

Pickleball Guía de Estudio

Pickle-Ball es un deporte en el tiro colocación, firmeza, paciencia y tácticas tienen una importancia mucho mayor que el poder y la fuerza bruta

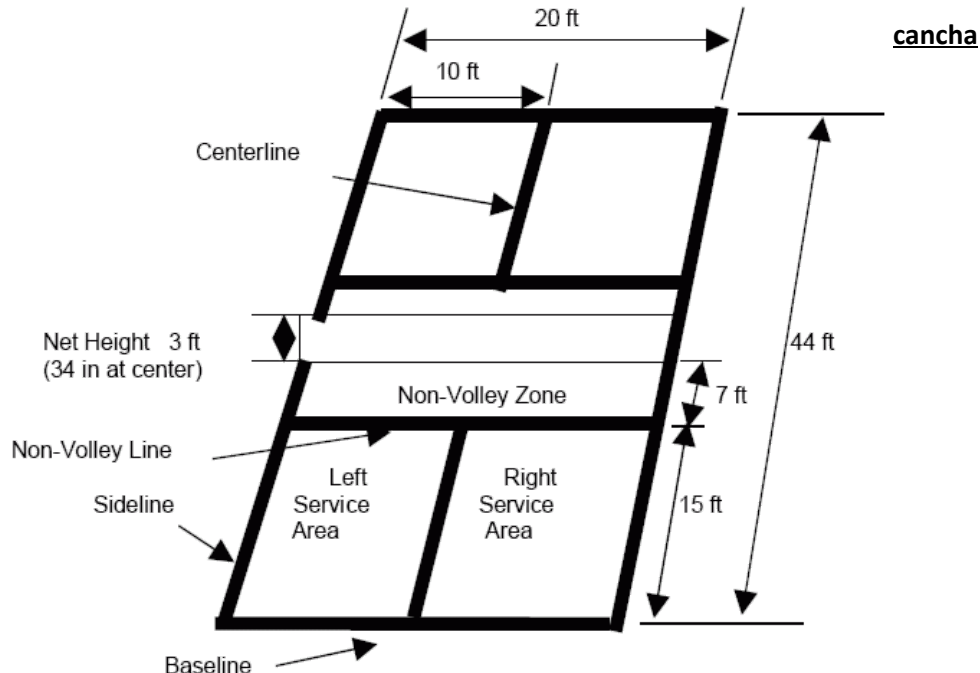
Historia de la salmuera pelota

Se originó en Bainbridge Island afueras de Seattle, Washington en el verano de 1965. Tiene su origen en el juego del bádminton, ping pong y tenis, con algunas modificaciones de las reglas y raquetas de sustitución con palas de madera, pepinillo bola nació. El propósito original del juego era proporcionar un deporte para toda la familia. El nombre vino de un perro llamado "Pickles", que se escapaba con la pelota cada vez que aterrizó en el suelo. Pickle-Ball fue inventado por el Congresista de los EE.UU. Joel Pritchard, William Bell, y McCallum Barney. Originalmente se jugaba en sus patios traseros en superficies duras y vías de acceso. Desde mediados de la década de 1970, Pickle-Ball ha pasado de ser una actividad familiar juego a un deporte con reglas formalizadas. El juego se introdujo rápidamente en las escuelas y programas universitarios de educación física. Hoy salmuera pelota se juega bien fuera de los Estados Unidos, Canadá, Singapur Japón y Europa occidental.

Equipo

- Paddle-generalmente de madera dura.
- Bola-se asemeja a un "whiffle" pelota.
- Net-bádminton o red de tenis se puede utilizar.

Dimensiones de la



Conciencia corporal

Mano coordinación ojo, Footwork, entrenamiento aeróbico, Balance y Estrategia

El objeto de Pickleball

El objeto de la salmuera pelota es utilizar la estrategia y la colocación de la bola bueno tratar de mantener a su oponente fuera de balance. Para hacer esto un golpe de derecha bueno / revés es necesario junto con trabajo de pies adecuado. Recuerde que la clave para un buen golpe de derecha o de revés golpe es extender el brazo y alcanzar el balón al hacer contacto.

Reglas generales para la puntuación

1. Los jugadores pueden lanzar una moneda o reunir a la pelota hasta que un fallo se hace. Ganador del sorteo o rally tiene la opción de servir primero o no servir en primer lugar.
2. Sólo el equipo que saca puede anotar un punto.
3. Un tiro que cae sobre una línea es buena.
4. Pelota puede ser contactado sólo una vez por cada lado.
5. No puede jugar un golpe en la zona del no-voleo sin rebote.
6. Sólo el jugador puede recibir sirvió para el servicio, pero si el toque del balón, o ser golpeado por, su su / pareja, los resultados secundarios que sirven un punto.
7. Cada equipo debe jugar su primer tiro fuera del rebote.
8. Si la pelota toca una línea de la cancha de pelota pickle el éxito es "IN".

