



Reglas Básicas de Pickleball

Un resumen para empezar

1. Los partidos se disputan normalmente en **sets de 11 puntos cada uno, el primer equipo o jugador en ganar dos sets** será el ganador (comúnmente se dice, al mejor de 3). Los sets solo se pueden ganar con una **diferencia mínima de dos puntos** (11-9, 12-10) NUNCA de uno.
2. Los partidos de Pickleball pueden jugarse en individuales (**1 contra 1**) o dobles (**2 contra 2**).
3. **Solo puede sumar puntos el jugador que saca**. El jugador que está al resto si gana un punto, no lo sumará a su marcador, pero el siguiente punto sacará él y podrá sumar.
4. **Regla del doble bote:** Después del saque, el equipo que resta NO puede volear, debe dejar que bote, y además, la bola que se devuelve también deberá dejarla botar el equipo que ha sacado.
5. **NUNCA se puede volear en la Kitchen** o «Zona de no volea» (consulta en la imagen de la pista de Pickleball), si tus pies están en contacto con esa zona, debes dejar que bote la pelota para poder golpearla.
6. **El saque** se realiza desde **detrás de la línea de fondo**, sin que la bola toque el suelo y por debajo de la cintura.
7. También, **el saque será diagonal**, por ejemplo, si sacas de la parte derecha, deberás dirigir la bola hacia la parte izquierda del campo contrario, **en cada punto se alterna el lado**.
8. **Solo tienes una oportunidad de saque**, si fallas no podrás repetir, no existen las medias. **Solo se repetirá el punto si se produce «let»**, es decir que en el saque, la bola toca la red y entra dentro del cuadro de saque.
9. **Los puntos se ganan si el rival comete una falta, todas explicadas más abajo (la más común, tirar la bola fuera de la pista).**

