

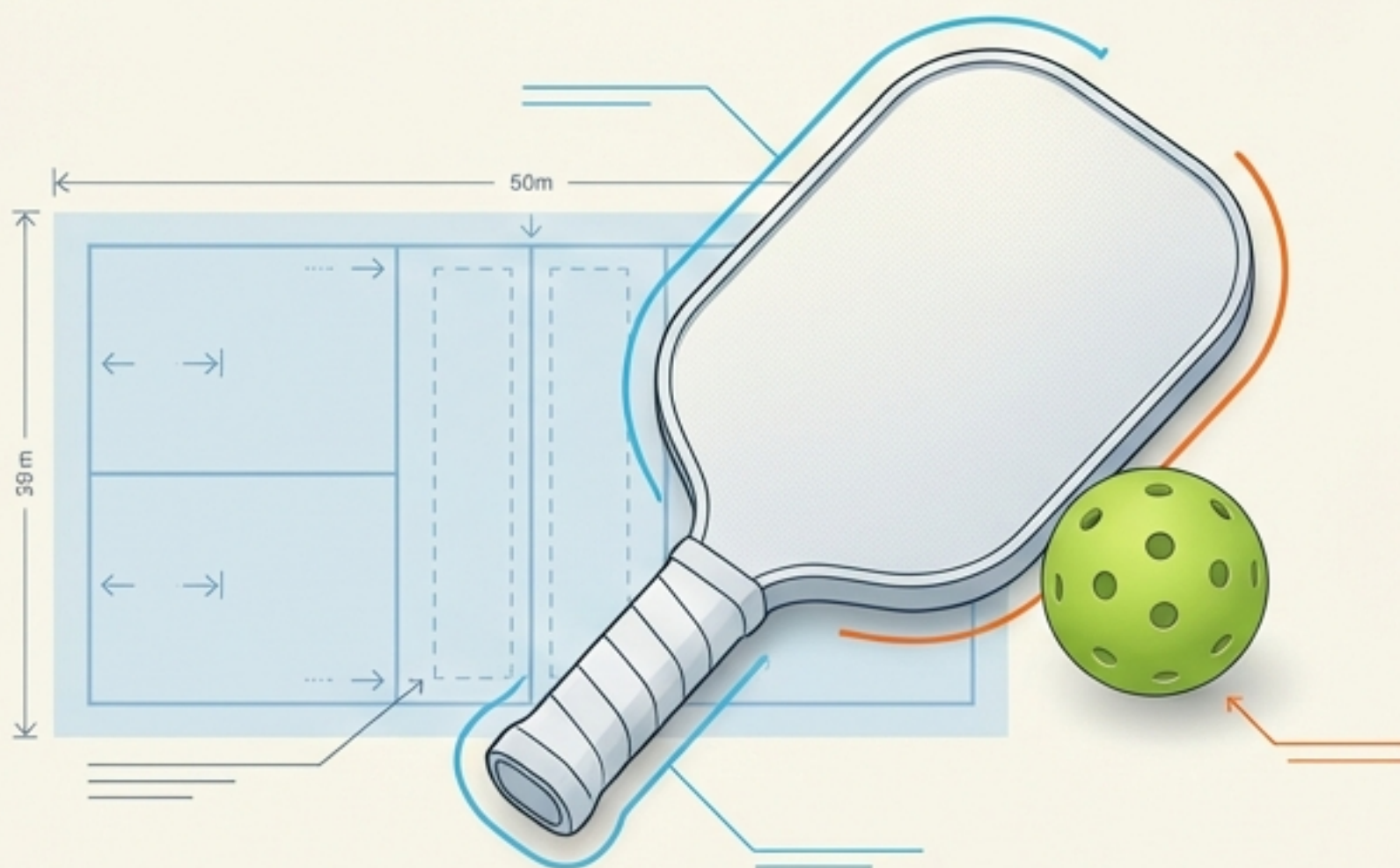
El Fenómeno del Pickleball

Una guía visual de la cancha, el equipo y las reglas esenciales.



Un deporte rápido, social y diseñado para todos

El pickleball elimina las barreras de los deportes de raqueta tradicionales.



