Pickleball

Le pickleball est un sport qui combine des éléments du tennis, du badminton et du ping-pong.

Il est accessible à tous les âges et niveaux de forme physique, et sa popularité ne cesse de croître.

Si vous êtes débutant et que vous souhaitez apprendre à jouer au pickleball, voici un guide étape par étape pour vous lancer dans ce sport passionnant.

Équipement nécessaire au pickleball





Avant de commencer, assurez-vous d'avoir l'équipement suivant :

Équipement nécessaire pour jouer au pickleball

Raquette de pickleball : il existe différents types de raquettes, choisissez-en une qui correspond à votre style de jeu et à la taille de votre main.

Les matériaux varient, y compris le bois, le composite et le graphite, chacun ayant ses propres avantages en termes de poids et de maniabilité.

Balles de pickleball : les balles sont spécialement conçues pour le pickleball, avec des trous et en plastique.

Il y a des balles pour l'intérieur et l'extérieur, la principale différence étant le nombre et la taille des trous.

Chaussures de sport : Des chaussures adaptées sont essentielles pour éviter les glissades et fournir un soutien lors des mouvements latéraux.

Les chaussures de court avec des semelles non marquantes sont recommandées.

Terrain de pickleball : Un terrain standard mesure 20 pieds (6m) de largeur par 44 pieds (13,44m) de longueur, avec un filet au centre.

Les terrains peuvent être trouvés dans les clubs de sport ou peuvent être improvisés sur des terrains de tennis avec des marquages temporaires.

Règles de base

Le service : Le service doit être effectué sous la taille, avec la raquette orientée vers le bas.

Le serveur doit se tenir derrière la ligne de fond et servir en diagonale dans la zone de service opposée.

La technique du service sous la main



Le service au pickleball doit être effectué en sous-main, avec une frappe en dessous de la taille. Voici les étapes pour réaliser un service sous la main efficace :

1.Lancez la balle en l'air à une hauteur confortable et légèrement en avant de votre corps.

2.Amorcez votre mouvement de frappe en faisant descendre votre raquette derrière vous, avec le bras légèrement fléchi.

3.Accélérez la raquette vers la balle en dépliant votre bras et en gardant la raquette sous votre main.

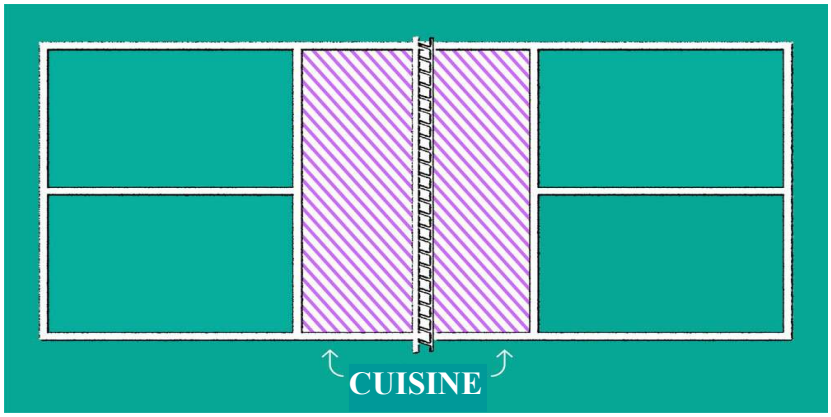
4.Frappez la balle avec une légère rotation du poignet pour lui donner de la précision et de la vitesse.

5.Terminez votre geste avec la raquette en suivant la trajectoire de la balle et en pointant vers la zone de service cible.

Le score : Seul le joueur ou l'équipe qui sert peut marquer des points. Les parties se jouent généralement en 11 points, et il faut gagner avec au moins 2 points d'avance.