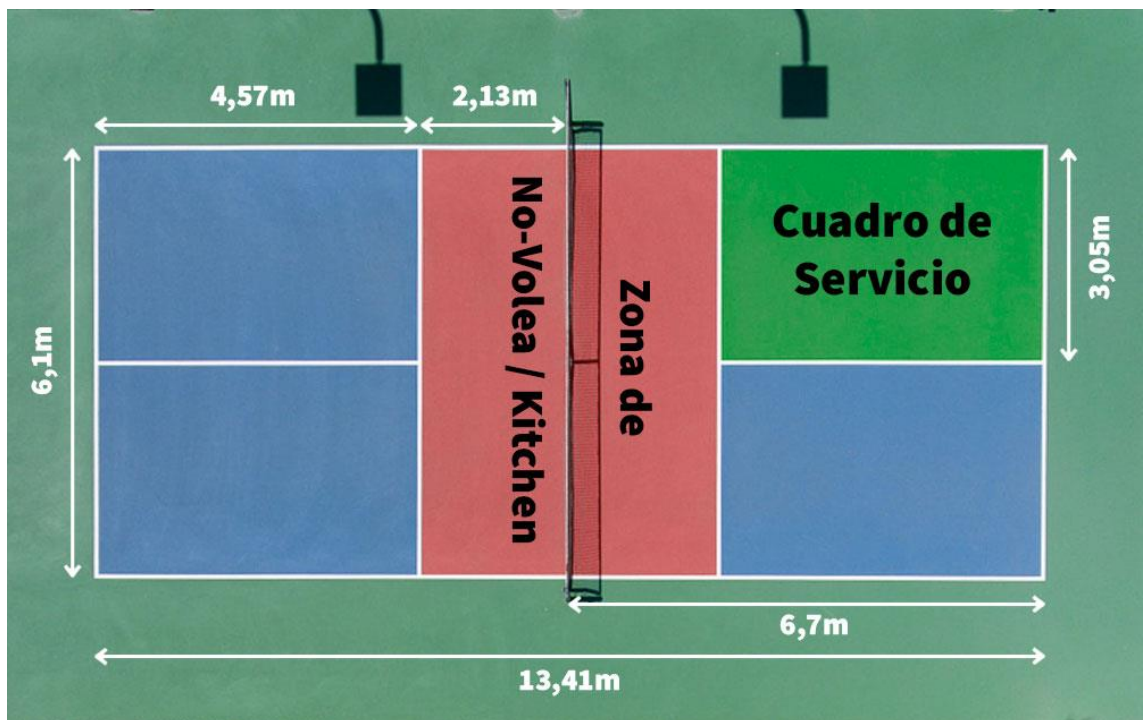
Reglas Básicas de Pickleball

Un resumen para empezar

Medidas de la Pista de Pickleball

Las dimensiones de la pista deben ser: **6,10m de ancho por 13,41m de largo.**

La Zona de no Volea mide 2,13m de largo y los cuadros de saque, 4,57m, por lo tanto, la medida de la mitad de una pista es de 6,7m de largo y 3,05m de ancho.



Kitchen, la Zona donde NO puedes volar

Como bien puedes ver en la imagen de la pista de Pickleball, la zona más cercana a la red es la Zona de No Volea, y tiene una restricción muy clara, si tus pies están en contacto con esta zona, no puede volar.

Esto puede crear algunas dudas sobre que se puede hacer, por ejemplo **¿Qué pasa si golpeo la bola al saltar y caigo en la Kitchen?** o ¿Por qué hay profesionales que se van hacia el lado de la pista al volar, invadiendo la Kitchen pero no cuenta como falta?



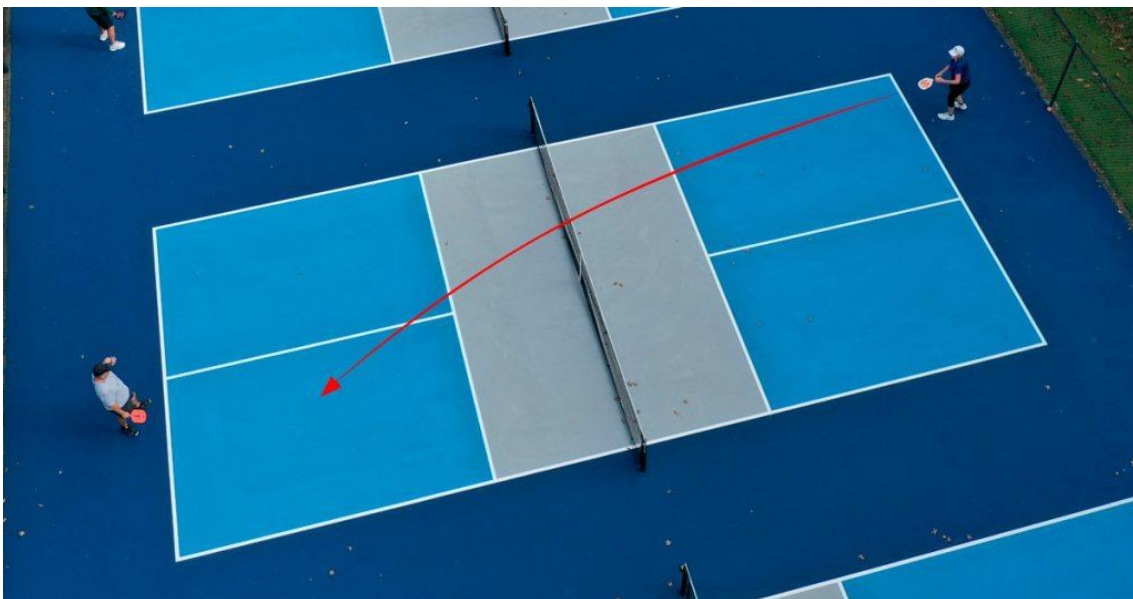
Reglas Básicas de Pickleball

Un resumen para empezar

La **primera** es simple, NO, no se puede golpear una bola al saltar y luego caer en la Zona de no Volea. La **segunda** pregunta también tiene una explicación, lo que hacen **tocar el suelo que está fuera de la pista**, por lo tanto, no tocan Kitchen, pudiendo así volar sin cometer falta.