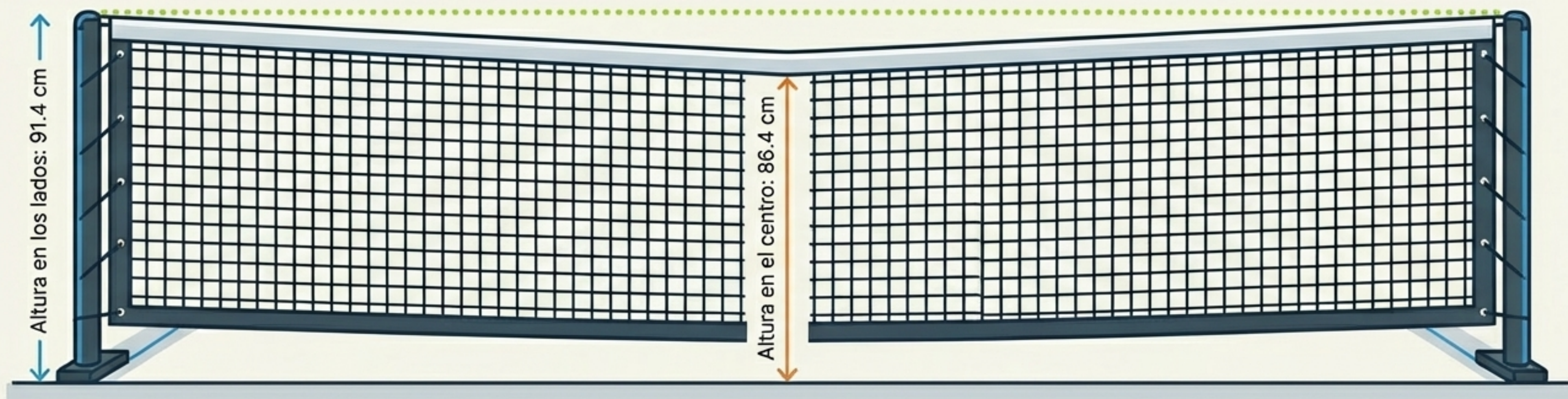
El campo de batalla es compacto e intenso

La cancha tiene exactamente las mismas medidas que una de bádminton. Este tamaño reducido es lo que permite partidos rápidos y llenos de intercambios constantes.



Una red baja que acelera los reflejos

La red se asemeja a la del tenis, pero su altura reducida cambia por completo la dinámica del juego, fomentando golpes más planos y rápidos.



