



PRESENTE

JOUER AU PICKLEBALL

Un Guide Débutants

Tout ce que **Vous** devez savoir pour bien jouer



Ecrit par Tony Roig

Edité par Nan Spier

Traduction par Pierre Obozinski

Dans la Série “Pour Débuter”



Copyright © 2020 In2Pickle, LLC. Tous droits réservés

Ce livre ne peut être reproduit sous aucune forme, en entier ou en partie (y compris sous forme mécanique, électronique ou numérique) sans la permission écrite de In2Pickle, LLC. Nonobstant ce qui précède, de brefs passages peuvent être cités dans une revue.



Le pickleball est le sport qui connaît la croissance la plus rapide aux États-Unis avec plus de 3,5 millions de joueurs. La Fédération mondiale de pickleball, l'organe directeur du pickleball, estime que le pickleball a tous les attributs pour être le sport le plus populaire au monde. Il est facile à apprendre, nécessite un investissement minimum pour commencer et convient aux enfants et aux personnes âgées. C'est un sport qui développe les aspects mentaux, physiques et sociaux de la vie tout en s'amusant.

Si vous n'avez jamais joué à un sport de raquette et vous souhaitez vous y lancer, ce livre est fait pour vous.

Le livre vous fournit les outils nécessaires pour commencer à jouer au pickleball avec assurance et efficacité. Les principes et stratégies de base des principaux gestes, la notation, l'équipement pour débiter, ainsi que les lieux de jeu sont tous abordés. Des graphiques et des dessins ont été insérés pour aider le lecteur, le cas échéant.

WPF propose le livre dans un certain nombre de langues étrangères différentes et est entièrement gratuit pour les pays membres de WPF. C'est une excellente ressource pour les professeurs d'éducation physique qui souhaitent introduire le pickleball dans le programme de leur école. Il en est de même pour les nouveaux joueurs qui ont peut-être entendu parler du pickleball et qui souhaitent une lecture rapide avant de s'aventurer sur les courts. Vous êtes sur le point de vous lancer dans une expérience qui change la vie. Le pickleball est un merveilleux sport familial et peut devenir très addictif. Soyez en sécurité et amusez-vous.

Visitez worldpickleballfederation.org pour plus d'informations sur le pickleball.

Seymour Rifkind (rif)
Fondateur / président, Fédération mondiale de pickleball

REMERCIEMENTS

Ce type de projet ne serait pas possible sans le soutien de ceux qui nous entourent. Je suis reconnaissant à ma femme Jill, qui est ma caisse de résonance pour rebondir sur mes idées - certaines bonnes et d'autres moins qu'optimales mais toutes pour l'amour de ce jeu. Aucun de nous ne sait où ce chemin In2Pickle nous mènera, mais elle reste tout de même favorable même lorsque je roule hors du lit avant le coq pour travailler sur un nouveau concept d'images ou pour modifier une section de ce livre. Merci, Jilly.

Nan a également été inestimable dans la création de ce livre, une ancienne éducatrice en design d'instructions et devenue accro au pickleball. Elle m'a poussé, tiré et m'a cajolé pour produire ce qui me semble être l'une des meilleures feuilles de route disponibles pour les nouveaux joueurs. Merci Nan, pour vos efforts inlassables.

Enfin, même s'ils n'ont peut-être pas été directement impliqués dans la production du livre, je remercie toute la communauté du pickleball qui a fait partie du développement du jeu, y compris les joueurs pris en vidéo que je n'ai pas encore rencontrés en personne, mais dont j'ai l'impression de l'avoir fait après des heures passées à les observer.

Tony Roig



Note du traducteur :

Ce livre a été traduit en français bénévolement pour faciliter l'accès à ce type de documentation particulièrement utile pour ceux parmi les francophones qui souhaitent découvrir le pickleball ou en approfondir leur connaissance.

La traduction en français de termes techniques et d'expressions d'origine anglaise n'est pas évidente car la plupart de ces termes n'ont pas de traduction établie, étant souvent des termes propres au vocabulaire conçu pour le jeu.

L'option choisie a été de maintenir en général le terme anglophone - adopté d'ailleurs d'entrée par les joueurs dès leurs premiers contacts avec le pickleball car n'existant pas dans leur propre langue - plutôt que de tenter de les franciser ou d'inventer un autre terme.

Nous ne pensons pas que dénommer le pickleball « balle de cornichon » soit un plus pour le sport même s'il s'agit d'une traduction littérale. Tout comme il en fut d'ailleurs pour le football, le basketball et bien d'autres sports.

L'avantage des termes anglais réside aussi dans leur concision. Ce qui est très utile dans des phases de jeu intenses et rapides, tout comme déclarer une balle « out ! » ou choisir « side out » plutôt que « changement de côté ».

Bienvenue au jeu du « Dink » et bon jeu !

Pierre Obozinski

Président Pickleball France

<https://pickleballfrance.org>

Commencer

Votre découverte du Pickleball

Le slogan d'un jeu de table populaire aurait pu être écrit pour décrire le pickleball :

***une minute pour l'apprendre...
... une vie pour le maîtriser***

Vous pouvez jouer au pickleball après seulement quelques instructions initiales. Vous pouvez ensuite passer toute une vie à travailler pour maîtriser le jeu.

Dans ce guide, vous recevrez les instructions initiales pour débiter :

- Ce dont vous avez besoin pour jouer et où trouver des terrains
- Comment jouer et tenir le score
- Et un aperçu des stratégies de pickleball pour vous mettre sur le bon pied.

Tout ce dont vous avez besoin pour commencer à jouer au pickleball est inclus dans ce guide.

En plus du guide, nous avons préparé une série de vidéos qui accompagnent ce guide. [Vous pouvez accéder à toutes les vidéos et autres documents écrits supplémentaires dans notre Catalogue de la Série Mise en Route ici >>](#). Nous vous rappellerons de temps à autre la disponibilité de ces documents. Ils sont organisés de manière à vous aider à apprendre le jeu.

Vous pourrez apprendre le pickleball. Faites-nous confiance et aux milliers de personnes qui ont appris avant vous et qui jouent encore. Des gens comme vous. Certains avec une expérience sportive et d'autres sans. Certains jeunes et d'autres jeunes de cœur. Certains sont physiquement handicapés et d'autres non.

Après avoir joué plusieurs fois, vous serez probablement prêt pour des concepts et des stratégies plus avancés. Commencez avec les stratégies de ce guide. Lorsque vous en voudrez plus, visitez-nous sur In2Pickle.com. Nous vous aiderons à vous améliorer.

Jill et moi pouvons vous assurer que le pickleball peut améliorer votre vie physiquement, spirituellement et émotionnellement. Nous avons eu la chance d'être initiés au pickleball par un ami et nous sommes reconnaissants de l'opportunité de partager ce sport incroyable avec vous.

Accompagnez-nous dans ce voyage,

Jill & Tony

Table des Matières

Ce qu'il faut pour jouer	1
La raquette de pickleball	1
La balle de pickleball.....	3
Les chaussures de pickleball	5
Où jouer.....	7
Des terrains dédiés	7
Des terrains de tennis ou de basketball pré-tracés.....	7
Terrains intérieurs	9
Terrains de tennis	10
Toute surface plane	10
Trouver des endroits pour jouer.....	11
Comment frapper la balle	12
Comment tenir votre raquette (la prise)	13
La frappe après rebond.....	15
La frappe avec mouvement pendulaire.....	16
Frapper la balle après rebond	19
Comment frapper à la volée.....	27
Le jeu de pickleball	30
Échange contre point.....	30
Démarrer le jeu	30
Comment établir qui va servir	31
Où se positionner pour servir et retourner	31
Le service et le retour de service	32
Jouer l'échange/point.....	34
Se déplacer durant les points/échanges.....	36
A votre tour	40
Compter les points d'un jeu	44
Le début du jeu	44
Donner le score du jeu.....	45
A votre tour	48
Fondamentaux de la stratégie	52
L'équipe au service	53

L'équipe au retour de service.....	55
Jouer à la ZNV	58
Améliorer votre jeu	60
Le jeu	62
Skinny Singles / Doubles Fantômes	62
Trois joueurs	65
Le jeu de Dink.....	67
Allez jouer... ..	70
Le « tap » raquette.....	70
Les rotations de jeu.....	70
Demander à jouer	71
Les balles out.....	71
Les fautes	71
Les « donneurs de leçon ».....	72
Pickleball – Un sport pour la vie.....	73

Ce qu'il faut pour jouer

Vous avez besoin de trois choses pour jouer au pickleball: une raquette, une balle et des chaussures (de préférence une pour chaque pied). Dans cette section, nous fournissons des informations sur chacun de ceux-ci pour vous aider à obtenir l'équipement qui vous convient.

N'oubliez pas d'apporter vos articles à usage général sur le terrain : crème solaire, casquette ou visière, lunettes de sécurité, bandeau anti-transpiration, serviette, bouteille d'eau, etc.

La raquette de pickleball

Pour votre première raquette, nous vous recommandons d'acheter quelque chose de mieux que la raquette à quatre sous disponible sur Amazon ou dans une grande surface. Des ensembles de raquettes et de balles de pickleball ne sont pas votre meilleur investissement. Empruntez ou essayez une raquette à quelques reprises auprès d'un ami ou de votre centre de loisirs local. Si vous voulez aller de l'avant et acheter une raquette, voici quelques recommandations :

La forme

Pour votre première raquette, nous vous recommandons une raquette de forme «traditionnelle».

Les raquettes de pickleball plus longues sont bonnes pour certaines utilisations spéciales, comme les simples, mais ne sont pas recommandées par nous pour votre première raquette ou pour une utilisation générale.



La matière

Nous recommandons l'un des matériaux généralement disponibles à deux exceptions près : les noyaux en bois ont tendance à être trop lourds et les noyaux Nomex peuvent être trop durs pour le bras.

Le poids

Nous recommandons des raquettes de 210 à 240 gr (certainement moins de 270 gr).

La taille de prise

La taille et la longueur de la poignée sont importantes. Si vous avez de petites mains, recherchez une poignée d'une circonférence de 10,8 cm ou moins. Si vous utilisez un revers à deux mains (ou si vous le souhaitez), vous voudrez une longueur de poignée d'au moins 12,5 cm.

Le prix

Vous pouvez trouver une bonne raquette pour 40-60 € et une excellente raquette pour 90-100 €. Bien que vous puissiez dépenser jusqu'à 150 € pour une raquette, ce type de dépense n'est pas nécessaire pour obtenir une bonne raquette.

Choisir sa raquette

Au cours de nos voyages de pickleball, nous rencontrons de nombreux joueurs utilisant des raquettes qui, à notre avis, ne sont pas adaptées à leur jeu. Lorsque nous demandons aux joueurs comment ils choisissent leur raquette, la réponse la plus courante est «parce que c'est ce que quelqu'un de mon club utilise» ou «mon ami me l'a recommandée».

Évitez de choisir une raquette simplement parce que d'autres l'utilisent. Essayez-la d'abord et assurez-vous qu'elle vous convienne. Une autre option pour vous aider à affiner vos choix est de suivre notre petit "test" pour voir quelles raquettes sont recommandées en fonction de votre profil personnel:

- Avez-vous pratiqué d'autres sports de raquette ?
- Êtes-vous à l'aise pour maintenir le poids dans votre main pendant plus de quelques minutes ?
- Avez-vous besoin d'une poignée petite ou plus longue ?
- Avez-vous un budget pour votre raquette ?

Vous pouvez accéder à notre [guide de raquettes pour les nouveaux joueurs ici](#). Si vous préférez simplement consulter nos raquettes approuvées et nos autres équipements de pickleball, vous pouvez nous rendre visite sur In2Pickle.com.

La balle de pickleball

Il existe deux types de balles généralement utilisées : intérieure et extérieure. Il y a aussi ce que nous appelons une balle "hybride" qui offre une option intéressante, en particulier si vous venez juste d'entrer dans le jeu.