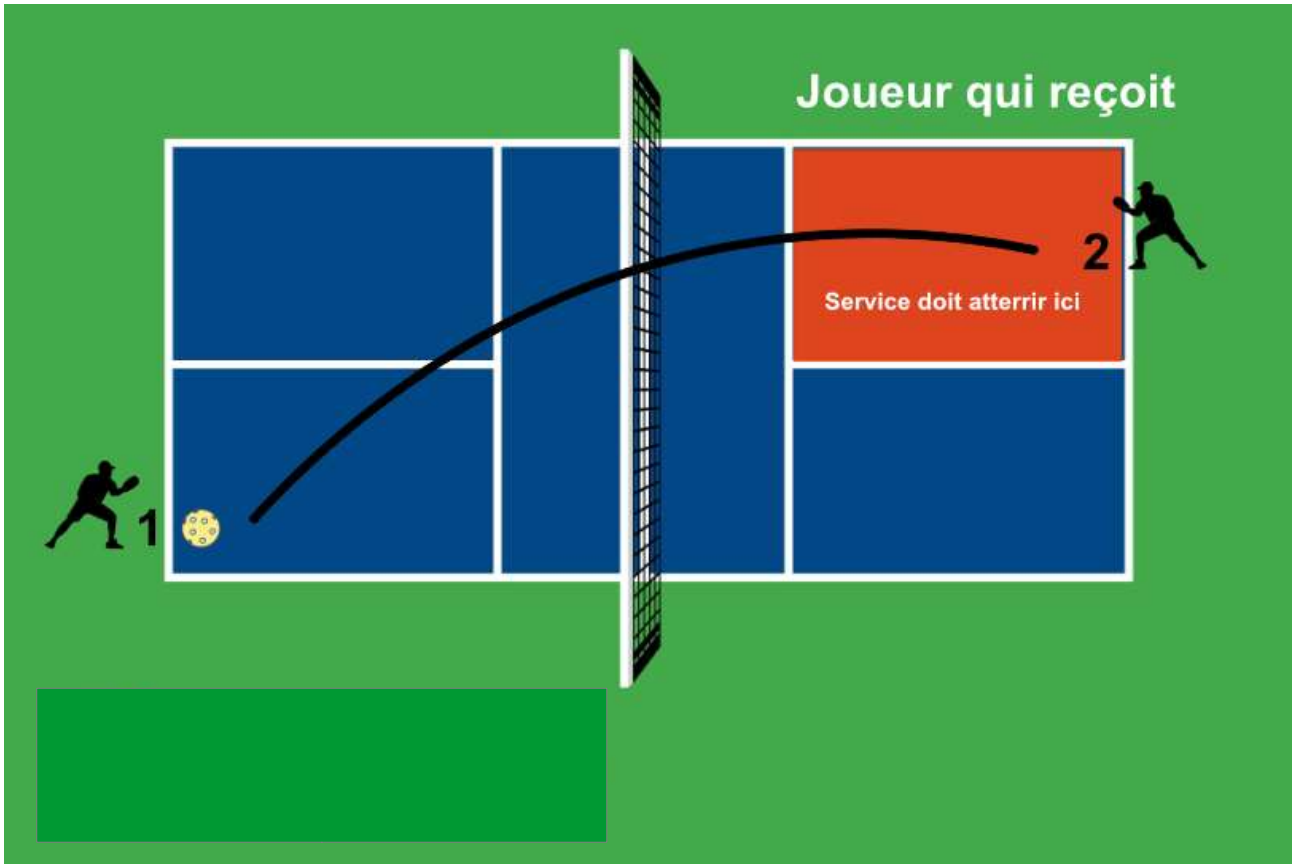
La zone de. non-volley (la cuisine) : Il est interdit de volleyer dans cette zone qui mesure 7 pieds (2,10m) de chaque côté du filet.

Les joueurs doivent laisser la balle rebondir avant de jouer un coup dans cette zone.



La règle des deux rebonds : Après le service, la balle doit rebondir une fois de chaque côté avant que les joueurs ne puissent la volleyer.

Comment jouer au pickleball



Le service : Le jeu commence par un service sous la taille, en diagonale. Le serveur doit se tenir derrière la ligne de fond

Le retour : L'adversaire doit laisser la balle rebondir une fois avant de la renvoyer. Après ces deux rebonds, les joueurs peuvent volleyer la balle ou la laisser rebondir.

Le point : Les points sont marqués lorsqu'un adversaire commet une faute, comme une balle hors du terrain ou dans le filet.

Stratégies pour débutants au pickleballl

Positionnement : Restez centré et prêt à vous déplacer rapidement dans toutes les directions pour répondre aux coups de l'adversaire.

Coup droit et revers : Apprenez à maîtriser ces coups fondamentaux pour être efficace peu importe d'où vient la balle.

Patience : Construisez le jeu et attendez le bon moment pour frapper un coup gagnant.
Communication : En double, il est crucial de communiquer avec votre partenaire pour couvrir le terrain efficacement.

Conclusion

Le pickleball est un sport amusant et social qui peut être joué à l'intérieur comme à l'extérieur.

Avec ce guide, vous avez les bases pour commencer à jouer. N'oubliez pas de vous échauffer avant de jouer et de vous amuser sur le terrain.

Bonne chance et profitez bien de votre expérience avec le pickleball !