El saque – Como servir de manera correcta

- La pala tiene que golpear la pelota por debajo de la cintura, es decir, **el brazo va de abajo a arriba** y la parte de la pala con la que se golpea la pelota debe estar por debajo de la muñeca cuando la toca.
- La pelota no puede tocar el suelo desde que la sueltas de la mano, hasta golpear tu raqueta.
- **El saque** se realiza con los dos pies **detrás de la línea de fondo** y al menos un pie en contacto con el suelo . En el caso de dobles, tu compañero puede estar en cualquier parte de la pista.
- La dirección del **saque es diagonal**, si sacas desde la parte derecha, deberás dirigir la bola hacia el cuadro de la parte izquierda del campo contrario, **en cada punto se alterna el lado de saque**.
- **Solo tienes una oportunidad para sacar**, si fallas perderás el saque (explicado más adelante), no existen las medias. **Solo se repetirá** el saque **si se produce «let»**, es decir, que la bola toca la red y entra dentro.





Reglas Básicas de Pickleball

Un resumen para empezar

La regla del Doble Bote

Es una regla un poco engañosa, pero una vez la entiendes es fácil de seguir, a continuación tienes un video para explicarlo de manera práctica:

1. **Al sacar, el equipo que resta NO puede volear**, aunque esté fuera de la Zona de No Volea.
2. **Cuando** el equipo que resta **devuelve la primera pelota**, el equipo que sirve **TAMPOCO puede volear**.
3. Una vez se hayan realizado estos tres golpes (Saque, Resto y Segundo golpeo del equipo que sirve), ya pueden ambos equipos volear, siempre y cuando sea fuera de la Kitchen.

Como se ganan los puntos – Las Faltas

- Si en el saque la pelota no entra en el cuadro contrario.
- Volear la pelota antes de los tres golpes (Regla del Doble Bote).
- Que la pelota no pase al otro lado de la red.
- Tocar la red con la pala o el cuerpo.
- Tocar la pelota con alguna parte del cuerpo o ropa.
- Que la pelota bote fuera del campo contrario.
- Realizar una volea dentro de la Kitchen o golpear en el aire y caer en ella.
- Permitir que la pelota bote dos veces seguidas.
- Fallar al golpear la pelota en un servicio
- Coger la pelota con la mano antes de que se vaya fuera se considera falta. Debe botar para considerarse punto a tu favor.
- Si la pelota golpea a un jugador es falta, y por lo tanto, punto para el rival.

Excepciones

- Golpear la pelota con la mano que sujeta la pala, siempre y cuando sea por encima de la muñeca.
- El golpeo doble o «Carry»: Sucede cuando se golpea a la pelota dos veces en el mismo movimiento, debido a que la pelota se desliza por la raqueta y acaba siendo golpeada dos veces. Golpear dos veces en distintos movimientos será falta.
- La pala se puede cambiar de mano en cualquier momento. También se pueden usar las dos a la vez.
- Si la pelota bota dentro de la pista pero sale despedida hacia los lados de la pista, se puede devolver por los lados de la red aunque no pase a la altura de la red.



Reglas Básicas de Pickleball

Un resumen para empezar

Como contar la puntuación en Pickleball

Los partidos en este deporte son normalmente a 11 puntos, aunque también se han jugado torneos a 15 o 21. La forma de contar los puntos es algo peculiar, pero fácil de entender:

Solo puede sumar puntos el equipo que saca. Si el equipo que resta (no saca) gana el punto, no sumará un punto más, pero le quitará el saque al equipo contrario, en el siguiente punto se explica mejor como funciona el servicio.

Como funciona el servicio – Secuencia

En este deporte, la persona que saca, seguirá sacando hasta que pierda un punto, cuando eso pase, «perderá el saque».

En partidos individuales, y una vez pierda el saque, le tocará sacar al rival.

En dobles, sacará primero un jugador del equipo, cuando pierda el saque, sacará el compañero, y cuando él/ella falle, le tocará sacar al equipo rival, y se repite el proceso.