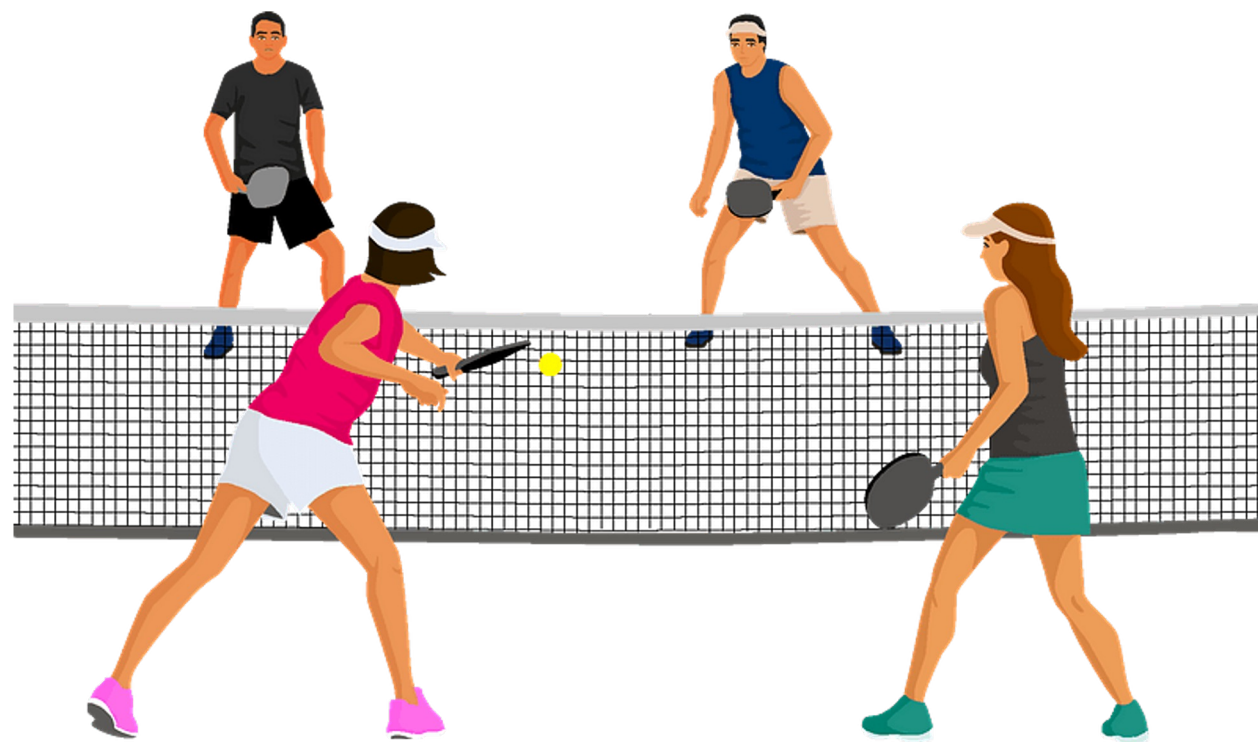




GUÍA BÁSICA DE PICKLEBALL 2022

Elaborado por:
Asociación Deportiva de Pickleball Perú

1. **Historia**
2. **¿Qué es el Pickleball?**
 1. Organizaciones y Torneos
 2. Niveles
3. **Equipamiento y elementos**
 1. Cancha
 2. Pelota
 3. Paleta
 4. Net
4. **Reglas básicas**
 1. El Servicio
 2. Regla de Doble Bote
 3. Zona de no volea (La Cocina)
 4. Posiciones de los jugadores
 5. Puntaje
 6. Faltas en el juego
 7. Reglas adicionales



1. Historia



El pickleball fue creado en los **Estados Unidos** durante el verano de 1965 en Bainbridge Island, estado de Washington, por el congresista estadounidense Joel Pritchard, **Bill Bell**, **Jordania Steranka** y **Barney McCallum**. La intención de sus creadores era diseñar un nuevo deporte que fuese divertido, desafiante y que todos puedan jugarlo.



Al comienzo, **Joel Pritchard** utilizaba una cancha de bádminton que tenía en su patio trasero. Para el equipamiento deportivo, crearon paletas de madera que eran ligeramente más grandes que las de ping-pong y optaron por usar una pelota de plástico con agujeros. Luego, crearon las reglas las cuales están basadas en su mayoría en el bádminton. Al comienzo, pusieron la red a la altura de 150cm y jugaron a volear la pelota por encima de la red. A medida que avanzaba el juego, los jugadores descubrieron que la pelota rebotaba bien en la superficie de asfalto y redujeron la red a una altura de 91,5 cm. El reglamento del juego era modificado a medida que se elaboraban nuevas normas.

Los Pritchard tenían un Cocker Spaniel llamado Pickles, cada vez que se topaba con una pelota del juego en su camino, él la cogía y salía corriendo. Pickles creía que era su pelota (Pickle's ball) y así es como el juego adoptó su nombre.

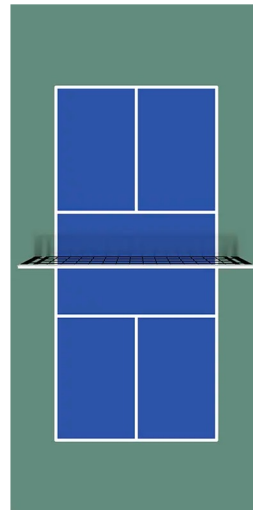
2. ¿Qué es el Pickleball?



Pickleball es un deporte de paleta **muy divertido** y **sumamente social**, que combina diferentes elementos de deportes como tenis, bádminton y ping pong.

Pickleball se juega con paletas, pelotas de plástico perforadas, y sobre una cancha dura (como una cancha de tenis, o loza deportiva), muy fácil de delimitar y barato de instalar.

Se puede jugar en interiores y exteriores en las modalidades de singles (individuales) y dobles. Lo mejor del pickleball es que es un deporte para todo el mundo sin importar edad, sexo o condición física. ¡Los esperamos en la cancha!