Lorsque nous distinguons le jeu «extérieur» du jeu «intérieur» pour les chaussures et les balles, nous faisons référence à la surface de jeu et non au fait d'être à l'intérieur ou à l'extérieur. À l'intérieur se réfère aux planchers de bois ou de béton poli comme dans les gymnases. L'extérieur fait référence à une surface de court de tennis, généralement rugueuse, que le court de tennis soit sous un toit ou non.

Les balles d'extérieur ne sont généralement pas bien adaptées aux sols de gymnases car elles sont conçues pour la surface rugueuse des courts de tennis. Les balles d'intérieur sont à l'opposé : bonnes sur les sols des gymnases mais pas conçues pour les surfaces rugueuses. Les balles hybrides fonctionneront sur l'une ou l'autre surface.

Balles Extérieur



Dura Fast 40



Franklin X-40

Balles Intérieur



Onix Fuse



The Jugs

Balles Hybrides



Onix Pure 2



Penn 40

[Pour en savoir plus sur chacune de ces balles, cliquez ici](#)

Balles Hybrides

Si vous êtes débutant, commencez avec l'une des balles hybrides illustrées ci-dessus. Les balles hybrides offrent la meilleure "sensation" pour quelqu'un qui débute dans le jeu, ne cassent généralement pas et vous offrent d'innombrables heures de jeu agréables. Peu importe que ces balles soient étiquetées comme des balles «d'extérieur», vous pouvez les utiliser tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Balles Intérieur

Les balles d'intérieur sont les plus douces et dureront plus longtemps que les balles d'extérieur. Les balles d'intérieur ne se cassent généralement pas - elles deviennent simplement trop molles pour une utilisation continue.

Les balles en salle sont souvent fournies par l'établissement où vous jouerez. Si vous voulez acheter des balles d'intérieur, obtenez simplement un pack de 3 ou 6 (les options ci-dessus sont de bons choix). La balle Jugs est l'une des balles originales utilisées pour le pickleball en salle. La balle Onix Fuse est légèrement plus dure et vous donnera un jeu plus similaire à une balle d'extérieur (elle peut toujours être utilisée à l'intérieur).

Balles Extérieur

Pour jouer en plein air, vous devrez généralement avoir votre propre balle avec vous. Les balles d'extérieur sont faites d'un plastique plus dur et se briseront après un certain temps. Vous voudrez généralement en acheter 6 ou 12 (sinon plus) à la fois.

Les balles d'extérieur Dura Fast 40 et Franklin X-40 sont les plus utilisées. Ces deux balles sont faites de plastique plus dur que les balles hybrides, ne rebondiront pas aussi haut et se fissureront normalement à un moment donné. Nous vous recommandons de passer à ces balles une fois que vous êtes prêt pour elles ou si vous jouez dans un tournoi.

Nous vous recommandons d'utiliser l'une des balles énumérées ci-dessus.
Les balles hors marque ne vous donneront pas la même jouabilité.

Vous pouvez trouver nos balles approuvées et d'autres équipements sur In2Pickle.com

Les chaussures de pickleball

Si vous venez des sports de raquette, vous connaissez probablement déjà la différence entre des chaussures de sport adaptées aux sports de courts et des chaussures qui pourraient causer des blessures. Sinon, lisez la suite.

Nous ne sommes pas des professionnels de la santé et ne fournissons pas de conseils médicaux. Il s'agit de conseils généraux sur les chaussures adaptées au jeu de pickleball. Si vous n'êtes pas sûr de la chaussure qui vous convient, consultez votre médecin.

À moins que votre médecin ne vous l'ait expressément dit autrement, **NE JOUEZ PAS** au pickleball en utilisant des chaussures de jogging ou non adaptées. La conception de ces chaussures manque de stabilité latérale requise lorsque vous pratiquez un sport comme le pickleball. Si vous portez des chaussures inappropriées, vous pouvez :

- fouler ou casser votre cheville
- causer des dommages à long terme aux ligaments de votre genou
- accrocher le bord d'un talon trop large, tomber et vous blesser

Les chaussures de tennis et de pickleball sont conçues avec des semelles plus plates et des zones orteils plus larges pour un mouvement latéral. Les chaussures de jogging sont conçues pour les mouvements vers l'avant mais pas pour les mouvements latéraux. Le pickleball implique beaucoup de mouvements latéraux et avoir le bon type de chaussure est essentiel pour éviter les blessures.

Si vous jouez à l'extérieur, portez des chaussures de tennis ou de pickleball conçues pour cet usage. Si vous jouez principalement à l'intérieur, vous pouvez porter des chaussures de volley-ball ou de badminton - ces chaussures s'usent généralement trop vite dans les jeux en extérieur. Si vous jouez à l'intérieur et à l'extérieur, vous pouvez utiliser une chaussure d'extérieur pour les deux.

Chaussures adaptées



Tennis femmes



Modèles Tyrol hommes



Tennis hommes



Modèles Tyrol femmes

Chaussures inadaptées



Modèles de marche



Chaussures de jogging



Chaussure décontractée

Existe-t-il une chose telle que des chaussures de Pickleball ? Oui cela existe. In2Pickle est fier de travailler avec les chaussures Tyrol - la seule chaussure conçue par des professionnels de la chaussure spécifiquement pour le pickleball. [En savoir plus ici](#)

C'est tout l'équipement dont vous avez besoin pour jouer au pickleball. Il y a d'autres choses que vous devriez avoir - de l'eau, un écran solaire et une serviette si vous jouez à l'extérieur, et peut-être une visière ou une casquette, des lunettes de sécurité et un bandeau anti-transpiration - mais les chaussures, la raquette et les balles sont une nécessité pour jouer.

[Consultez la liste de contrôle complète ou en savoir plus sur les raquettes, balles, chaussures et autres équipements de pickleball ici >>](#)

Laçons nos chaussures, prenons notre raquette et préparons-nous à jouer!

Où jouer

Vous avez votre raquette, vos balles, vos chaussures et quelques amis. Vous êtes prêt à jouer. Mais où?

Dans cette section, vous découvrirez différentes options pour jouer au pickleball. Vous découvrirez comment trouver des terrains et jouer dans votre région. Même s'il n'y a pas d'installations de pickleball dans votre région, vous pourrez vous lancer dans ce sport à vie.

Des terrains dédiés

Si vous avez de la chance, il y a des terrains de pickleball permanents et dédiés près de chez vous. Ces terrains ont des filets permanents et sont réservés au pickleball. À moins que les terrains ne soient clairement ouverts au public, demandez s'ils sont réservés aux membres ou ouverts au public. Demandez ensuite s'il y a des heures de « jeu ouvert ».

Le « jeu ouvert » est le moment où les joueurs se présentent sur les terrains pour jouer sans faire partie d'un groupe privé. Il existe généralement un système de rotation des joueurs sur et hors des courts. Le jeu ouvert peut être spécifique au niveau de compétence ou ouvert à n'importe qui.

Ci-dessous, une photo d'un terrain de pickleball dédié dans un parc du comté. Le court sur la photo est ouvert au public. Le jeu libre sur ces terrains est organisé par les joueurs locaux. Cette image montre le « tap » de raquette traditionnel au filet à la fin d'une partie.



Des terrains de tennis ou de basketball pré-tracés

Une autre option courante consiste à jouer sur des courts de tennis ou de basket-ball existants avec des lignes de démarcation de pickleball peintes. Vous jouez sur ces terrains à l'aide de filets amovibles temporaires, souvent disponibles pour votre usage dans l'établissement. Certains terrains de pickleball aux lignes peintes utilisent le filet de tennis existant. Un filet de tennis est légèrement plus haut qu'un filet de pickleball. Si vous utilisez le filet de tennis, vous avez deux options:

1. S'il y a une sangle centrale sur le filet, faites-la glisser de 3 cm environ pour abaisser le filet (n'oubliez pas de remettre la sangle au centre après le jeu).
2. Laissez le filet tel quel - vous pouvez toujours profiter d'une belle partie de pickleball avec un filet de tennis ordinaire.

Ce type de terrain peut ne pas être aussi régulièrement occupé par des joueurs de pickleball que les terrains dédiés, alors assurez-vous de vérifier la disponibilité pour le jeu ouvert ou pour y amener des amis pour un match.

Ci-contre, il s'agit d'un court peint qui utilise un côté d'un court de tennis (deux courts de pickleball peuvent s'adapter à la longueur d'un court de tennis). Le filet est un filet amovible temporaire.

Les lignes de la Zone de Non Volée (également connues sous le nom de NVZ ou «Kitchen» - « La Cuisine ») sont les lignes où les joueurs se tiennent.

Les autres lignes sur leur côté, au-delà du filet sont les lignes du court de tennis. Hors le potentiel de distraction, ces lignes n'affectent pas le jeu de pickleball.



Ci-contre, il s'agit d'un terrain de pickleball peint qui est centré sur le court de tennis. Dans cette configuration, le même filet est utilisé pour le pickleball et le tennis.

Vous pouvez voir sur cette photo que le terrain de pickleball est à peine plus long que les carrés de service du terrain de tennis (30cm de chaque côté pour être exact).



Terrains intérieurs

Vous pouvez souvent trouver des terrains de pickleball intérieurs dans les gymnases, centres de loisirs communautaires, les écoles, les YMCA et les centres de tennis en salle. Les courts intérieurs sont généralement en bois (sol de gymnase / terrain de basket ou de badminton), terrain dur texturé (tennis) ou béton lisse (arène de hockey).

Ces terrains offrent généralement un jeu ouvert de pickleball selon un horaire fixe. Contactez vos installations locales pour connaître le calendrier du pickleball. Demandez également s'ils proposent aux joueurs des stages pour débutants - une excellente façon de commencer dans le sport.

Un terrain couvert avec des lignes intérieures permanentes (lignes de badminton) au centre sportif de l'Université de Nottingham.

Remarquez que les autres lignes (de couleur rouge et bleue) sur le sol du gymnase sont utilisées pour d'autres sports, comme le volleyball et le basket-ball.



Terrains intérieurs dans un centre du YMCA en Ohio. Les participants suivaient gratuitement une « clinique » (séance de formation) d'initiation pour débutants.



Terrains de tennis

Vous pouvez également jouer sur un court de tennis ordinaire sans lignes de pickleball. Vous aurez besoin de marqueurs pour indiquer les limites, ce qui ne prend que quelques minutes. Vous pouvez également jouer une forme de simple en utilisant simplement les carrés de service sur le court de tennis. Nous vous proposons un jeu plus flexible dans la section [Le jeu](#) de ce guide.

L'image suivante montre comment les bandes de vinyle sont utilisées pour délimiter le terrain. La ligne du carré de service de tennis est utilisée comme ligne de base du pickleball (ligne arrière). La ligne de service est seulement 30 cm plus courte qu'un terrain de pickleball réglementaire. Cette différence n'est pas suffisante pour marquer une ligne de base distincte du terrain pour les jeux récréatifs.



[Accédez à notre vidéo à propos du jeu sur un terrain de tennis ici >>.](#)

Toute surface plane

Si aucune des options précédentes n'est disponible près de chez vous, vous pouvez toujours profiter d'une partie de pickleball sur n'importe quelle surface plane : terrain de basket, allée, parking, pour n'en nommer que quelques-uns. Pour être en sécurité, vous aurez besoin d'un espace d'environ 18 mètres de long par 9 mètres de large. Les dimensions du terrain mesurent 13,41 mètres de long sur 6,10 mètres de large.

Vous pouvez délimiter le terrain avec des bandeaux adhésifs, de la craie ou tout autre type de marque - assurez-vous simplement qu'ils sont en sécurité afin que personne ne trébuche dessus. Vous pouvez utiliser un filet de pickleball temporaire, un filet de badminton ou tout simplement une corde avec du papier ou des cordes suspendues.

[Vous pouvez télécharger les dimensions d'un terrain ici >>.](#)

La photo de gauche montre des joueurs pratiquant sur des tuiles devant un immeuble en Inde. La photo de droite montre un court délimité avec les mêmes bandes utilisées sur le court de tennis ci-dessus. Les deux utilisent un filet amovible temporaire.