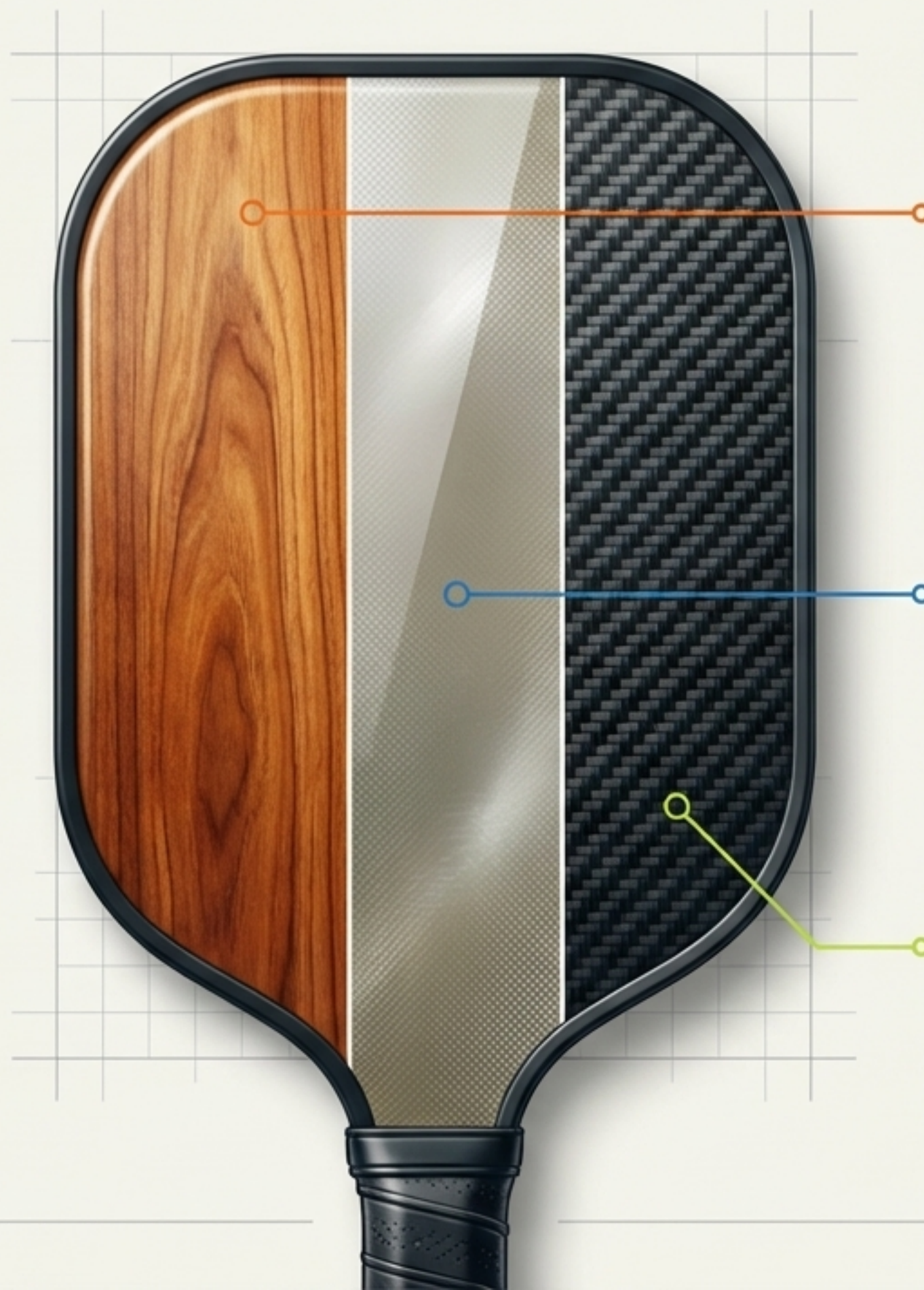
Conoce la famosa “Cocina”

El área más crítica del pickleball es la zona de no volea, conocida popularmente como la “Cocina”. Su propósito principal es evitar que los jugadores ataquen o rematen demasiado cerca de la red.



Precisión sólida sin cuerdas

A diferencia del tenis o el bádminton, la paleta de pickleball es completamente sólida. El material de la superficie determina el control y la potencia del golpe.



Madera:
La opción tradicional y más pesada.



Fibra de vidrio:
Excelente rebote y potencia.



Carbono:
Máxima precisión y control de la pelota.

La aerodinámica del plástico perforado

El juego utiliza una pelota plástica perforada, similar a una Wiffle Ball. El diseño cambia drásticamente dependiendo de dónde se juegue.



Pelota de Exterior: Plástico más duro, agujeros más pequeños. Diseñada para resistir el viento.