2.1 ORGANIZACIONES Y TORNEOS



1. www.fpicklball.org
2. www.worldpickleballfederation.org
3. www.wptevents.com
4. www.globenewswire.com
5. www.pickleballtournaments.com
6. www.ppatour.com
7. <https://apptour.org>
8. <https://fpp.org.es>



2.1 NIVELES



1. PRINCIPIANTES

1.0 / 2.0 / 2.5

2. INTERMEDIOS

3.0 / 3.5

3. AVANZADOS

4.0 / 4.5

4. PRO

5.0 / 5.5+





3. Equipamiento y Elementos

3.1 La Cancha



Medidas de la Cancha (rojo):

Largo: 44 pies (13.41m) (líneas incluidas)

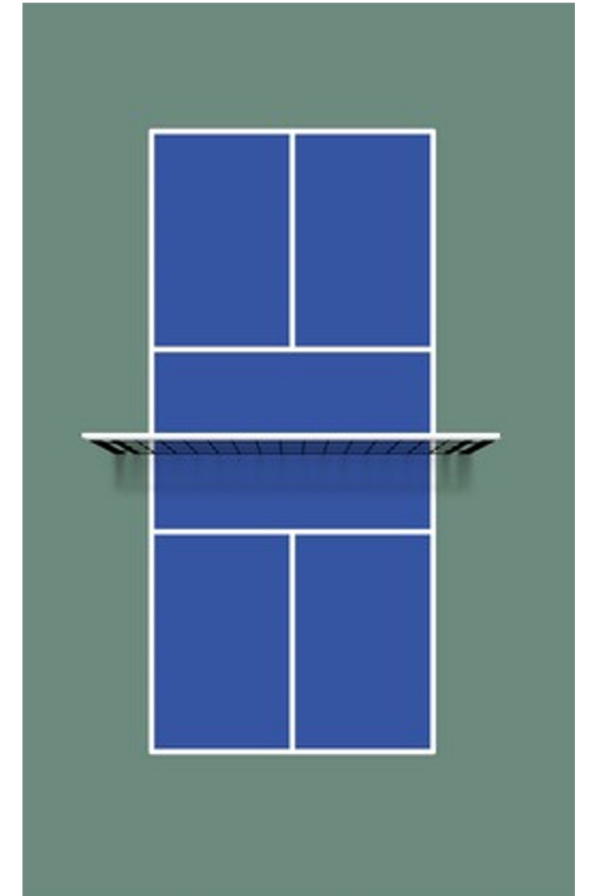
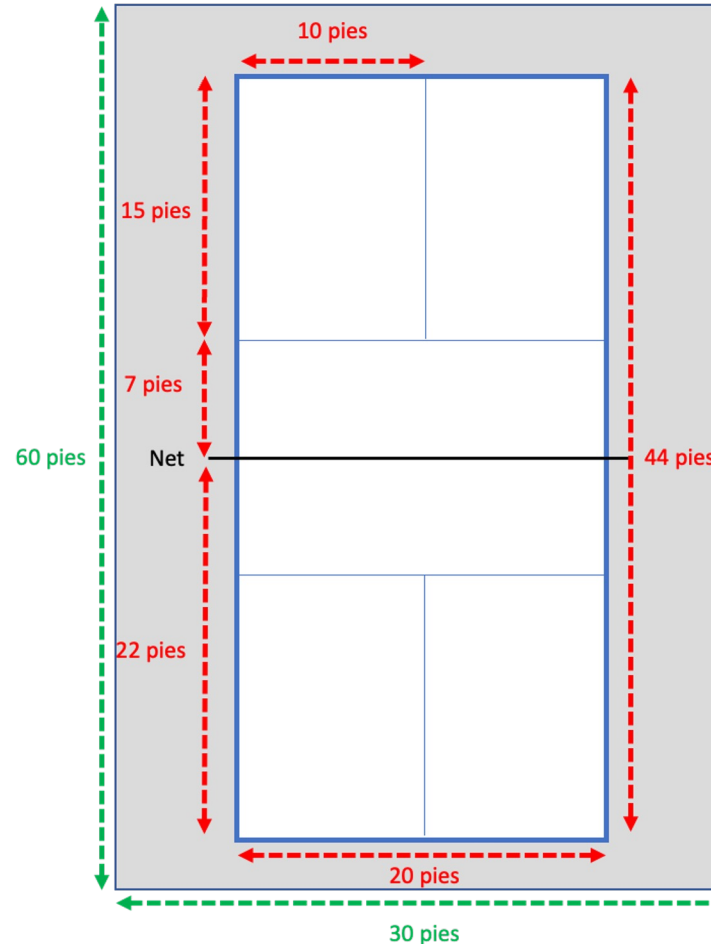
Ancho: 20 pies (6.096m) (líneas incluidas)

Ancho de las líneas: 2 pulgadas (5.08cm)

Cancha + extensiones (verde):

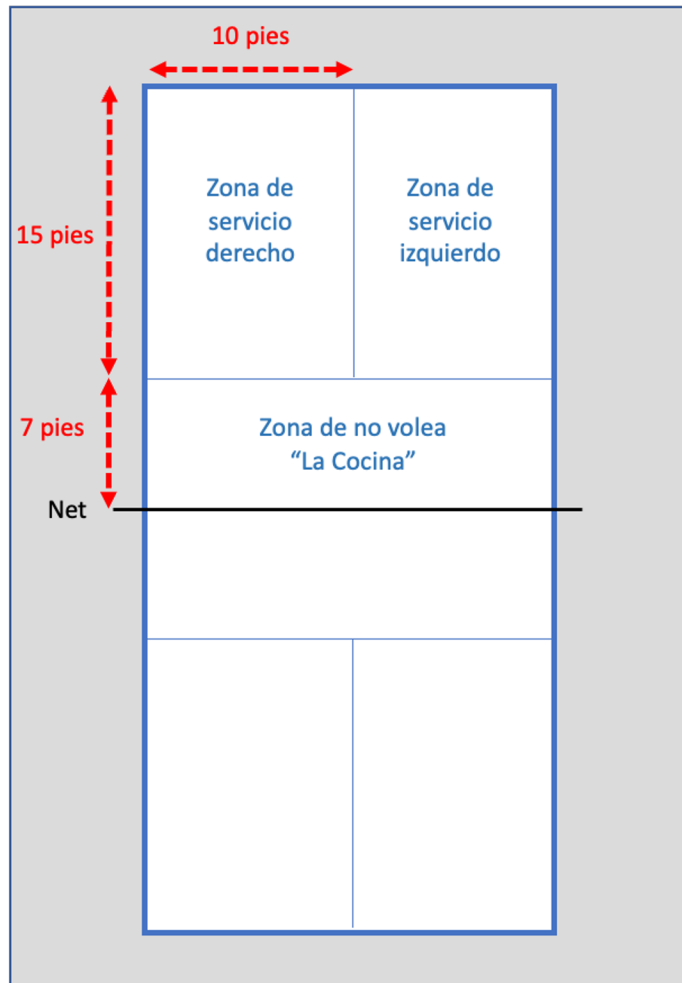
Largo: 60 pies (18.29m)