Trouver des endroits pour jouer

Voici des conseils utiles pour vous aider à trouver des endroits où jouer :

- Un bon point de départ est le site places2play.org. Soyez précis dans votre recherche en entrant une ville, un canton ou un code postal. Si vous utilisez une recherche de zone générale sur le site, vous risquez de manquer des emplacements disponibles à proximité, sauf si vous regardez également à l'aide de la carte interactive fournie.
- Appelez votre YMCA local ou vos centres de loisirs communautaires. Ce sont de bonnes ressources et ont souvent du pickleball sur leur site Web.
- Il existe de nombreux groupes de pickleball sur Facebook - voyez s'il y en a un pour votre région ou pour une région que vous visitez.

Lorsque vous trouvez un lieu, contactez la personne de contact indiquée pour confirmer les dates et heures de jeu. N'oubliez pas que la personne inscrite est bénévole. Il ou elle est généralement un ambassadeur du sport et une ressource pour vous orienter dans la bonne direction.

Vous constaterez que la plupart des joueurs de pickleball sont accueillants et prêts à donner un coup de main pour aider les autres à vivre ce sport étonnant.

Comment frapper la balle

Même si vous êtes à l'aise avec les sports de raquette (tennis, tennis de table, racquetball), certains des concepts de coups de cette section peuvent vous aider à devenir un meilleur joueur de pickleball.

Vous êtes prêt à jouer mais vous ne savez pas comment frapper la balle. Dans cette section, vous apprendrez les bases pour frapper la balle après rebond et effectuer une volée - les deux coups dont vous avez besoin pour jouer au pickleball. Si vous n'avez jamais tenu une raquette auparavant, n'ayez crainte. Les coups de pickleball sont faciles à apprendre, vous le verrez.

Nous expliquerons les mécanismes de base de chaque coup, puis nous montrerons quelques images pour vous aider à visualiser ces mécanismes. Il existe également des vidéos sur les gestes pour vous aider dans ce [Catalogue](#). À la fin de cette leçon, vous devriez être capable de :

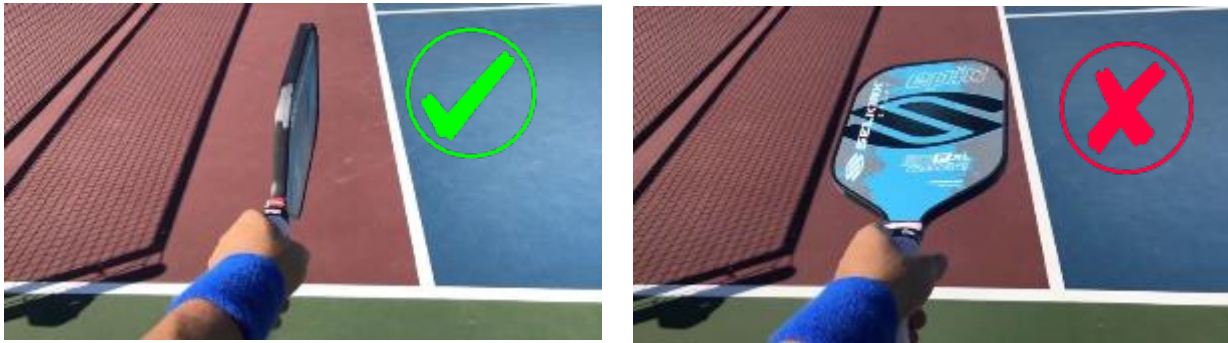
- Tenir votre raquette de pickleball confortablement
- Servir au pickleball, frapper une balle en retour et autres coups après rebond
- Frapper une volée de pickleball
- Plus important encore, être prêt à vous lancer et à jouer au pickleball



Comment tenir votre raquette (la prise)

Avant de pouvoir frapper la balle, vous devez savoir comment tenir une raquette (nous l'appelons la « prise »). Si vous avez déjà une raquette, prenez-la pour suivre. Si vous n'en avez pas une sous la main, lisez la suite, mais revenez plus tard à cette section avec votre raquette. Avoir une bonne prise de raquette sera plus confortable et vous permettra de mieux jouer au pickleball.

La meilleure prise à utiliser lors de la pratique du pickleball est appelée prise continentale - parfois appelée prise « poignée de main ». Vous serrez littéralement la main avec votre raquette.



Vous utiliserez la même prise pour vos coups droits et revers - nous en verrons plus sur les coups droits et revers ci-dessous.

Ces illustrations devraient vous aider à tenir votre raquette avec la prise continentale (vous pouvez télécharger des versions en taille réelle des illustrations [ici](#)) :

Grip Chart for Right-Handed Player

This is the target grip:	Continental Grip	Purple on 1 and Orange on 2
These two grips are the most common "trouble" grips:	Western Grip	Purple on 4 and Orange on 5
	Semi Western Grip	Purple on 3 and Orange on 4

Index finger - base knuckle

Heel

Line your index finger base knuckle with the No. 2 bevel on your grip. The "V" from your hand should be around the 8

Photo by Juan Pablo Armas, from Pickle

Grip Chart for Left-Handed Player

This is the target grip:	Continental Grip	Purple on 1 and Orange on 8
These two grips are the most common "trouble" grips:	Western Grip	Purple on 4 and Orange on 5
	Semi Western Grip	Purple on 7 and Orange on 6

Index finger - base knuckle

Heel

Line your index finger base knuckle with the No. 8 bevel on your grip. The "V" from your hand should be around the 2

Get the 2 charts originals

Vous saurez que vous utilisez la prise continentale lorsque vous tenez votre raquette devant vous, sans vous tordre le bras :

- le «V» de votre main est aligné avec le bord de la raquette et
- la face de la raquette est perpendiculaire au terrain.

Required parameters are missing or incorrect.

Raquette devant vous avec le bras tendu ; face de la raquette perpendiculaire au terrain

Required parameters are missing or incorrect.

«V» de la main aligné avec le bord de la raquette

Required parameters are missing or incorrect.

Ceci n'est pas la prise continentale

Vous rencontrerez des joueurs n'utilisant pas la prise continentale. Bien qu'il n'y ait rien de mal avec les autres prises, il est préférable d'utiliser la prise continentale si vous le pouvez. C'est la prise la plus polyvalente et vous donne la possibilité de vous améliorer tout en apprenant le jeu.

ESSAYEZ MAINTENANT !

1. Alignez votre main avec la raquette comme indiqué sur les tableaux ci-dessus. Si cela vous aide, vous pouvez placer le «V» de votre main sur le bord de la raquette et le faire glisser vers la poignée.
2. Laissez pendre votre bras, détendez-le et élevez la raquette vers l'avant
3. La raquette est-elle perpendiculaire au sol ?
 - OUI : Super - vous avez une prise continentale
 - NON : essayez à nouveau d'aligner votre main ([regardez ces vidéos pour obtenir de l'aide supplémentaire](#))

Pression de la prise

Maintenant que vous connaissez la prise continentale, comprendre la pression de prise et les faces de la raquette vous aidera à passer à la mécanique de coup spécifique.

Le pickleball se joue mieux avec une pression de prise moyenne à légère. Une prise trop ferme sur la poignée ne vous aidera pas à mieux frapper et peut en fait vous blesser le bras. Utilisez une pression moyenne lorsque vous commencez à jouer - nous vous montrerons ci-dessous comment. Vous en apprendrez plus sur la modification des pressions de prise tout en améliorant votre jeu.

ESSAYEZ MAINTENANT !

1. Tenez votre raquette - est-ce une prise continentale?
2. Serrez la poignée aussi fort que possible.
3. Relâchez maintenant la moitié de la pression sur la poignée.
4. C'est tout - c'est la pression de prise que vous utiliserez lorsque vous commencerez à jouer.

Les faces de la raquette

Vous pouvez frapper un coup d'un coup droit ou d'un revers. Le côté coup droit est la face de la raquette qui toucherait la balle lorsque vous balancez la raquette de votre côté dominant. Le revers est l'autre côté de la raquette.

Pendant que vous étudiez les images de cette section et regardez des vidéos sur la façon de frapper la balle, gardez à l'esprit la différence entre un coup droit et un revers. Si vous frappez sur votre côté dominant, votre tir sera un coup droit. Si vous frappez avec le bras devant votre buste (du côté opposé à votre main dominante), votre tir sera un revers. Utiliser les deux faces de votre raquette améliorera votre jeu.



Face coup droit



Face revers

La frappe après rebond

Maintenant que vous pouvez tenir la raquette, vous êtes prêt à apprendre votre premier coup : le coup après rebond.

Le coup après rebond est un coup qui est utilisé à plusieurs fins : servir, retourner le service, dink (une frappe sur une balle courte), et chaque fois que la balle rebondit sur le terrain avant d'être frappée.



Prêt à servir



Retour de service en coup droit après rebond



Revers à une main après rebond



Revers à deux mains après rebond



Coup droit en dink



Revers en dink

Dans cette section, vous apprendrez la frappe avec un mouvement pendulaire. L'oscillation du pendule est le fondement du coup approuvé par l'International Pickleball Teaching Professional Association (IPTPA). L'oscillation du pendule prend source à votre épaule, repose sur le mouvement naturel de votre bras et vous fournira un coup fondamentalement éprouvé pour des années de jeu de pickleball.

La frappe avec mouvement pendulaire

Pour utiliser le balancier pendulaire, vous balancerez votre bras entièrement à partir de l'épaule - tout comme un balancier. Vos coups après rebond seront frappés le long de l'arc (ou courbe) créé en balançant votre raquette comme un pendule.



Votre bras doit rester droit pendant le mouvement (swing). Pas raide, mais détendu et droit. Si vous étendez un manche à balai de votre épaule à votre raquette, l'épaule, le bras et la face de la raquette doivent rester alignés avec le manche à balai. Si vous pliez le coude ou le poignet, vous ne serez plus en ligne avec le manche à balai.



Required parameters are missing or incorrect.

Vous balancerez la raquette de l'épaule. Le mouvement du coude et du poignet doit être minimal pendant le swing. Ces images représentent le mouvement pendulaire du coup droit. Il y a des instructions étape par étape pour savoir comment faire pivoter la raquette ci-dessous. Vous pouvez également suivre les vidéos de cette série.



L'oscillation pendulaire du revers est similaire à celle du coup droit. Votre raquette ne remontera pas aussi loin en arrière et vous utiliserez la face «arrière» de la raquette. Sinon, c'est la même chose que le mouvement du coup droit : le bras droit détendu se balançant à partir de l'épaule.



Le mouvement pendulaire est le fondement de vos coups après rebond. Sentez-vous à l'aise dans ce geste avant de passer aux sections suivantes. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec ce coup, essayez-le les yeux fermés.

L'objectif est de pouvoir faire un tel swing sans y penser. La pratique de cette technique entraînera votre mémoire musculaire pour chaque coup. De la même manière que vos jambes utilisent la mémoire musculaire lorsque vous marchez (vous le faites tous les jours sans penser à COMMENT vous le faites), vous allez également balancer votre raquette sans avoir à y penser.

ESSAYEZ MAINTENANT !

1. Tenez-vous avec la raquette sur votre côté. Utilisez la prise continentale avec une pression de prise moyenne. Pliez un peu vos genoux - cela vous mettra dans la position prête.

2. Commencez par le coup droit. Faites pivoter la raquette sur votre côté gauche si vous êtes gaucher et sur le côté droit si vous êtes droitier. La raquette doit osciller naturellement le long de l'arc du pendule créé à partir de votre épaule.



3. Gardez votre bras détendu mais droit - minimisez la flexion au coude ou au poignet. Notez que la raquette est naturellement «ouverte» à environ 45 degrés lorsqu'elle est amenée vers l'avant avec le bras bien droit.

Required parameters are missing or incorrect. Required parameters are missing or incorrect. Required parameters are missing or incorrect.

4. Continuez à balancer le bras plusieurs fois, en vous assurant que la raquette se balance depuis l'épaule. Il peut être utile de le faire devant un miroir pour vérifier le mouvement de balancier

5. Passez du côté revers et essayez-le plusieurs fois. Balancer le long de l'arc depuis l'épaule en gardant un bras droit et détendu.