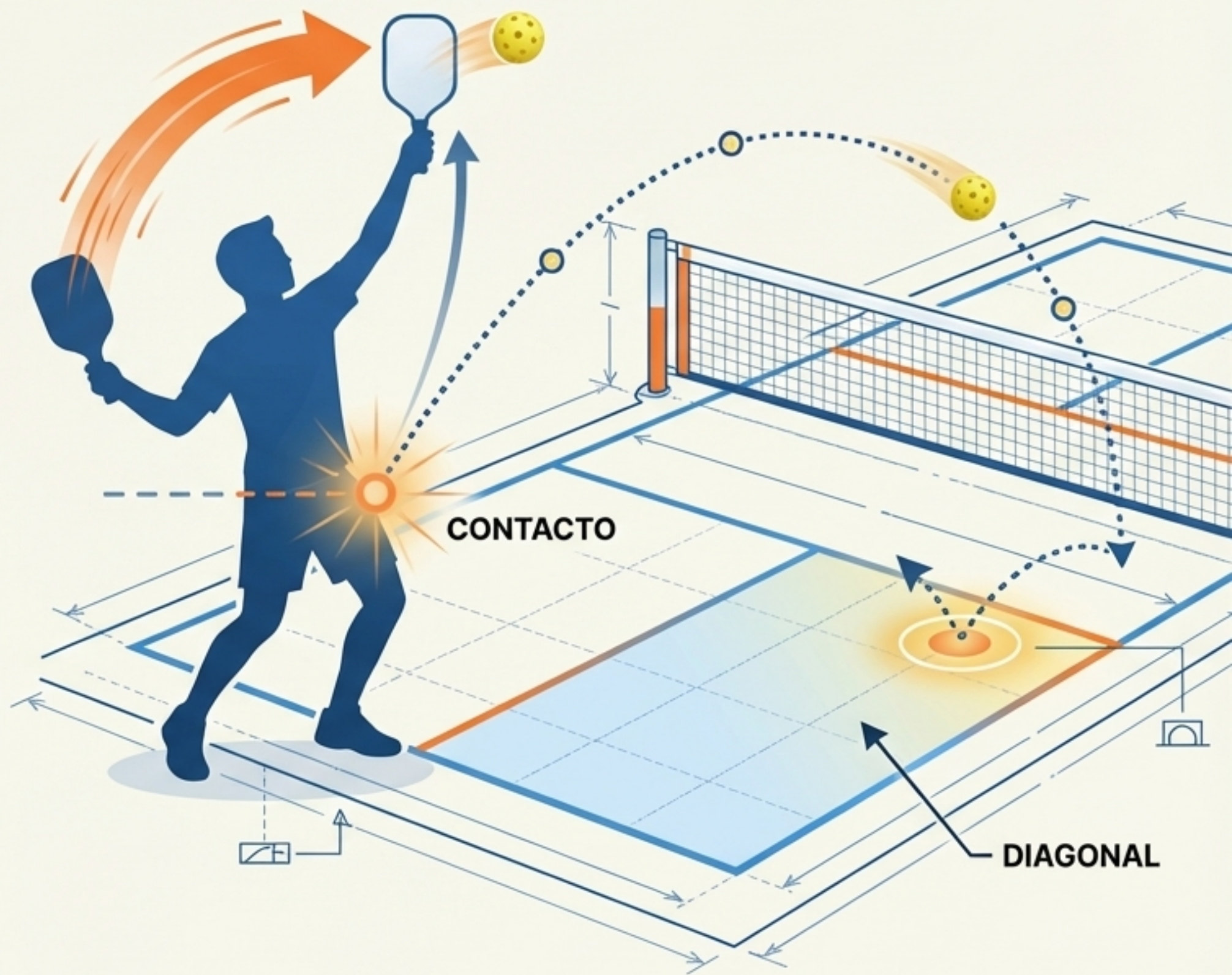
Pelota de Interior: Plástico más ligero, agujeros más grandes. Diseñada para superficies lisas.

El punto siempre comienza desde abajo

El **saque** en **pickleball** tiene restricciones estrictas para evitar que sea un golpe ofensivo dominante.