Ancho: 30 pies (9.14m)



**Se usan las mismas medidas de la cancha para cualquier formato de juego (individual o dobles)*

3.1 La Cancha - Zonas



Existen tres (03) zonas elementales por cada mitad de cancha:

- Dos (02) zonas de servicio
- Una (01) Zona de No-Volea, o coloquialmente conocido como "La Cocina" ("The Kitchen" en inglés).

La zona de no volea tiene un largo de 7 pies (2.13m) y tiene una serie de reglas que los jugadores deben respetar y las puedes encontrar [aquí](#).

3.2 La Pelota



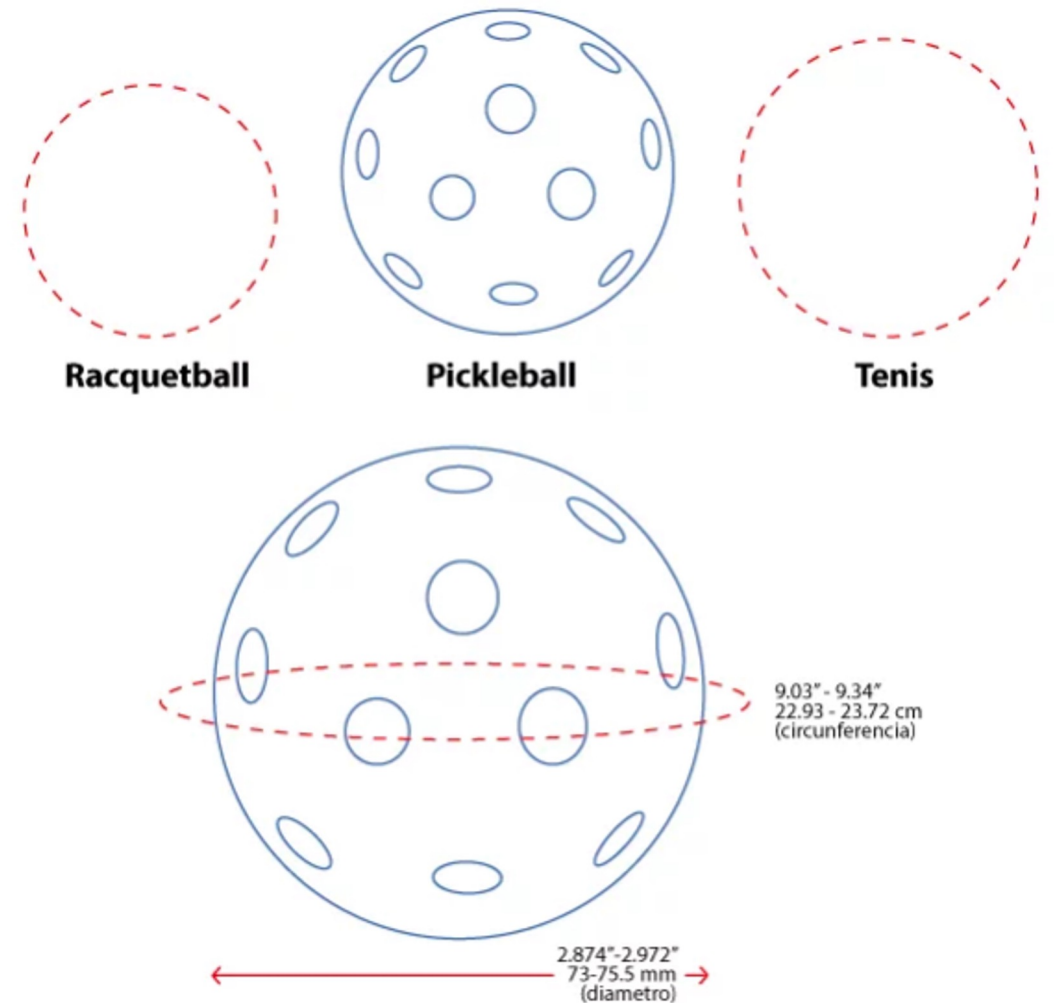
Material: Plástico duro y liso, libre de texturas.

Cantidad de huecos: Pueden tener mínimo 26 y máximo 40 huecos circulares, dependiendo si se juega el deporte en interiores o en exteriores.