[**Vous pouvez suivre les vidéos Comment Frapper ici >>**](#)

Frapper la balle après rebond

Maintenant que vous comprenez le mouvement pendulaire, appliquons-le ensemble dans le coup après rebond. Il est utile de regrouper les coups après rebond en deux catégories générales - longues et courtes:

- Coup après rebond long - servir et renvoyer - frapper plus loin.
- Coups après rebond courts - dinks - pour une distance plus courte.

Généralement, vous utiliserez une pression de prise plus forte pour les coups après rebond longs et une pression de prise plus légère à mesure que les coups après rebond deviennent plus courts. Concentrez-vous sur les pressions de prise après avoir appris les autres bases de ce guide. Pour l'instant, utilisez une pression de prise moyenne.

De plus, en général, votre swing sera plus long lorsque vous frappez sur de longs coups après rebond que lorsque vous frappez sur des coups après rebond plus courts.

Longs coups après rebond

Pour les coups après rebond longs, abaissez votre raquette un peu plus le long de l'arc (pas derrière le plan de votre corps) et terminez plus haut le long de l'arc.



Coups après rebond courts

Pour les coups après rebond courts, abaissez votre raquette le long du même arc, mais raccourcissez le swing.



Ne balancez la raquette que si nécessaire pour le coup - et pas plus. Vous en apprendrez plus sur le backswing (avant de frapper la balle) et vous suivrez (après avoir frappé la balle) à mesure que vous évoluez dans le sport..

ESSAYEZ MAINTENANT !

Essayez d'abord le coup droit (étapes 1 à 4). Puis le revers.

1. Commencez avec l'arc naturel du pendule à l'aide de votre raquette.



2. Arrêtez la raquette en haut de l'arc - pas trop haut. Si vous aimez penser en termes d'angles, pensez à 45 degrés. Ce sera la fin de votre geste.



3. Du haut de l'arc, tirez la raquette vers l'arrière pour vous rapprocher de votre jambe. C'est aussi loin que vous voudrez apporter la raquette, même pour les coups après rebond les plus longs.



4. Pratiquez quelques oscillations entre ces deux points - le point de départ près de votre jambe et le point d'arrivée à un angle d'environ 45 degrés. C'est le coup après rebond.

La longueur réelle de votre swing dépendra de la portée que vous voulez donner à la balle, mais ces points de départ et d'arrivée fournissent un bon aperçu de la longueur du swing.

[***Vous pouvez suivre les vidéos Comment Frapper ici >>***](#)

Comment servir

Le service de pickleball est le premier coup d'un échange. C'est un long coup sauf que la balle est frappée avant qu'elle ne rebondisse.

Le service de pickleball est unique car il existe des mécanismes et des règles spécifiques qui s'appliquent au service. Pour commencer, le service doit être lancé avant que la balle ne touche le sol. Cela signifie que vous laisserez tomber la balle, puis la frapperez près du bas de l'arc du pendule pendant que la balle tombe. Cela peut prendre un peu de temps et de pratique pour apprendre le timing de ce geste.

Le swing commence à l'arrière de l'arc du pendule. Notez que le corps est tourné (la balle n'est pas frappée derrière le corps)



Le contact est établi lorsque la raquette se déplace le long de l'arc du pendule en se balançant de l'épaule.



Le swing se termine à l'avant (en haut) du mouvement pendulaire.



Les règles spécifiques qui s'appliquent au service sont les suivantes:

1. Vous devez frapper la balle en l'air avant qu'elle ne rebondisse.

Required parameters are missing or incorrect.

Required parameters are missing or incorrect.

2. Vous devez entrer en contact avec la balle sous votre nombril. La raquette entre en contact avec la balle sous la taille.

Required parameters are missing or incorrect.

Required parameters are missing or incorrect.

3. Le bord supérieur de la raquette doit être sous votre poignet.



4. Utilisez un mouvement de bas en haut, car votre swing doit être vers le haut. Le swing de service ne peut pas être parallèle au sol.

Required parameters are missing or incorrect.

Required parameters are missing or incorrect.

Photos incorrectes

5. Vous devez garder les deux pieds derrière la ligne de fond de court lorsque vous servez.

Lorsque vous utilisez le mouvement pendulaire pour frapper votre service, vous vous conformerez probablement aux règles de mouvement du service.

Si vous apprenez à servir au pickleball, faire rebondir la balle en premier est un bon moyen de pratiquer et d'apprendre. Mais si vous jouez dans un centre de loisirs ou un jeu ouvert, vous devrez frapper la balle avant qu'elle ne rebondisse. Soyez prêt et pratiquez.

[*Vous pouvez apprendre comment servir ici >>*](#)

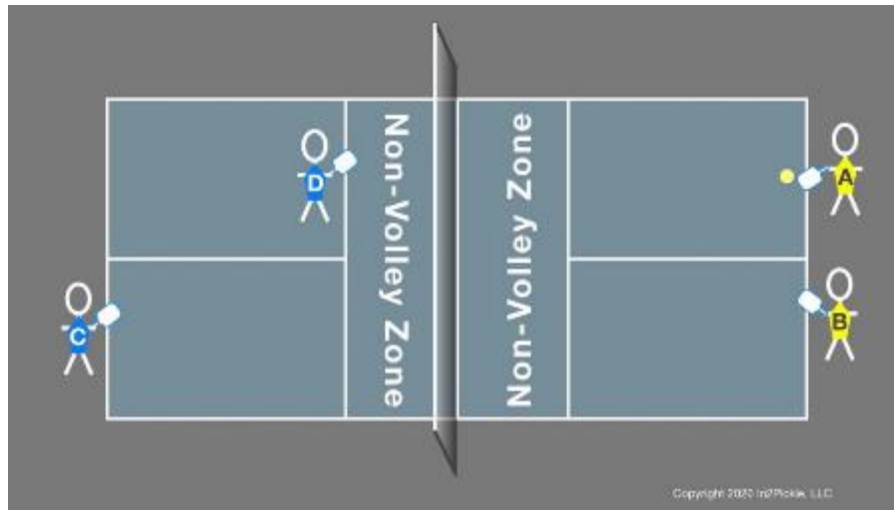
Le Dink

Le dink est un coup après rebond court destiné à atterrir à l'intérieur de la Zone de Non Volée (ZNV) de l'autre côté du filet.

Le «dink» est un coup unique au sport du pickleball. Lorsqu'il est exécuté correctement, le dink ne peut pas être pris à la volée par l'adversaire, ce qui le rend inattaquable. Le

dink a le même mouvement pendulaire que les longs coups après rebond, mais avec un swing plus court.

Cette illustration montre la ZNV, qui est la zone entre le filet et la ligne parallèle qui est à 2,13m (7 pieds) du filet (la «ligne ZNV»). Vous vous familiariserez avec le mouvement sur le terrain, y compris les règles ZNV dans la section « [Le jeu](#) » de ce guide. Pour l'instant, il est utile de comprendre que l'existence de la ZNV est ce qui fait du dink une frappe si importante du jeu.



Cette image montre à quoi ressemble un dink «en action».

1. Un court swing arrière avant de frapper la balle. Frapper la balle devant le corps. Les yeux sur la zone de contact (là où la raquette frappera la balle).
2. Court suivi du mouvement du bras et retour à la position prête. La balle passe bien au-dessus du filet (essayez de ne pas toucher le filet). Il peut être utile de considérer le coup comme un "lancer" de balle à la main dans la ZNV lorsque vous le frappez.



3. La balle atterrit à l'intérieur de la ZNV de l'adversaire et bas de sorte que l'adversaire ne puisse pas frapper la balle à la volée, ce qui rend le coup inattaquable.



ESSAYEZ MAINTENANT !

1. Tenez-vous à la ligne ZNV. Tenez la balle au bas du pendule (le début de l'arc de swing) dans la main où vous tenez normalement la raquette. Gardez la balle devant votre corps. C'est un coup droit. Si vous êtes à la maison, vous pouvez faire cet exercice en lançant la balle à une autre personne ou en la jetant simplement sur un canapé ou une chaise.



2. Lancez la balle au-dessus du filet (ou d'autres accessoires - idéalement à environ 2 à 2,5m) et faites-la atterrir à l'intérieur de la ZNV de l'autre côté. Le lancer doit être une balançoire naturelle provenant de votre épaule (la balançoire pendulaire).



Vous pouvez maintenant essayer le dink avec la raquette. Suivez avec les images ci-dessus du dink en action. Votre swing de raquette doit être (et se sentir) similaire au mouvement de lancer de la main.

[**Vous pouvez trouver un exercice de lancer de balle à la main et les mécaniques du dink dans les vidéos « How to Hit » ici >>**](#)

Comment frapper à la volée

La volée est le coup où la balle est frappée en l'air avant qu'elle ait rebondi sur le terrain.

Après avoir appris le coup après rebond, vous devez encore apprendre la volée pour jouer au pickleball.

La volée est lorsque vous frappez la balle en l'air (pas de rebond). La balle n'est pas nécessairement au-dessus de votre tête pour que ce soit une volée. Si vous touchez la balle avant qu'elle ne rebondisse pendant un échange, vous l'avez prise à la volée.



Coup droit après rebond



Coup droit à la volée

Positions du poignet

Les coups après rebond de pickleball peuvent être frappés avec la raquette dans l'axe de votre bras mais les volées nécessitent un mouvement du poignet. Il fera changer l'axe de la raquette par rapport à votre bras (perpendiculaire) comme ci-dessous.



Coup droit bras tendu



Coup droit poignet
« cassé »



revers bras
tendu



revers poignet
« cassé »

Le swing de la raquette

Comme pour le coup après rebond, votre swing pendant la volée doit être contrôlé et compact. Les grosses amplitudes ne sont pas nécessaires au pickleball.

Volée en coup droit

Required parameters are missing or incorrect.

grand swing

Début de volée

Fin de volée

Volée en revers

Required parameters are missing or incorrect.

grand swing

Début de volée

Fin de volée

La règle de la zone de non volée (ZNV)

L'endroit où vous frappez une volée est important. Pendant que vous jouez au pickleball, vous passerez beaucoup de temps près de la «ligne de la zone de non volée» (ligne à 2,13m du filet).

Peut-être que la règle la plus importante du pickleball est que vous ne pouvez pas être à l'intérieur de la ZNV lorsque vous prenez la balle à la volée (la «règle ZNV»). Comme son nom l'indique, vous ne pouvez pas reprendre la balle en position debout à l'intérieur.

Vous pouvez entrer dans la ZNV pour frapper une balle qui a rebondi (généralement un dink). Ce sera un coup après rebond pour vous. C'est une faute si vous prenez la balle à la volée en étant debout dans la ZNV.



[Vous en saurez plus sur la volée en consultant les vidéos "How to Hit" ici >>](#)

Toutes nos félicitations! Vous êtes maintenant prêt à frapper tous les coups nécessaires pour jouer au pickleball. Il est temps d'aller sur le terrain de pickleball et de s'entraîner. Après avoir terminé cette section et vous être exercé plusieurs fois, vous devriez pouvoir :

- Tenir votre raquette confortablement : prise continentale et pas trop serrée
- Service, retours et autres coups après rebond : swing pendulaire, long et court
- Frapper une volée : raquette perpendiculaire à l'axe du bras, coup compact

Il est maintenant temps de sortir jouer au pickleball. Vous voudrez peut-être apporter une copie de ce guide avec vous sur le terrain. Il peut fournir un point de référence rapide si vous avez une question. Amusez-vous bien.

Le jeu de pickleball

Vous avez votre raquette de pickleball, des balles, des chaussures, un terrain de pickleball sur lequel jouer et des amis avec qui jouer, mais attendez une minute, comment jouez-vous au pickleball?

Dans cette section, vous apprendrez:

- Comment déterminer quelle équipe sert en premier
- Où se tenir pour servir et retourner
- Comment démarrer le jeu
- Les règles pour servir, retourner et jouer un point
- Comment se déplacer entre les points

Lorsque vous aurez terminé avec cette section, vous saurez tout ce dont vous avez besoin pour jouer au pickleball.

Échange contre Point

Avant de continuer, nous utiliserons un terme qui ne vous est peut-être pas familier : échange (« rally » en anglais). Un «échange» en pickleball est la série de coups qui sont échangés en commençant par le service et se terminant par une faute ou une balle morte (l'un et l'autre cas finissent l'échange).

