

## **CO TO JEST PICKLEBALL?**

Pickleball to sport raketowy, który jest mieszanką tenisa ziemnego, ping ponga oraz badmintona. Mecze singlowe lub deblowe rozgrywane są zarówno na otwartym powietrzu, jak i pod dachem. Gracze używają kompozytowych raketek do przebijania plastikowej piłeczki nad siatką.

Na pierwszy rzut oka pickleball przypomina tenis, ale różni się od niego zasadniczo. Prędkość piłki przy grze w pickleball jest mniejsza, podobnie jak pole do gry, które jest ponad 3 razy mniejsze od kortu tenisowego. Z tego właśnie powodu pickleball jest odpowiedni dla osób w każdym wieku, łatwy do nauczenia się również dla tych, którzy nie mieli wcześniej do czynienia ze sportami raketowymi. Pickleball to doskonały wybór dla osób, dla których tenis jest (bądź był w przeszłości) zbyt wymagający fizycznie.

Pickleball to obecnie najszybciej rosnący sport w USA z kilkunastoma milionami aktywnych graczy, którzy grają na specjalnie przygotowanych placach do gry, ale także na zwykłych kortach tenisowych lub badmintonowych, boiskach, parkingach oraz przed swoimi domami.

## **DLACZEGO PICKLEBALL?**

Pickleball to dynamiczny sport raketowy z szybkimi zwrotami akcji, ekstremalnie łatwy do nauczenia się, lecz bardzo wymagający dla tych, którzy chcą go opanować na mistrzowskim poziomie. Sama gra dostarcza niesamowicie dużo frajdy grającym.

## **5 POWODÓW, DLA KTÓRYCH PICKLEBALL JEST TAK POPULARNY:**

1. Niewielkie dystanse, żeby dobiec do piłki.
2. Długie wymiany - w przeciągu 5 sekund możesz odbić piłkę nawet po kilka razy!
3. Wolniejsza piłka - dzięki otworom w piłce możesz ją uderzyć naprawdę mocno, ale nie polecą tak daleko, jak piłeczka

tenisowa. Dlatego w czasie meczu dochodzi do super szybkich wymian wolejowych, które są esencją tej gry!

4. Niewielki dystans między zawodnikami po obu stronach siatki - umożliwia częste interakcje słowne w czasie gry.
5. O zwycięstwie nie decyduje szybkość i siła, ale raczej opanowanie i strategia. Z tego właśnie powodu 8-latek może rozegrać mecz z 80-latką, a starsza osoba może pokonać sportowca w sile wieku.

## KORT DO PICKLEBALLA

Kort ma długość 13,40 m i szerokość 6,10 m. Siatka znajduje się dokładnie na środku, w odległości 6,70 m od linii końcowej. Linia w odległości 2,13 m od siatki wyznacza tzw. strefę 'bez woleja' (ang. non-volley area, kitchen), w której nie jest dozwolone uderzenie piłki z powietrza. Pozostałe strefy do linii końcowej są przedzielone przez środek linią znajdująca się w odległości 3,05 m od linii bocznych, i która wyznacza kara serwisowe.