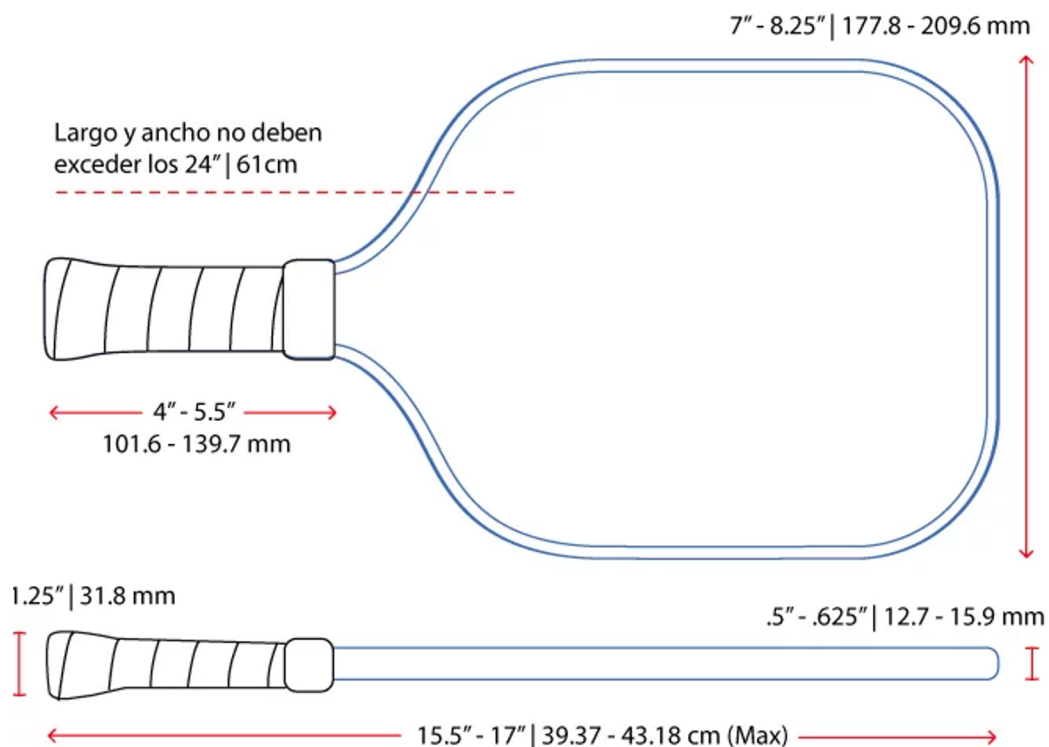
Color: Color uniforme (salvo el nombre o logo del fabricante) y contar con la aprobación de USA PICKLEBALL (USAPA), sobretodo para torneos oficiales.

*Las pelotas para juegos en exteriores están hechas de un plástico más duro, pesado, y generalmente cuentan con 40 huecos.

*Pelotas para interiores suelen estar hechas de un plástico más suave, menos pesado, y suelen tener menos huecos.



3.3 La Paleta



Material: Pueden ser de una variedad de materiales, como madera, fibra de carbono, fibra de vidrio, grafito, entre otros.

Dimensiones: existen varias formas pero, las dimensiones de largo y ancho no pueden exceder las 24 pulgadas (60.96 cm) en total. Es importante tener en consideración que el largo de la paleta no puede exceder los 17 pulgadas (43.18cm).

Superficie de las caras: No pueden tener pintura reflectiva que inhabilite o afecte la visión del oponente durante el juego. Tampoco pueden tener huecos, abolladuras o grietas que afecten el golpe de la pelota.

Peso: Suelen pesar entre 7 y 10 onzas (200g - 284g) aprox.

Modificaciones: Se permite agregar un protector de borde, cintas de plomo para agregar peso, o utilizar varios grips o cintas de agarre al mango de la paleta.

3.4 La Net

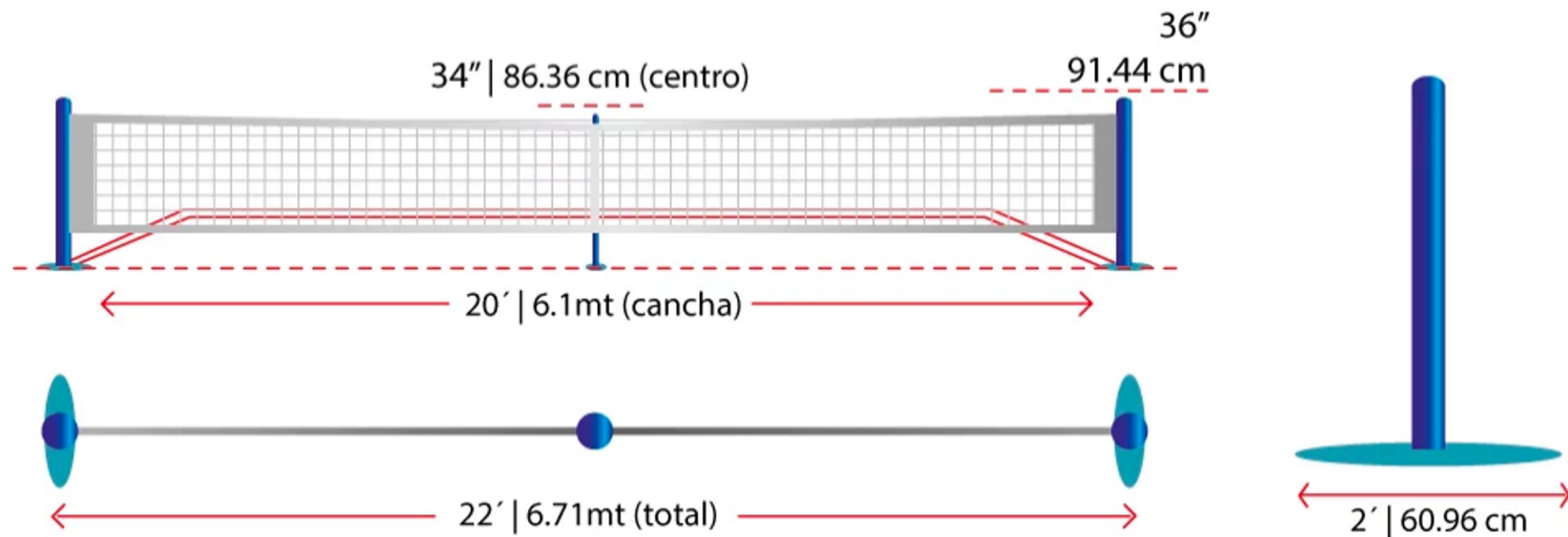


Material: Malla con huecos que eviten que la pelota la atraviese.

Altura de los extremos: 36 pulgadas (91.44cm)

Altura del centro: 34 pulgadas (86.36cm).

Largo: 22 pies (6.71m), por lo que debe sobresalir en ambos lados del ancho de la cancha.



A grayscale silhouette of a pickleball net and two players. One player is on the left, reaching up to hit a ball with a paddle. The other player is on the right, standing ready. The net is stretched across the middle of the frame.