Nous utiliserons le terme «point» pour désigner un point marqué qui est gagné après que l'équipe au service remporte un échange. Nous reconnaissons que «point» et «échange» sont couramment utilisés de manière interchangeable, mais pour expliquer le jeu, il est plus logique d'utiliser les termes selon leurs définitions littérales.

Démarrer le jeu

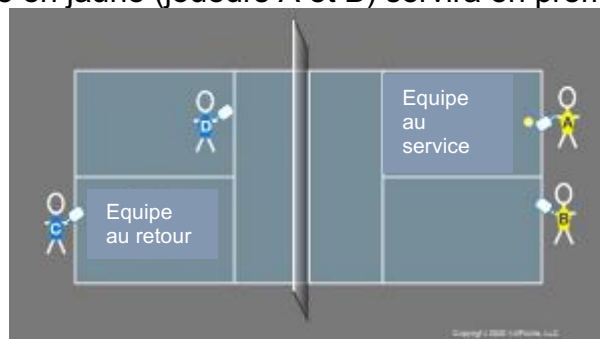
Un match de pickleball en double implique deux équipes avec deux joueurs dans chaque équipe. Les équipes jouent sur les côtés opposés d'un filet. Les doubles peuvent être joués dans n'importe quelle combinaison de sexe. Vous pouvez également jouer en simple (un joueur contre un joueur).

[En savoir plus sur le jeu en simple ici here >>](#)

Une partie de ce guide s'applique aux doubles et aux simples. Par exemple, le service est le même, mais les déplacements et l'annonce du score se concentrent ici sur le jeu en double.

Comment établir qui va servir

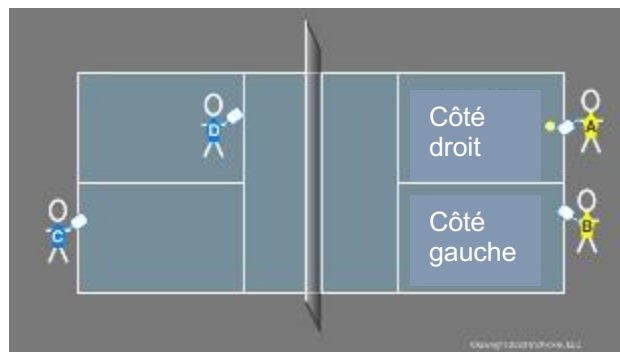
Les équipes choisissent qui servira en premier. Parfois, les terrains sur lesquels vous jouez auront une «règle» permanente - comme le plus proche de la clôture arrière sert en premier. Sinon, vous pouvez simplement choisir un nombre ou lancer une pièce. Dans notre exemple, l'équipe en jaune (joueurs A et B) servira en premier.



Où se positionner pour servir et retourner

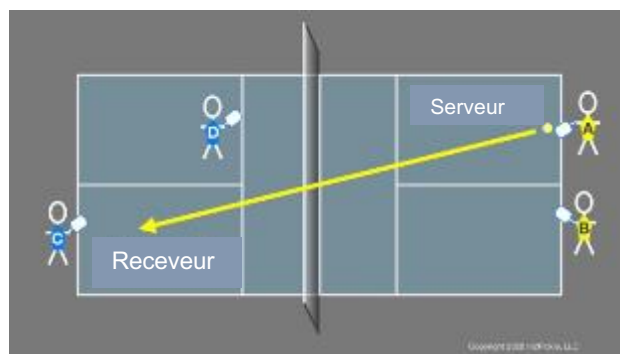
Au début du jeu, le joueur sur le côté droit du terrain en regardant le filet de pickleball servira toujours en premier. Dans notre exemple, le joueur A est le premier serveur.

Le joueur B se tient à l'arrière du terrain en raison de la règle des deux rebonds (plus de détails ci-dessous). Seul le serveur est tenu de garder les deux pieds derrière la ligne arrière lors du service.



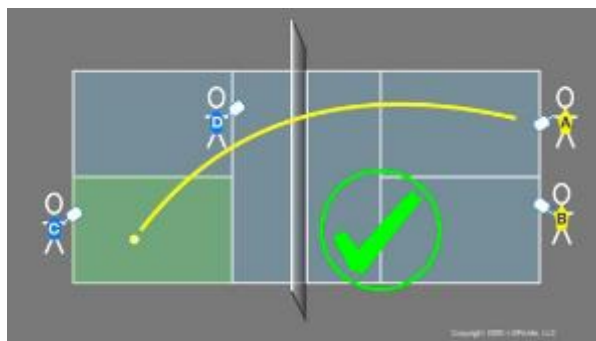
Le joueur dans la diagonale du serveur - le joueur C - est le «receveur».

Le joueur D se tiendra près de la ligne ZNV mais peut en réalité se tenir n'importe où sur le terrain.

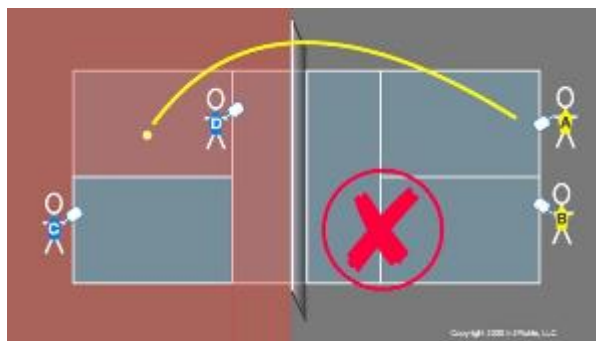


Le service et le retour de service

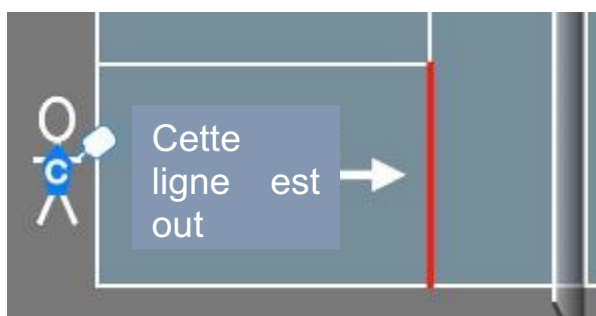
Le service doit être placé dans le carré en diagonale en face du serveur. Ce type de tir est appelé «cross-court» (croisé).”



Si le service atterrit ailleurs que dans la zone de service croisée (y compris l'autre zone de service), le service est manqué et l'équipe au service perd ce service.

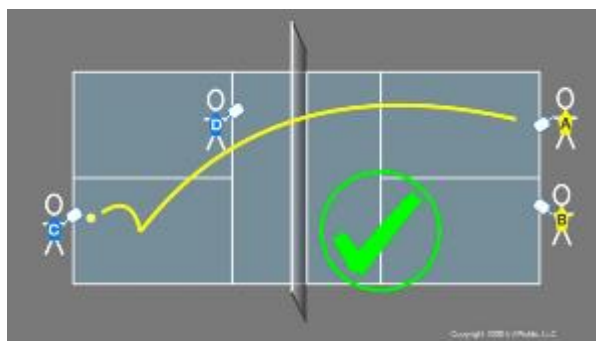


Trois des lignes de la zone de service font partie de la zone de service et «in», mais la ligne la plus proche du filet (la ligne ZNV) est «out». Si la balle servie atterrit sur la ligne ZNV, le service est manqué.

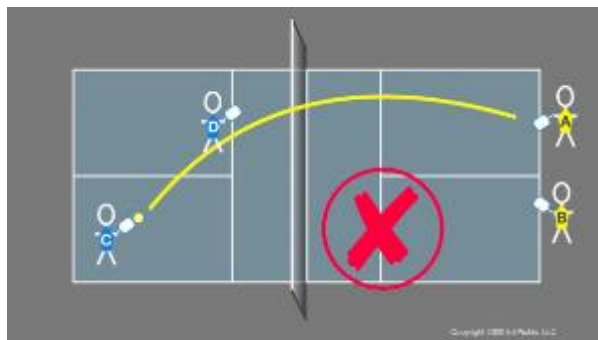


Le receveur doit laisser la balle rebondir avant de la frapper.

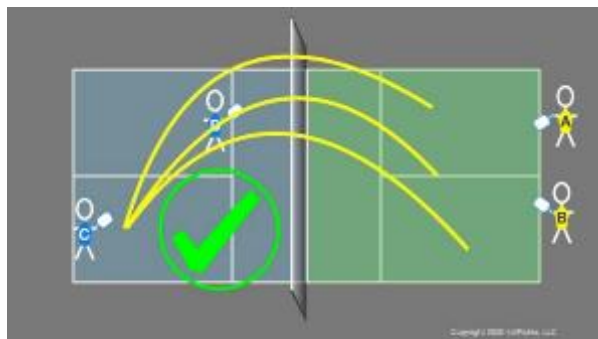
La balle qui rebondit de ce côté du terrain est le premier rebond de la règle des deux rebonds.



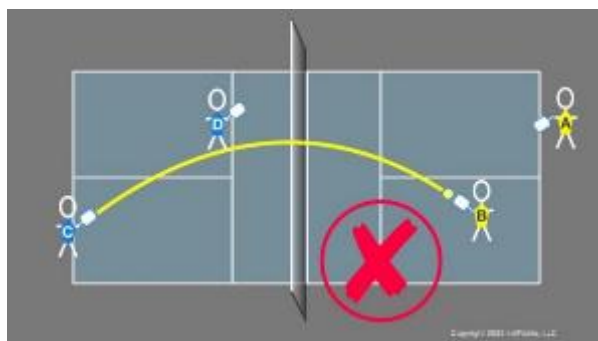
La balle servie ne peut pas être prise à la volée par le receveur (frappée en l'air) sans attendre qu'elle rebondisse sur le terrain. C'est une faute mettant fin à l'échange.



Le receveur peut frapper la balle n'importe où sur le terrain à l'intérieur du côté de l'équipe de service. Les lignes sont «in».

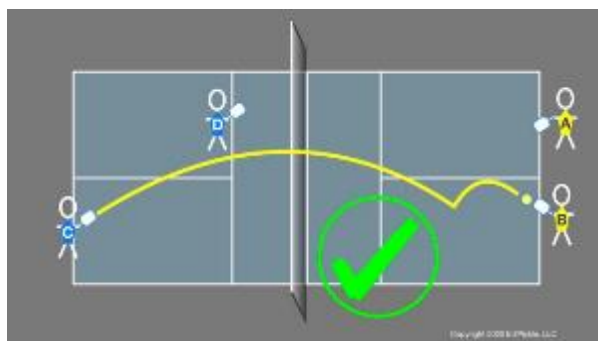


L'équipe au service ne peut pas frapper en l'air (à la volée) la balle retournée. Il s'agit d'une violation de la règle des deux rebonds et d'une faute mettant fin à l'échange.

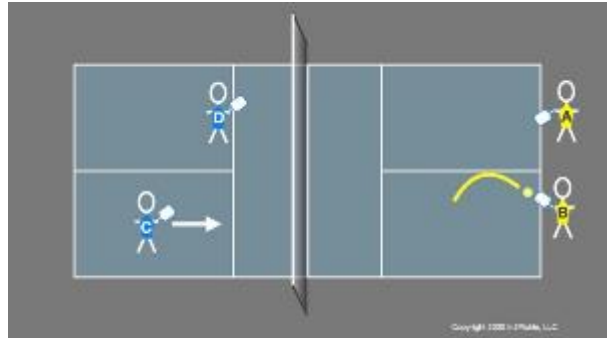


L'équipe au service doit laisser rebondir la balle retournée avant de la frapper.

La balle qui rebondit de ce côté du terrain forme le deuxième rebond de la règle des deux rebonds et complète la règle de cet échange.



L'importance de la règle des deux rebonds est qu'elle permet à l'équipe au retour de monter jusqu'à la ZNV (plus d'informations sur la ZNV plus tard) avant que l'équipe au service ne puisse monter.