Normas en las

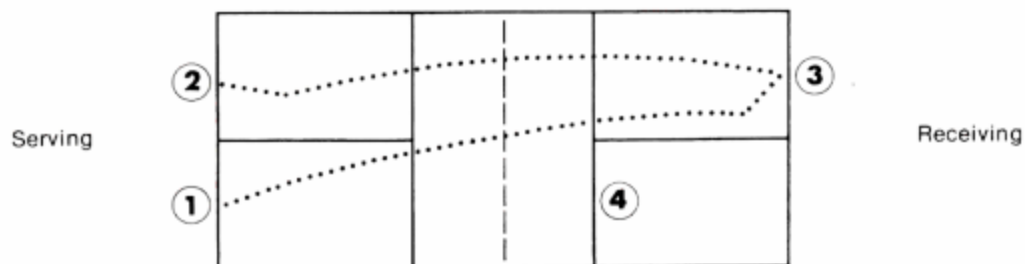
1. El jugador debe mantener un pie detrás de la línea de base
2. Sirve debe hacerse bajo cuerda
3. La pelota debe ser lanzada al aire y golpear antes de que toque el suelo
4. Paddle debe pasar por debajo de la cintura.
5. Servidor no puede botar el balón antes de servir.
6. Servir se hace **DIAGONALMENTE** corte transversal y debe despejar la zona del no-voleo.
7. Una porción intento está permitido. Excepción: la pelota toca la red en el saque y aterriza en el cuadro de servicio correcto, esto se llama un LET y el saque puede ser tomada.

El Volley

1. Para rematar una pelota de medios para golpear en el aire antes de que bote
2. Todas las descargas se debe hacer con los pies de los jugadores detrás de la línea de la zona del no-voleo

Doble-Bounce Regla

1. Cada equipo debe jugar su primer tiro de rebote
2. El equipo receptor debe permitir el rebote saque, y el equipo de servicio debe permitir el regreso del rebote saque antes de reproducirlo.
3. Una vez que los dos botes se han producido, el balón puede ser jugado tanto vuela o fuera del rebote



Fallos

1. Sin vaciar la red.
2. Golpear la pelota fuera del campo.
3. Al entrar en la zona del no-voleo y volear la pelota.
4. No se aplica a la doble rebote gobernar fuera del saque, volea la pelota antes de que haya rebotado una vez en cada lado de la red.
5. Si un jugador juega una bola que ha rebotado en la zona del no-voleo y él / ella toca la red con la raqueta o cualquier parte del cuerpo, se constituirá una falla para ese jugador.
6. Cuando un jugador es golpeado por la pelota si él / ella está de pie dentro o fuera de los límites de la pista.
7. Una pelota aparentemente va fuera de límites se debe permitir que golpee el suelo fuera del campo. Es una falta de atrapar la pelota y la reclamación que se iba a salir.

Juego de dobles

1. Siempre empezar a servir en la corte de la mano derecha.
2. El servicio debe ser en diagonal por el tribunal para el receptor en la corte mano derecha opuesta.
3. Luego de cumplir con la regla de doble rebote el balón puede ser jugado volea o fuera del rebote hasta que un fallo se hace.
4. Si un fallo se realiza por el equipo receptor, el jugador que sirve cambia sirviendo tribunales y recibe un punto. El mismo jugador seguirá sirviendo.
5. Cuando el equipo que saca hace que su "primera falta, los jugadores permanecerán en el mismo tribunal y el segundo socio servirá entonces.
6. Cuando hacen su segunda falta que se mantengan en los mismos tribunales y gire la bola a otro equipo.
7. Si la calificación del servidor es par, en funciones desde la cancha derecha.
8. Si la calificación del servidor es impar, en funciones desde la cancha izquierda

Dobles Estrategia

Pickle-Ball implica estrategias que incluyen lanzando, golpeando encima de la cabeza, pasando tiros de la impulsión de la línea de base y el intercambio rápido de volea en la red. La estrategia clave a recordar es que el equipo que llega a la zona de ataque en una posición neta del voleo primero estará en la mejor posición para ganar \ el punto. Recuerde que el equipo que saca, debe estar atrás hasta que el balón ha rebotado una vez (regla rebote doble) de su lado antes de pasar adelante en la posición neta del voleo. El jugador que recibe el servicio debe jugar con 1-2 pies detrás de la línea de base anticipando un saque de profundidad. El equipo receptor debe dar un golpe profundo cambio y avanzar a la posición neta volea de lado a lado con su pareja. Se trata de una posición de ataque ideal. El equipo que saca tiene que quedarse de lado a lado detrás de la línea de base para el saque y devolución del servicio con el fin de jugar el balón después de que rebote. Se debe tratar de usar un passing shot, tiro globo, o drop shot para evitar su oponente y les permite subir a la red.