4. Reglas básicas

4. Reglas básicas



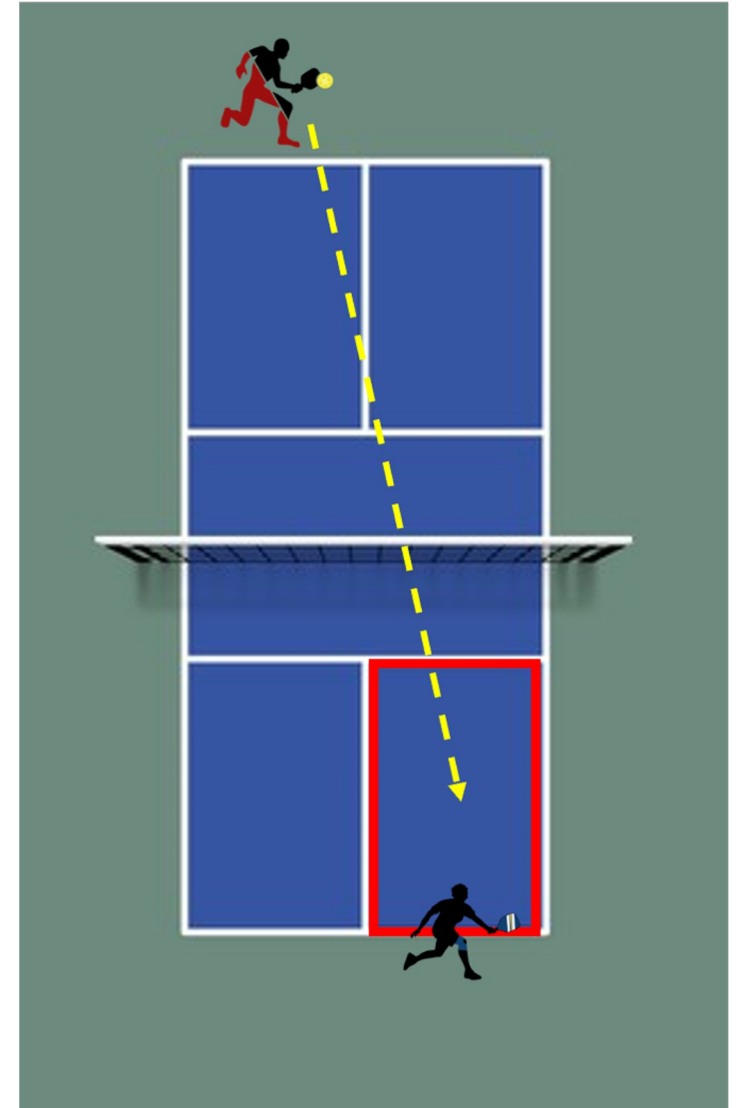
4.1. EL SERVICIO

La técnica del saque consiste en 3 elementos:

1. Movimiento de brazo debe ser ascendente (de abajo hacia arriba)
2. El punto de contacto entre pelota y paleta no puede ser más arriba de la cintura
3. Al momento del impacto con la pelota, el punto más alto de la cara de la paleta no debe estar por encima del punto más alto de la muñeca (donde dobla) del jugador.

Consideraciones:

- El jugador debe tener al menos un (01) pie puesto sobre la superficie de la cancha detrás de la línea de fondo.
- Ningún pie debe estar fuera de las extensiones imaginarias de la cancha (línea de fondo o líneas de los costados).
- El saque es en diagonal y debe caer dentro de la zona de servicio correspondiente del jugador/equipo opuesto.
- No puede caer dentro de ni tocar ninguna línea de la cocina.
- Cualquier línea de la zona de servicio, salvo la línea de la cocina, se considera válida.
- En el formato dobles, ambos jugadores de cada equipo deben de sacar.





4.1. EL SERVICIO - Posiciones

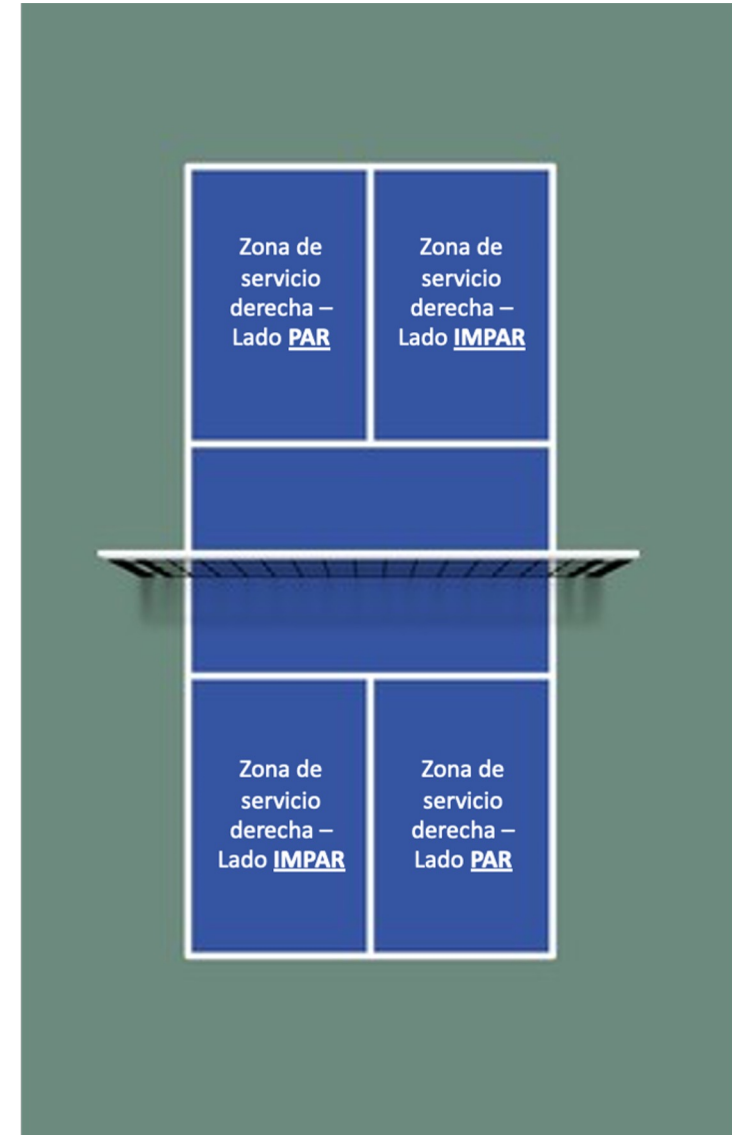
PICKLEBALL INDIVIDUAL:

- El servicio siempre comienza desde el lado derecho cuando el puntaje del servidor es PAR, y del lado izquierdo cuando su puntaje es IMPAR.
- El puntaje se debe decir antes de cada saque.
- La forma correcta de decir el puntaje es: puntaje sacador, puntaje receptor.