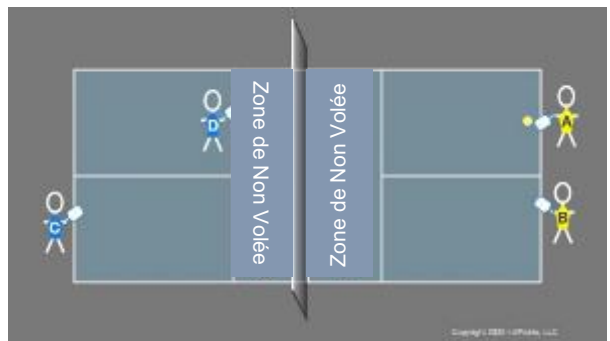


Jouer l'échange/point

Après le service et le retour, il y a quelques autres règles que vous devrez suivre.

La zone de non volée (ZNV)

La ligne à côté du joueur D (la plus proche du filet) s'appelle la ligne ZNV et la zone devant elle s'appelle la ZNV.



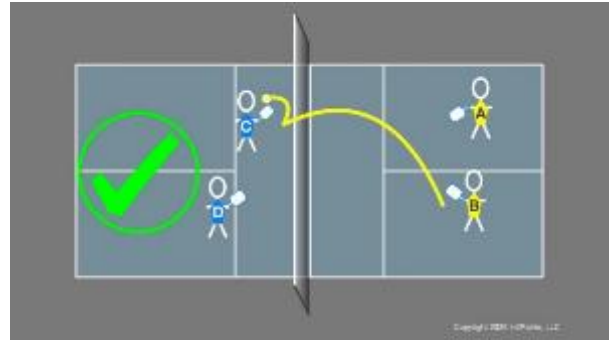
Lorsque vous jouez au pickleball, vous vous tiendrez quelque part en dehors de la ZNV. La meilleure position stratégique pour jouer est avec vos pieds près de la ligne ZNV. C'est pourquoi l'un des joueurs de l'équipe au retour (joueur D dans l'illustration ci-dessus) se tient là au début de chaque échange avant que le service ne soit frappé. Vous pouvez en savoir plus sur la façon de jouer à la ZNV dans la section « [Stratégie](#) » de ce guide.

La ZNV est également appelée, officieusement, la « cuisine ».

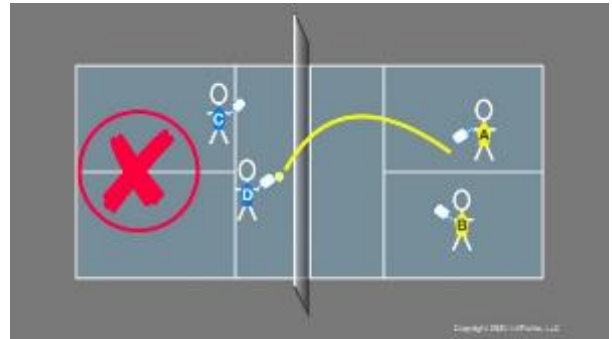
L'importance de la ZNV est que, comme son nom l'indique, vous ne pouvez pas reprendre la balle en position debout à l'intérieur. La ligne ZNV est considérée comme faisant partie de la ZNV. Se tenir debout sur la ligne ZNV revient à se tenir à l'intérieur de la ZNV.

Vous pouvez entrer dans la ZNV pour frapper une balle qui a rebondi (généralement un dink). La règle comprend quelques autres détails, mais lorsque vous débutez, n'oubliez pas que vous pouvez entrer dans la ZNV lorsque la balle rebondit, mais que c'est une faute si vous prenez la balle à la volée.

Le joueur C frappe correctement la balle après un rebond en se tenant à l'intérieur de la ZNV.

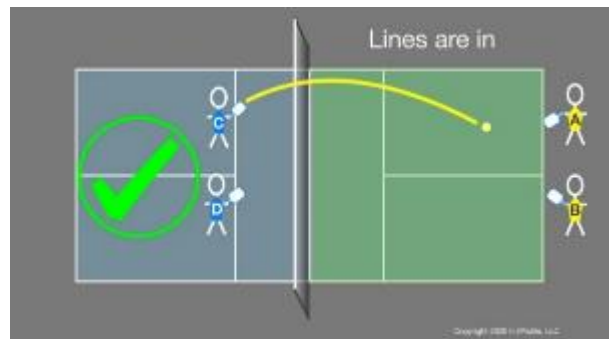


Le joueur D commet une faute en prenant la balle à la volée en se tenant à l'intérieur de la ZNV.

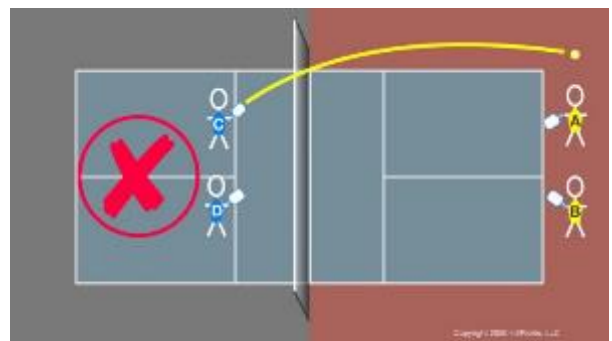


Les balles «out»

Une balle est «in» si elle atterrit n'importe où de l'autre côté du filet à l'intérieur des lignes. Les lignes sont considérées comme faisant partie du terrain «in». Une balle qui atterrit sur la ligne est considérée «in.»



Une balle qui n'est pas touchée par l'équipe adverse et qui atterrit en dehors du terrain est «out». L'échange se termine sur une balle dehors.



Si vous n'êtes pas sûrs si une balle est «in» ou «out», alors la balle est «in»

Terminer le point

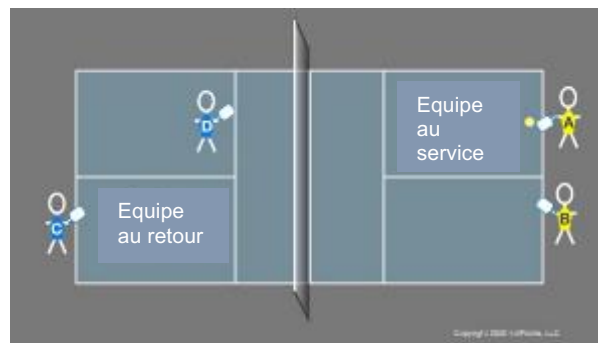
Un point est joué jusqu'au premier des événements suivants :

- La balle atterrit dans le filet,
- La balle atterrit "out",
- La balle rebondit deux fois sur le terrain (sauf en Para Pickleball où deux rebonds sont autorisés avant que la balle ne soit morte au troisième rebond),
- Un joueur prend à la volée dans la ZNV, ou
- Un autre événement de faute ou de balle morte se produit (ne vous en faites pas au début - ce sont des événements rares comme la balle entrant en contact avec le poteau du filet).

Se déplacer durant les points/échanges

Maintenant que vous savez où vous tenir et quelles sont les règles pour commencer et jouer un point, passons en revue certains points afin que vous puissiez voir comment les joueurs se déplacent en fonction de l'équipe qui remporte l'échange. N'oubliez pas la différence entre un échange et un «point» qui est un score.

Commençons une partie et concentrons-nous sur la façon dont les joueurs se déplacent entre les échanges. Vous apprendrez à conserver le score dans la section [Compter les points](#) de ce guide.



Serveur 1 et serveur 2

Sauf pour le premier service du jeu, chaque fois qu'une équipe arrive à reprendre le service («side out»), les deux joueurs de l'équipe auront une chance de servir. Le premier serveur est appelé "serveur 1" et le deuxième serveur "serveur 2". Nous entrerons plus dans les chiffres dans la section « [Compter les points](#) » mais pour l'instant ce qui est important est de comprendre que, sauf pour le premier tour de jeu, les deux joueurs de chaque équipe ont une chance de servir.

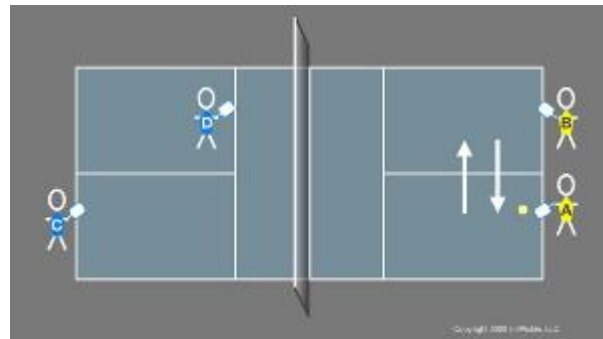
Après chaque «side out», le service passe d'une équipe à l'autre. Le tour de service commence pour chaque équipe avec le joueur qui se tient sur le côté droit du terrain au

moment du «side out». Ce joueur sera le serveur 1. Il peut ou non être le même joueur d'un tour de service à l'autre.

L'exception, que nous avons mentionnée ci-dessus, est que l'équipe qui est au premier service du jeu n'aura qu'un seul joueur autorisé à servir pendant le tour de service initial. Le joueur se tenant sur le côté droit du terrain au début de la partie - le joueur A dans notre exemple - sera le premier serveur de la partie.

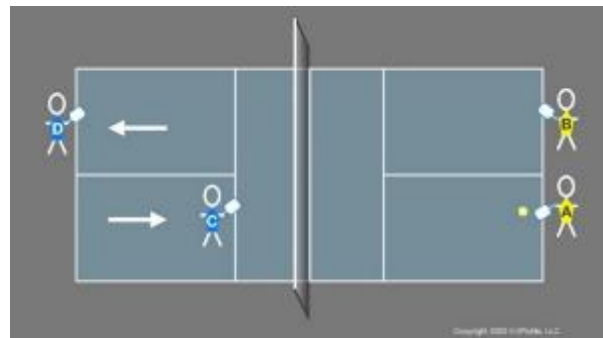
Gagner un point

L'équipe au service jaune dans notre exemple remporte le premier échange - gagnant un point. En conséquence, le joueur A change de position avec le joueur B et sert à nouveau. Lorsque l'équipe au service gagne, elle continue de servir jusqu'à ce que l'équipe au retour les élimine (voir plus bas).

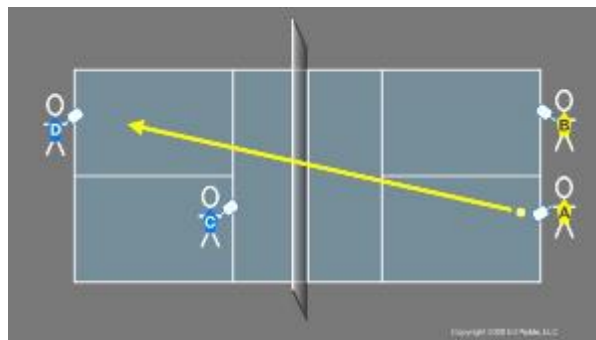


En théorie, le premier serveur peut servir 11 fois de suite pour terminer le jeu tant que l'équipe de service continue de gagner (c'est ce que l'on appelle officieusement un "golden pickle").

Comme le service du joueur A sera désormais du côté gauche, le joueur D retournera le service suivant. En conséquence, le joueur D recule et le joueur C avance.

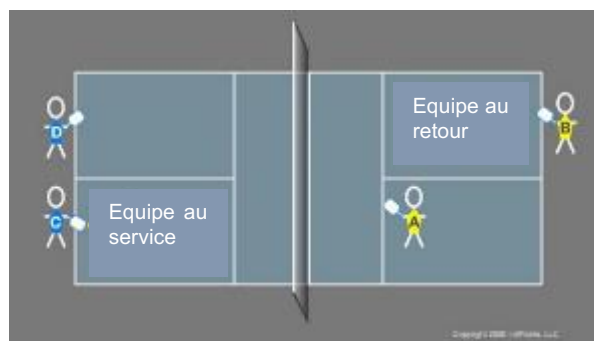


Le joueur A sert au joueur D dans le carré croisé. Le joueur B se tient à l'arrière du terrain sur le côté droit et le joueur C se tient sur la ligne ZNV.