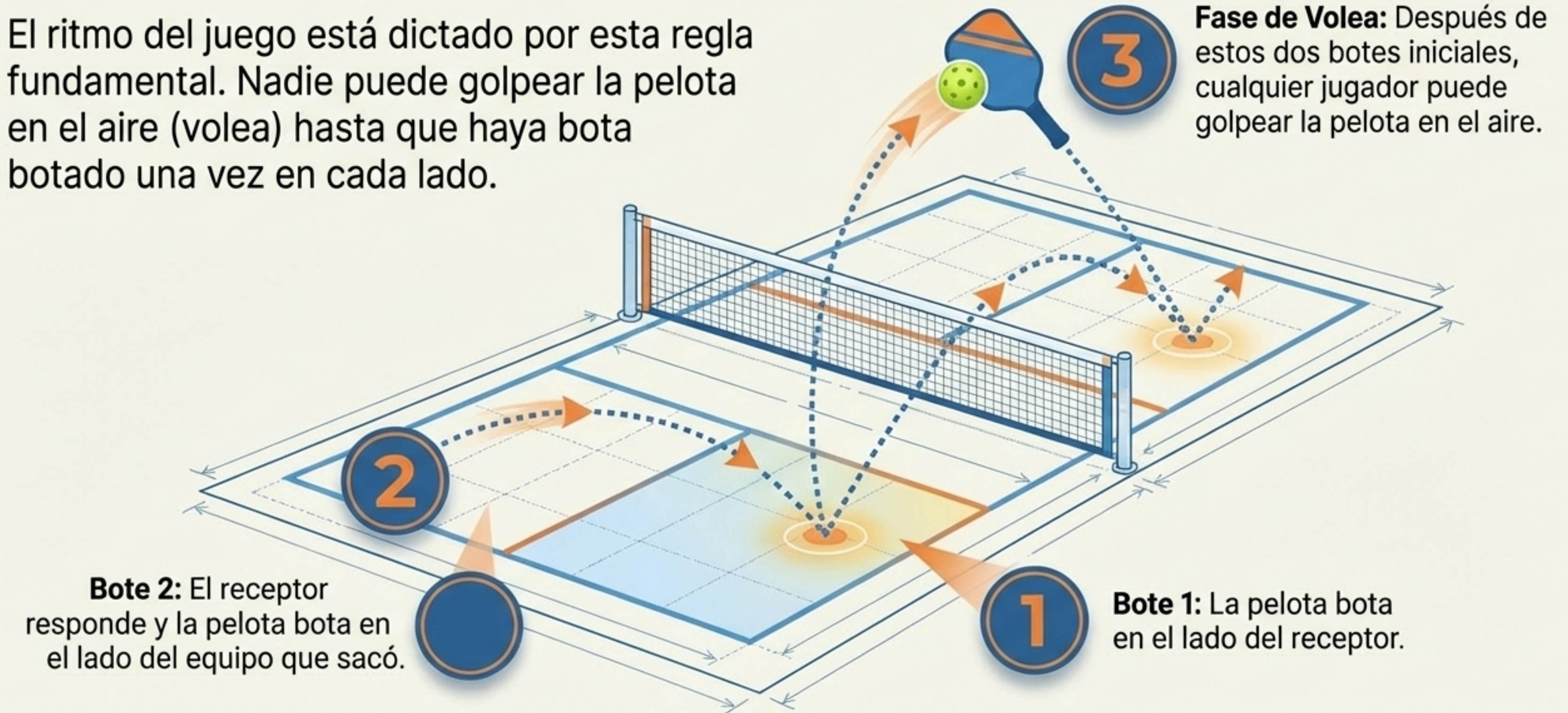
Reglas de Oro

- **Movimiento:** La paleta debe golpear la pelota hacia arriba.
- **Altura:** El impacto debe ocurrir por debajo de la cintura.
- **Dirección:** La pelota debe viajar en diagonal y caer en el cuadro de servicio correspondiente.



La regla del doble bote

El ritmo del juego está dictado por esta regla fundamental. Nadie puede golpear la pelota en el aire (volea) hasta que haya bota botado una vez en cada lado.