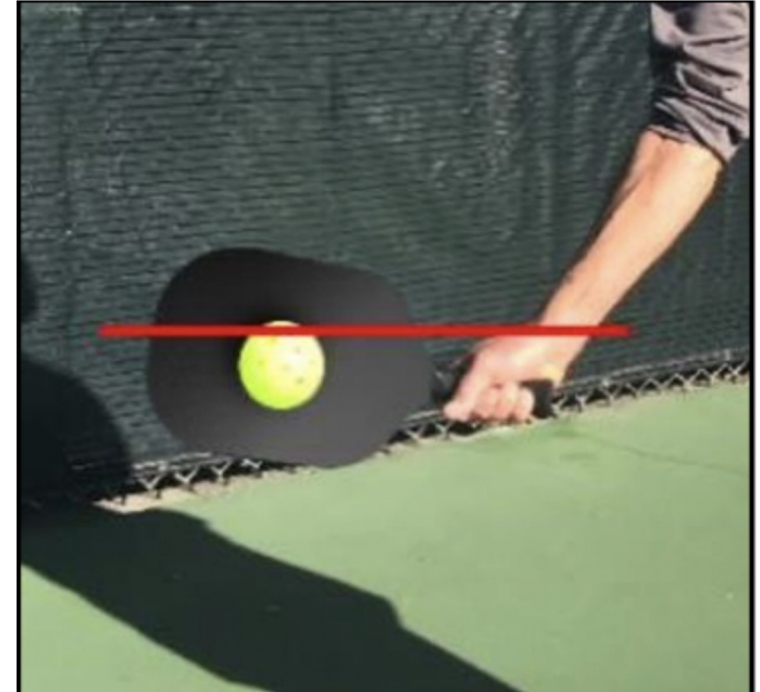
PICKLEBALL DOBLES:

- Cuando un equipo comienza a sacar SIEMPRE comienza desde el lado derecho o PAR.
- En cada turno de saque, los dos jugadores de cada equipo deben sacar.
- La forma correcta de decir el puntaje es: puntaje equipo sacador, puntaje equipo receptor, número de jugador sacando (1 o 2).
- El jugador que se encuentra en el lado derecho al comienzo del turno de saque será el sacador #1.
- Una vez ambos jugadores de un equipo pierden puntos en su servicio, el saque pasa al otro equipo.
- Un jugador sigue sacando hasta perder un punto en su saque.
- Excepción: Al comenzar un juego nuevo o un set nuevo el equipo que saca solo tendrá un solo jugador sacando. Una vez se pierda el punto, el servicio pasa al otro equipo.

*Jugadores alternan lados (derecha o izquierda) solamente cuando ganan puntos en su saque (aplica para dobles e individual)



4.1 EL SERVICIO



Fuente: IFP 2022 Official Rulebook
página 29 y 30



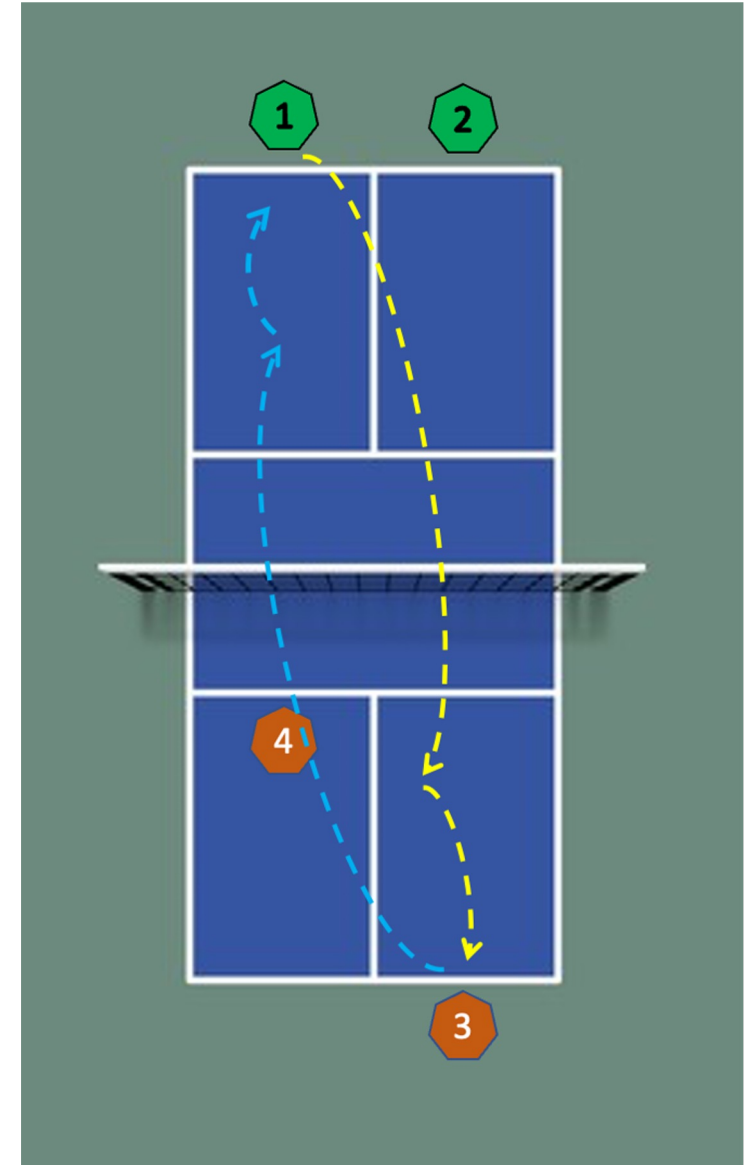
4.2 REGLA DE DOBLE BOTE

- Después del saque es necesario dejar botar la pelota antes de devolverla al otro lado de la cancha.
- Es necesario que la pelota bote una vez en ambos campos para poder hacer voleas.