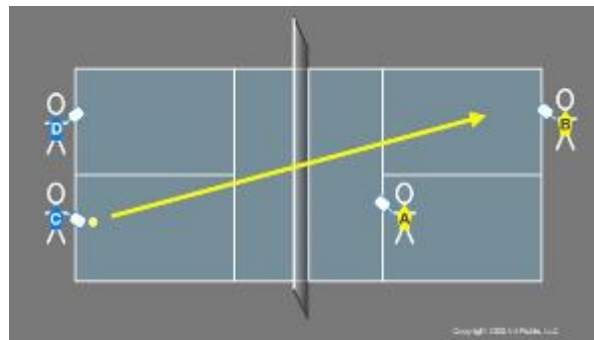
Side Out

L'équipe bleue remporte l'échange. Lorsque les deux joueurs de l'équipe jaune ont servi, le service passe de l'équipe jaune à l'équipe bleue. C'est ce qu'on appelle un «side out».



Parce que l'équipe bleue sert maintenant, les joueurs C et D reculent et le joueur A monte jusqu'à la ligne ZNV.

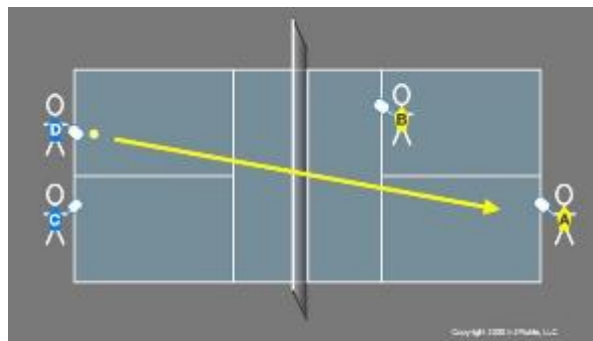
Le joueur C est sur le côté droit du terrain et est le serveur "1." Le joueur C servira en diagonale vers le joueur B.



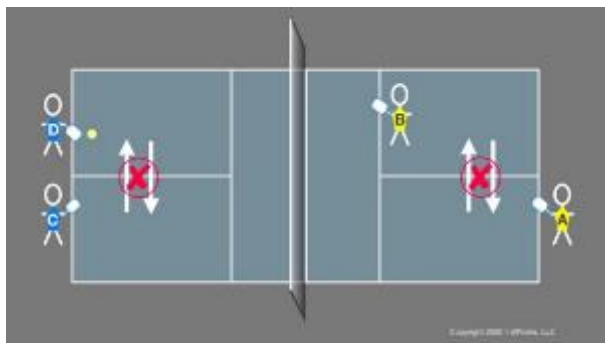
Deuxième Serveur

L'équipe jaune remporte l'échange. En conséquence, l'équipe bleue perd le premier service. Parce que chaque joueur de l'équipe bleue a droit à au moins un service, le joueur D servira en tant que serveur "2".

Le joueur D servira au joueur A.

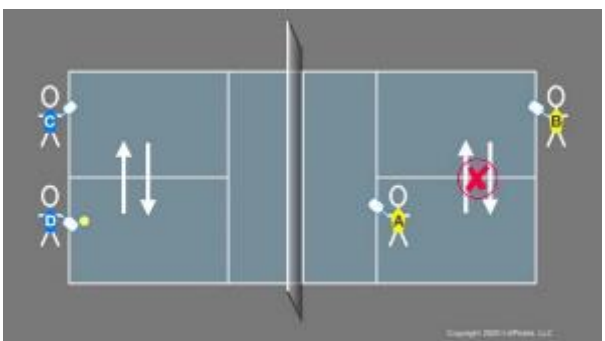


Lorsque l'équipe au retour de service gagne un échange, les joueurs ne changent pas de position de gauche à droite. La seule fois où un joueur change de position de gauche à droite est : (a) lorsque le joueur fait partie de l'équipe au service et (b) que l'équipe au service remporte l'échange - marquant un point.



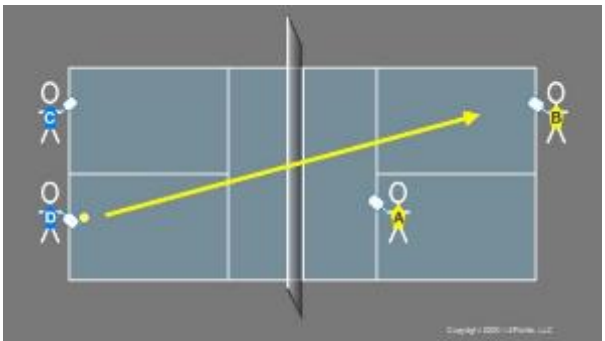
Bouger de gauche à droite

L'équipe bleue remporte le prochain échange, marquant un point. Le joueur D change de place avec son partenaire, le joueur C – qui se déplace de gauche à droite.



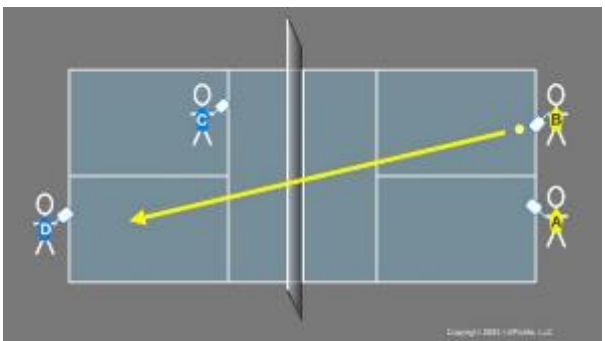
Seule l'équipe au service se déplace de gauche à droite. L'équipe au retour ne se déplace pas de gauche à droite - uniquement d'avant en arrière.

Le joueur B recule pour retourner le service du joueur D. Le joueur A se tient sur la ligne ZNV.



Un autre side out

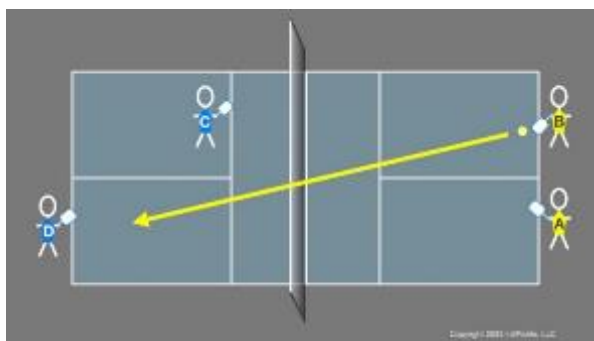
L'équipe jaune remporte le prochain échange. C'est un autre side out. Le service passe à l'équipe jaune. Le joueur B à droite au début du tour de service est le serveur "1." Comme d'habitude, le service est exécuté dans la carré de service du joueur receveur de l'équipe bleue - le joueur D.



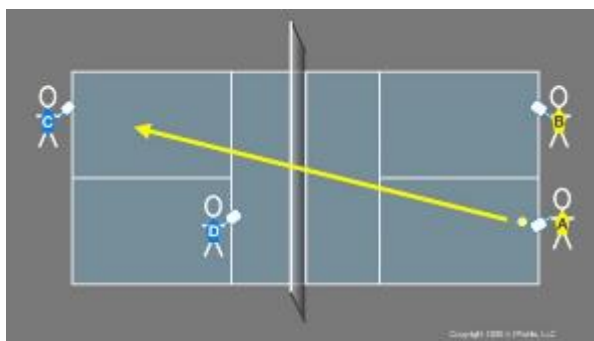
A votre tour

Appliquez les instructions que vous avez apprises dans cette section pour déterminer ce qui a dû se produire lors de l'échange précédent. Chaque échange suit immédiatement le dernier. Les réponses se trouvent à la page suivante. Prenez le temps de les comprendre - vous serez heureux de l'avoir fait.

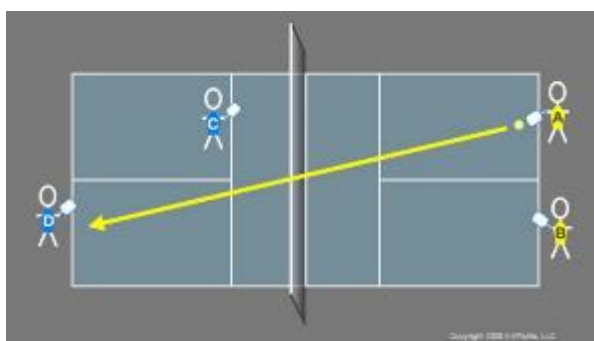
1. C'est là que les joueurs se tenaient au début du dernier échange avant ces questions. Utilisez cette image comme point de départ.



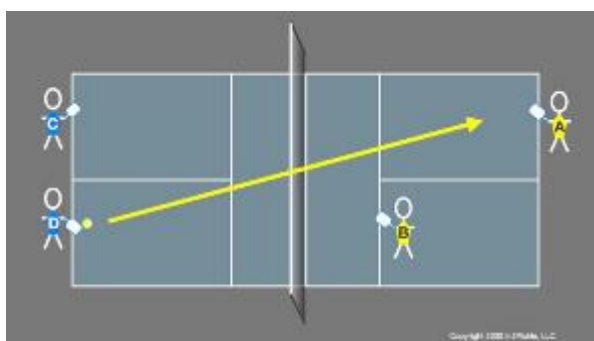
2. Que s'est-il passé lors de l'échange précédent (l'échange qui a commencé dans l'image 1, ci-dessus)?



3. Que s'est-il passé lors de l'échange précédent (l'échange qui a commencé dans l'image en 2 ci-dessus)?

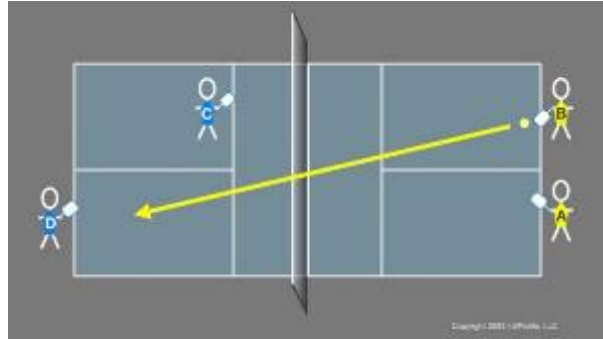


4. Que s'est-il passé lors de l'échange précédent (l'échange qui a commencé dans l'image en 3 ci-dessus)?

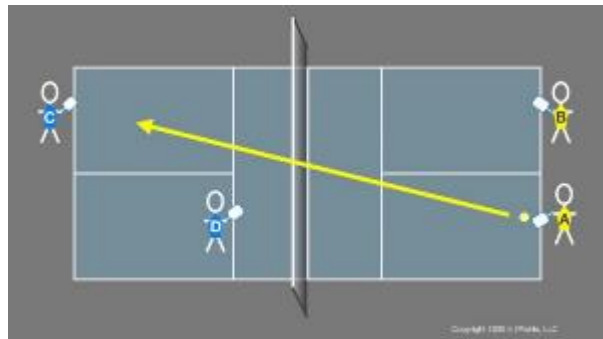


Réponses

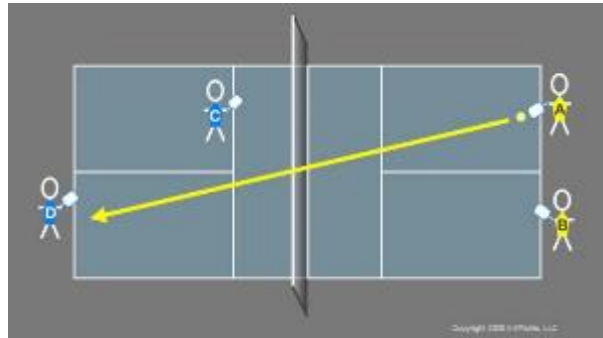
1. C'est là que les joueurs se tenaient au début du dernier échange avant les questions. Ceci est notre point de départ.



