

PICKLEBALL



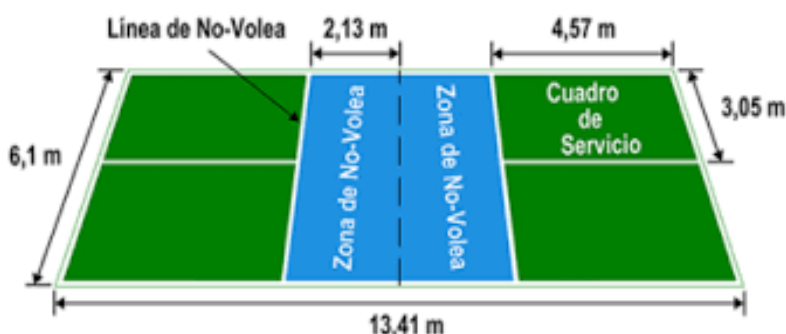
El Pickleball se configura como una mezcla de elementos de distintos deportes de raqueta, como el Tenis, el bádminton y el Tenis de mesa. Se caracteriza por una dinámica de juego y una técnica de golpeo muy similar al Tenis, aunque a diferencia de este se juega en una pista más pequeña, con una pala muy ligera y una pelota de plástico perforada. Puede jugarse tanto en dobles, como en individuales, y cuenta con algunas normas particulares como una zona de no volea a 2 metros de la red y la imposibilidad de subir a volear cuando se saca.

Estas características hacen del Pickleball un deporte sencillo de aprender y con una menor exigencia técnica y física que otros deportes como el Tenis, aunque con un ritmo de juego muy rápido y con un alto componente de táctica y estrategia.

El Pickleball se ha convertido en un deporte para todos los públicos independientemente de la edad o condición física por lo que es muy recomendado par su práctica en centros educativos para chicos/as de los 4/5 a los 18 años. Es un deporte poco frustrante, fácil de aprender, inclusivo y divertido.

¡Un deporte para tod@s!

La Pista Tiene el mismo tamaño de una pista de bádminton de dobles (6,10m de ancho por 13,41m de largo). Se practica en cualquier, tanto “indoor” como “outdoor”, sobre una superficie rígida y lisa, como pabellones, patios o pistas deportivas de colegios o pistas de tenis.



La red de Pickleball es similar a las redes utilizadas para el tenis y pádel. Mide 6,7 m de largo y se extiende a ambos lados de la pista que mide 6.1 m de ancho. La altura de la red es de 91,44 cm en cada extremo y de 86 cm en el centro. Se puede jugar con redes fijas o móviles

Las palas utilizadas suelen estar hechas de material compuesto de alta tecnología. La longitud y la anchura combinadas no podrá superar los 61 cm. No hay restricciones sobre el grosor o el peso de la pala.



La pelota oficial está hecha de plástico y tiene unas dimensiones que oscilan entre los 7 y 7,5 cm de diámetro y un peso de entre 22 y 26 gramos. No hay restricciones de color, aunque la mayoría suelen ser amarillas



info@pickleballspain.org



www.pickleballspain.org