Ejemplo en el gráfico de la derecha:

1. Jugador 1 realiza el saque.
2. Jugador 3 tiene que dejar que la pelota de bote (dentro de su zona de servicio) antes de realizar la devolución.
3. El equipo que sacó (Jugadores 1 y 2) tiene que esperar que la devolución de bote (en cualquier parte de su lado de la cancha, incluyendo la cocina) antes de devolver la pelota.
4. Una vez que la pelota haya dado bote en ambos lados de la cancha, cualquier jugador puede pegarle a la pelota sin necesidad que de bote.

***Esta regla aplica tanto para formato individual como para dobles**





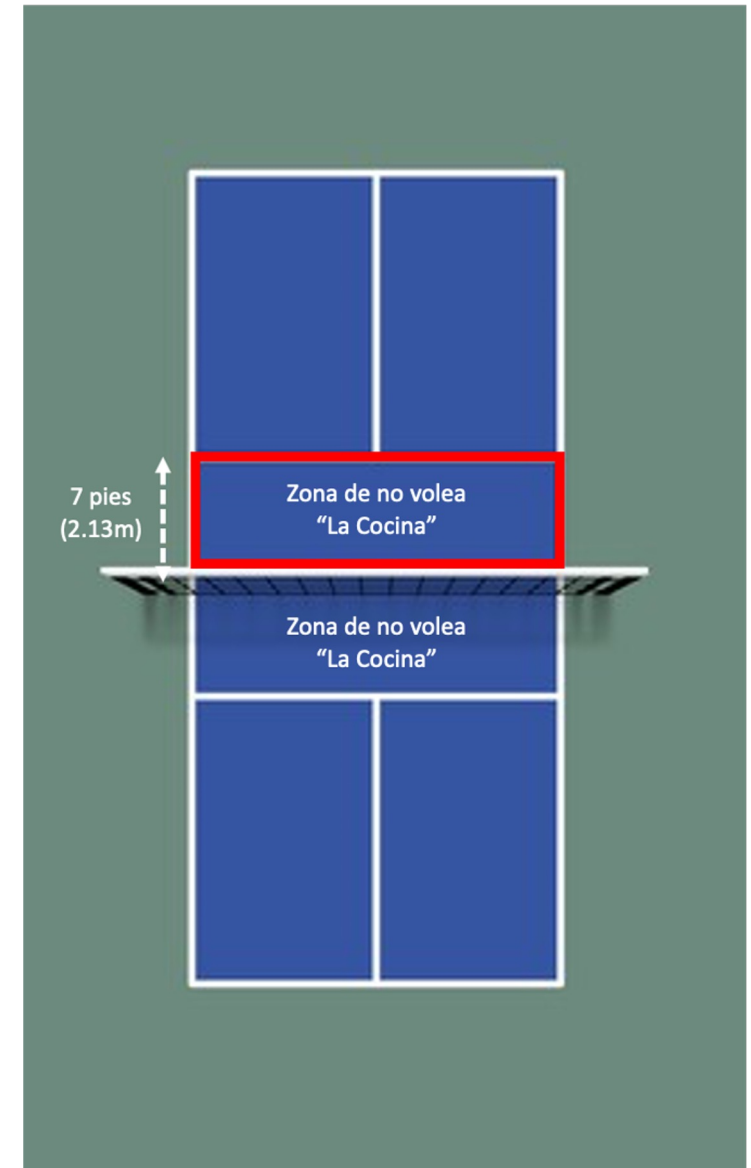
4.3 ZONA DE NO VOLEA (“La Cocina”)

La zona de no volea (o La Cocina) es una zona que se encuentra a cada lado de la net y tiene una longitud de 7 pies (líneas incluidas) (2.13 m) a cada lado de la net.

Los jugadores no pueden darle a la pelota sin que de bote (volley/volea) y estar físicamente tocando la zona y sus líneas.

Consideraciones:

- Si le pegas a la pelota sin que de bote estando detrás de la cocina (posición legal), pero el impulso o momentum de ese movimiento hace que pises dentro de la cocina, se considera una falta y pierdes el punto.
- Puedes entrar a la cocina y pegarle a la pelota una vez que la pelota haya dado bote.





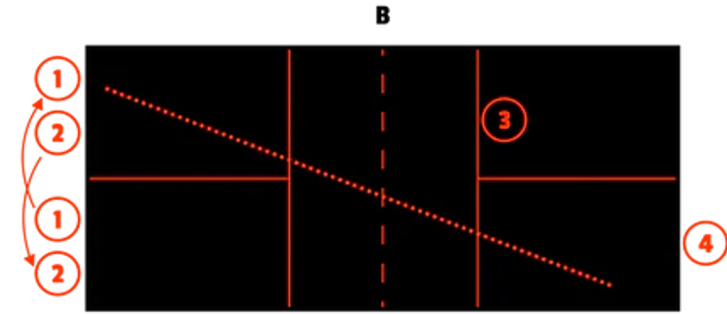
4.4 POSICIONES DE LOS JUGADORES

Partidos de Dobles:

- El saque se inicia siempre en la parte derecha de la cancha y se alterna de derecha a izquierda sucesivamente mientras el jugador o el equipo mantengan el saque.
- Cada jugador continuará sacando hasta que el equipo pierda el punto.
- Cuando un punto no es ganado por el primer sacador del equipo (ya sea por falta en el servicio o por perder un peloteo) el segundo sacador del equipo deberá servir desde la parte de la cancha en la que se encuentre en ese momento.
- El jugador encargado de recibir el saque es el único que puede devolver la pelota del servicio. Si su compañero devuelve el saque es falta.
- Los miembros del equipo a los que les corresponde el saque irán alternando sus posiciones (izquierda o derecha) en el campo conforme van anotando puntos.
- Los miembros del equipo que reciben no alternarán sus posiciones.
- Para determinar quién saca primero, los jugadores pueden, por ejemplo, lanzar una moneda o realizar un peloteo hasta que uno de los equipos fallen. El ganador del sorteo/peloteo tiene la opción de elegir si saca o no en primer lugar.