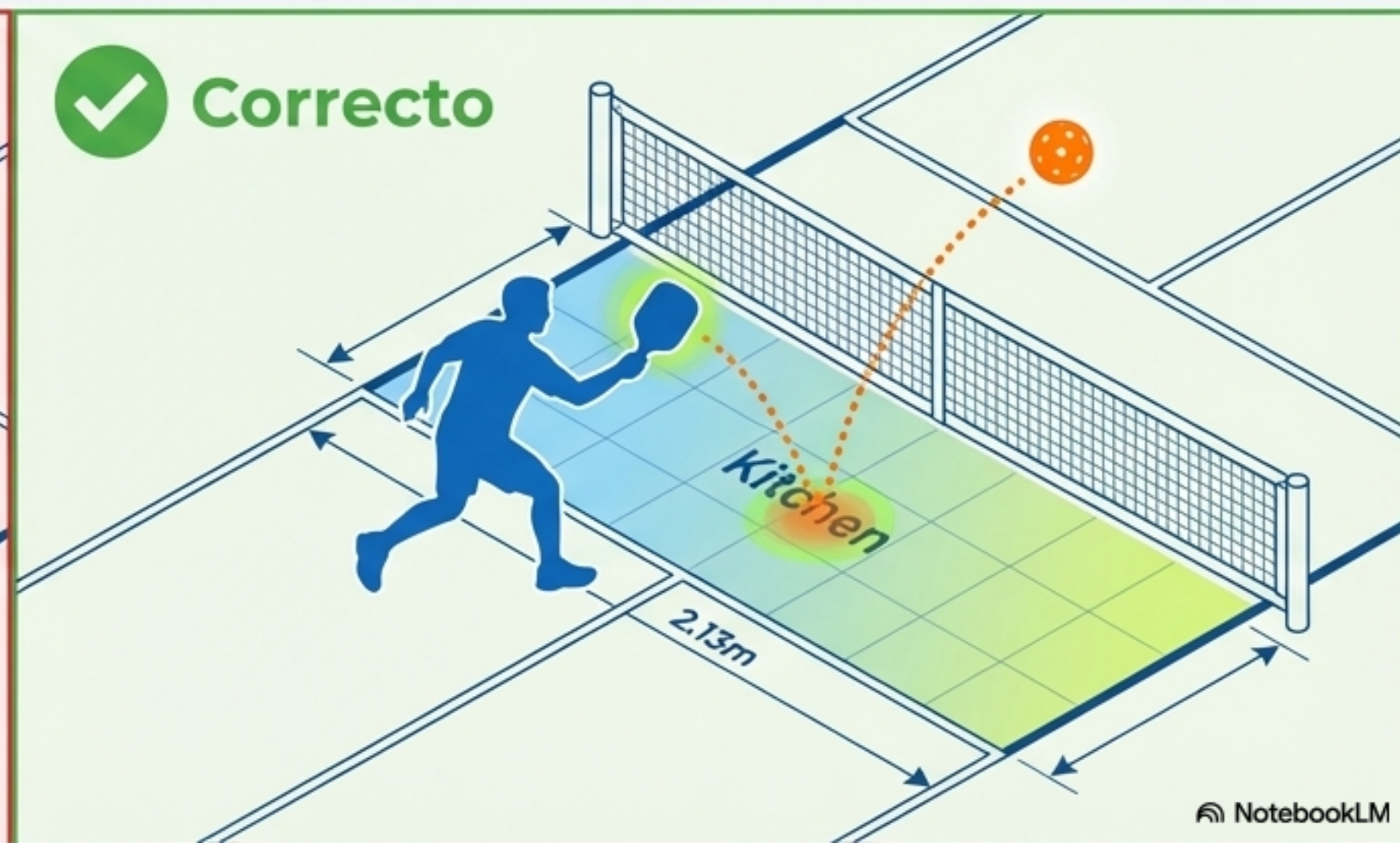
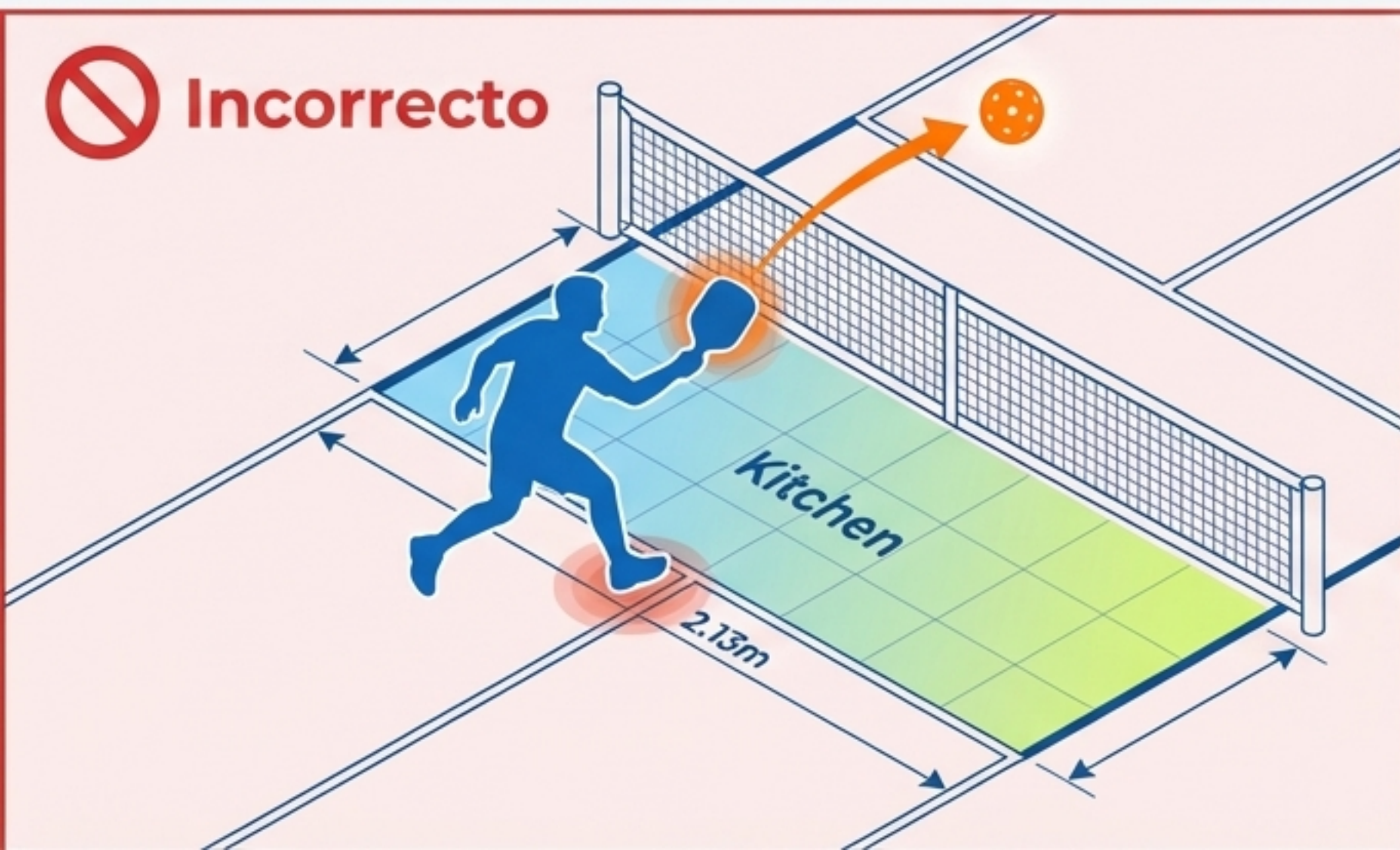


Sobreviviendo en la "Cocina"

La zona de **no volea** cambia por completo la estrategia del juego, obligando a los jugadores a tener paciencia y precisión en lugar de solo fuerza.

Reglas de Oro

- **Prohibido volear:** No puedes golpear la pelota en el aire si estás pisando dentro de esta zona.
- **Bote obligatorio:** Solo puedes golpear la pelota dentro de la cocina si ya botó en el suelo de tu lado.



Solo quien saca puede sumar puntos

La presión en el pickleball recae en el equipo que sirve, ya que la defensa no puede sumar puntos directamente.

- ✓ **Puntuación:** Los partidos normalmente se juegan a 11 puntos.
- ✓ **Margen de victoria:** Se debe ganar obligatoriamente por 2 puntos de diferencia.
- ✓ **Dinámica de dobles:** Cada equipo tiene dos turnos de saque continuos (un turno por cada jugador) antes de ceder el servicio al oponente.



Nos vemos en la cancha Pickleball

Ya conoces las medidas, dominas la teoría del doble bote y sabes cómo sobrevivir a la cocina. El pickleball te espera.

Toma una paleta, encuentra una cancha local y descubre por qué el mundo entero está jugando.