Partidos de Singles:

- Todas las reglas para partidos de dobles se aplican de igual forma en partidos de individuales excepto en el saque.
- En individuales se saca desde el lado derecho cuando la puntuación es 0 o par y desde el lado izquierdo cuando la puntuación es impar.





4.5 PUNTAJE

- **Se juega a 11 puntos** con diferencia de 2, es decir, si ambas partes están empatadas a 10, el juego continuará hasta que un equipo gane por 2 puntos.
- **Sólo el equipo que saca puede anotar puntos** (aplica para dobles y singles).
- El puntaje debe decirse antes de cada servicio.
- Si se gana punto en el servicio, el jugador debe cambiar de lado de la cancha (derecha o izquierda)

Cantar el puntaje en partidos de singles

La forma correcta de decir el puntaje es indicar en secuencia el puntaje del jugador que saca, seguido por el puntaje del jugador que recibe, **son dos números en total**.

Ejemplo:, "3 -1". el jugador que saca tiene 3 puntos y el que recibe tiene 1 punto.

Cantar el puntaje en partidos de dobles

En dobles se debe decir 3 números cuando estás indicando el puntaje del partido.

1. El primer número es el puntaje de su equipo.
2. El segundo número es el puntaje del equipo contrario.
3. El tercer número indica qué miembro del equipo saca (ya sea el primer sacador «1» o el segundo sacador «2», de su equipo durante esa secuencia de servicio).

Ejemplo: "3 - 1 - 2", el equipo que saca tiene 3 puntos, el equipo que recibe tiene 1 punto y el equipo que saca está con el segundo sacador.

*Cuando se inicia un partido o un set nuevo se debe indicar el puntaje **0 - 0 - 2**, según las reglas oficiales del IFP.



4.6 FALTAS EN EL JUEGO

Las principales causas de faltas son:

- Si en el saque la pelota no entra en la zona de servicio correcta o cae dentro de la zona de no-volea..
- Realizar una volea antes que la pelota haya botado una vez en cada campo tras el servicio (regla de doble bote).
- Golpear la bola en la red.
- Tocar la red con la paleta o el cuerpo.
- Realizar una volea en la zona de no-volea.
- Pisar la línea de no-volea o estar en dicha zona durante una volea o caer en ella después de realizar el golpeo.
- Tocar la zona de no-volea y las líneas que la delimitan con la paleta, la ropa o cualquier otra pertenencia que lleve encima el jugador antes o después de realizar la volea.
- Permitir que la pelota bote dos veces en la cancha antes de ser golpeada.
- Dejar que la pelota toque cualquier parte de la ropa o el cuerpo del jugador implicado en el golpeo (a excepción de la mano que porta la paleta ya que se considera una extensión de la misma).
- Fallar al intentar golpear la pelota.
- Fallar al golpear la pelota en un servicio.
- Golpear la pelota fuera del campo de juego.



4.7 REGLAS ADICIONALES

- **Golpear la pelota con la mano:** siempre que la pelota golpee la mano que sostiene la paleta por debajo de su muñeca no será falta.
- **«Llevada» y golpe doble:** la pelota, involuntariamente, puede ser golpeada dos veces o ser devuelta con un golpe en el que se deslice a través de la parte plana de la paleta al hacer un golpeo de tipo «llevada». Esto debe ocurrir mediante un acto continuo de golpe moviendo la paleta en una sola dirección. Si el golpe no es continuo, no es de una sola dirección, o si se trata de un segundo golpe definitivo, será falta.
- **Cambio de manos:** la paleta se puede cambiar de mano en cualquier momento. También se pueden utilizar ambas manos para sujetar la paleta y golpear con ella.
- **Los postes de la red:** si una pelota golpea alguno de los postes que sostiene la red se considerará falta.
- **Coger la pelota:** es falta coger la pelota antes de que bote, incluso si ésta va a salirse fuera de la cancha. La pelota debe botar en la cancha o fuera de ella sin ninguna interferencia por parte de los jugadores.
- **La pelota golpea a un jugador:** es falta si la pelota golpea a un jugador o a la ropa de un jugador, indiferentemente si él está dentro o fuera de la cancha.
- **Golpear la pelota alrededor de los postes o la red:** si una pelota traza un recorrido cuyo ángulo queda fuera de las líneas del campo habiendo botado en la cancha, un jugador puede devolver la pelota alrededor de la parte exterior del poste de la red. La pelota no necesita ir de vuelta por encima de la red.

RESUMEN DE REGLAS



Un set, normalmente, se juega a **11 puntos** y un equipo debe ganar por dos puntos de diferencia.

El servicio debe ser golpeado desde debajo y cada equipo debe jugar su primer golpe después de que haya botado.

Después de que la pelota haya botado una vez en cada lado, entonces ambos equipos pueden volear la pelota o jugarla sin botar (regla del doble bote)

No se permite volear dentro de la zona de no volea (al volear la pelota, el jugador no puede pisar la línea.)

Se considera falta si tras el impulso para golpear la bola el jugador toca la zona de no volea.

Un equipo anotará puntos solo cuando tiene el servicio.

Los puntos se pierden cuando:

- al no devolver la pelota dentro de los límites de la cancha del oponente antes del segundo bote.

- Entran a la zona de no volea y volean la pelota,

- al violar la regla del doble bote.

La mano se considera una extensión de la paleta.

El jugador pierde el punto si la pelota golpea cualquier otra parte de su cuerpo o ropa.

Al comienzo del servicio, ambos pies deben estar detrás de la línea de saque.

El saque se realiza con dirección en diagonal y debe cruzar la zona de no volea.

Solo se permite un intento de servicio, excepto en el caso de un let (la pelota toca la red en el servicio y aterriza en el cuadro de saque).

Al comienzo de cada nuevo set, solo un jugador en el primer equipo de servicio tiene permitido servir y fallar antes de entregar la pelota a los oponentes.

Cuando el equipo que sirve gana un punto, el servidor debe cambiar de posición para sacar, alternando derecha e izquierda.



-  Asociación Deportiva de Pickleball Perú
-  Asociación Deportiva de Pickleball Perú
-  @pickleballperu
-  980 362 014 / 961 878 727
-  contacto@pickleballperu.org.pe

www.pickleballperu.org.pe