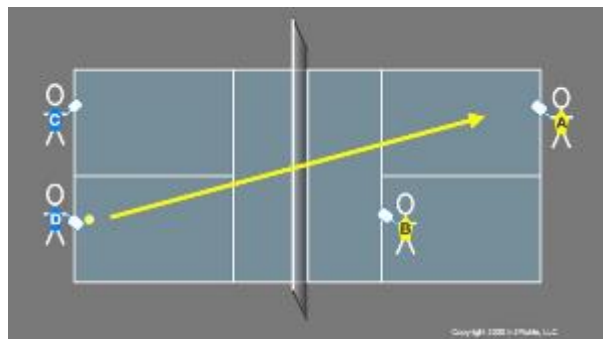
2. L'équipe bleue a remporté l'échange. Nous le savons parce que le joueur B a servi l'échange précédent. Le joueur B était le serveur "1". La seule raison pour le joueur A de servir lors du tout prochain échange est que l'équipe jaune perde le premier service. Le joueur A est le serveur «2».



3. L'équipe jaune a remporté l'échange. Nous le savons parce que le joueur A a servi l'échange précédent. La seule raison pour le joueur A de servir à nouveau lors du prochain échange est que l'équipe jaune l'emporte. Le joueur A a servi du côté gauche la dernière fois et s'est maintenant déplacé du côté droit pour servir à nouveau. Le joueur A est le serveur "2".

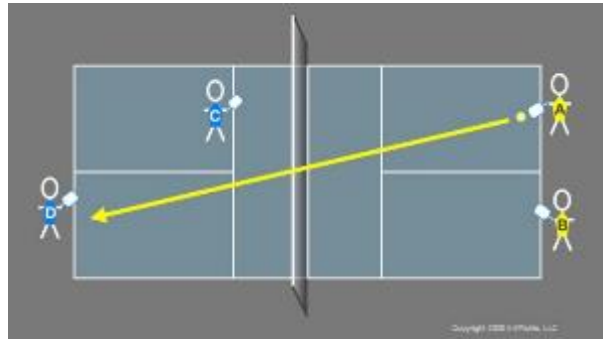


4. L'équipe bleue a remporté l'échange. Nous le savons parce que le joueur D sert maintenant. Le résultat du dernier échange devait être un side out. Le joueur D est le serveur "1" à ce nouveau tour de service.

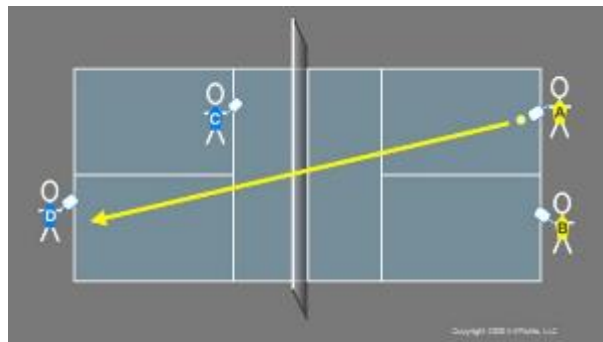


Petit bonus

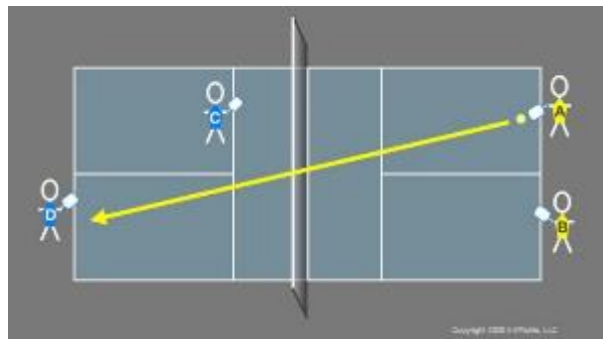
C'est là que les joueurs se tenaient au début du dernier échange avant les questions. Ceci est notre point de départ.



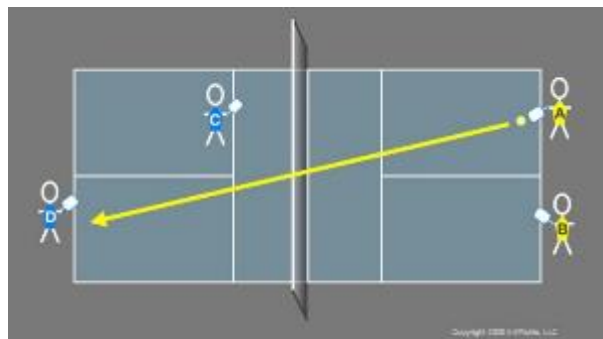
Comment cela peut-il être le point de départ du prochain échange? Astuce - c'est une sorte de question piège, mais à partir de laquelle vous pouvez apprendre.



Option 1 : Le service pour commencer l'échange précédent était ce qu'on appelle un «let», ce qui signifie que la balle a touché le filet mais a atterri dans le bon carré (ou «in»). C'est donc une remise en jeu et le joueur A sert à nouveau.



Option 2 : une faute de l'équipe jaune. Le seul moyen pour le joueur A de servir à nouveau est que l'équipe jaune remporte l'échange précédent. Mais le service devrait être du côté gauche (en changeant de droite à gauche). Si le joueur A a servi une deuxième fois du même côté après avoir remporté l'échange, c'est une faute.



Récapitulons. Vous devriez maintenant pouvoir :

- Déterminer quelle équipe sert en premier
- Vous tenir au bon endroit pour servir et retourner
- Commencer le jeu
- Comprendre les règles pour servir, retourner et jouer un point
- Vous déplacer correctement entre les points

Vous pouvez trouver beaucoup plus de conseils et de techniques pour tous les niveaux sur notre site Web In2Pickle.com

Compter les points d'un jeu

Vous êtes presque arrivés. Tout ce que vous devez savoir maintenant, c'est comment donner le score. Le Pickleball a un système de décompte de point original qui peut vous demander quelques matchs sur le terrain pour le comprendre.

À la fin de cette section, vous serez en mesure de:

- D'annoncer le bon score
- Vous déplacer correctement entre les points
- Identifier le premier et le deuxième serveur de votre équipe

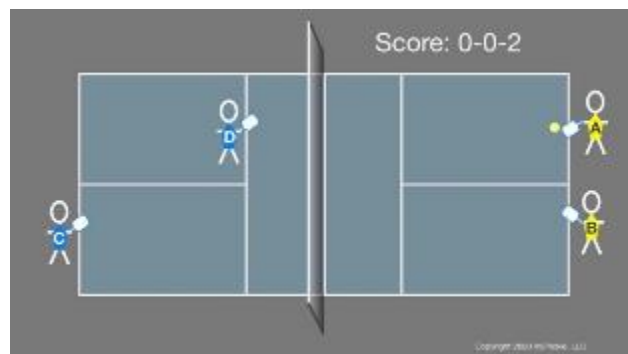
Pour vous aider à vous entraîner, nous utiliserons une série d'illustrations pour parcourir un jeu réel, en vous donnant le score après chaque échange et en expliquant comment le jeu est marqué. Après nos explications, vous obtiendrez un tour pour déterminer le score en fonction de l'endroit où les joueurs doivent commencer le point suivant. Vous serez heureux d'avoir pris le temps d'apprendre à marquer avant de sortir sur les courts.

Le début du jeu

Le score au début de n'importe quel match est zéro-zéro-deux (0-0-2). Le score est annoncé comme suit:

1. Le score de l'équipe au service est donné en premier,
2. Le score de l'équipe au retour est donné en deuxième,
3. Le numéro du serveur est donné en dernier.

Un score de 0-0-2 signifie que l'équipe de service a 0 point, l'équipe au retour a 0 point et le serveur est le deuxième serveur «2». N'oubliez pas que pour le premier service du jeu, l'équipe au service n'a le droit qu'à un seul serveur. L'équipe jaune ci-dessous sert en premier et le joueur A est le premier serveur de la partie.



Vous pouvez parfois entendre «zéro zéro start». C'est la même chose que zéro-zéro-deux au début d'une partie au cas où vous l'entendriez.

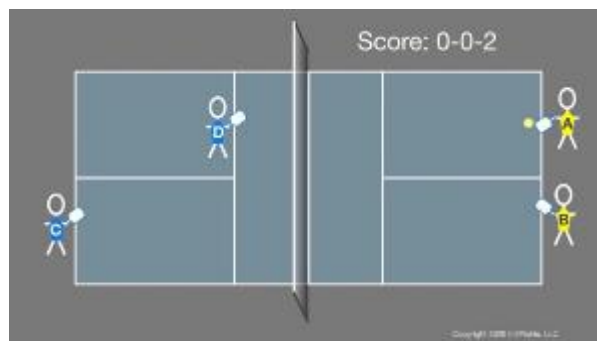
Donner le score du jeu

Marquez quelques points et vous pourrez ensuite vous tester.

Score de début de partie:

- Équipe au service (jaune) - 0 points
- Équipe au retour (bleue) - 0 points
- Serveur - 2 (le serveur du début de jeu est appelé deuxième serveur)

Le joueur A donne le score 0-0-2

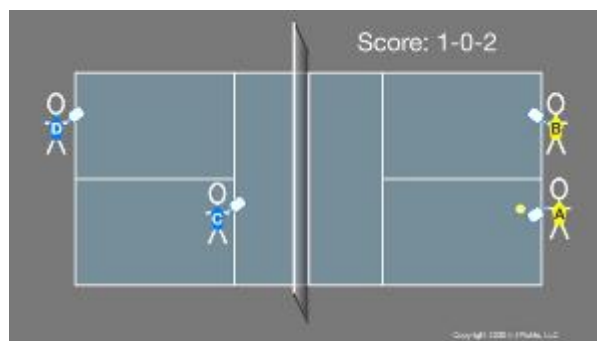


Point marqué

L'équipe jaune remporte le premier échange (encore une fois, c'est l'échange de coups commençant par le service du joueur A et se terminant, par exemple, par l'équipe bleue frappant la balle hors du terrain). En conséquence, l'équipe jaune obtient 1 point:

- Équipe au service (jaune) - 1 point
- Équipe au retour (bleue) - 0 points
- Serveur - 2 (le joueur A reste le deuxième serveur)

Le joueur A donne le score 1-0-2



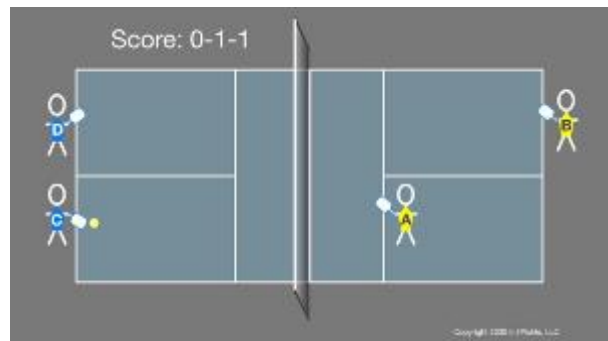
Side Out

L'équipe bleue remporte le prochain échange. C'est un side out et le service passe à l'équipe bleue.

Parce que l'équipe bleue était l'équipe au retour lors du dernier échange, elle n'a reçu aucun point. Au pickleball, un point est accordé lorsque l'équipe gagne l'échange ET est l'équipe au service.

- Équipe au service (bleue) - 0 points
- Équipe au retour (jaune) - 1 point
- Serveur - 1 (le joueur C est le premier serveur de ce côté)

Le joueur C donne le score 0-1-1

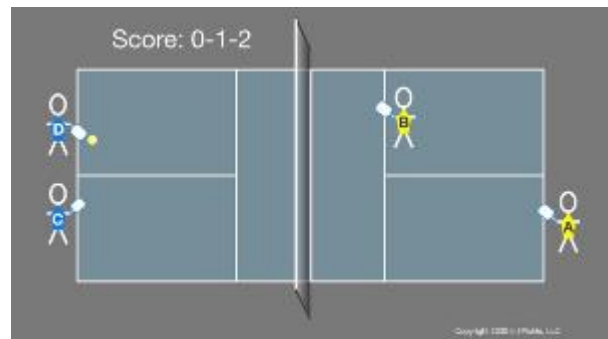


Deuxième serveur

L'équipe jaune remporte le prochain échange. Aucun point n'est attribué - l'équipe jaune était l'équipe au retour pendant l'échange. Le joueur D de l'équipe bleue sera le deuxième serveur.

- Équipe au service (bleue) - 0 points
- Équipe au retour (jaune) - 1 point
- Serveur - 2

Le joueur D donne le score: 0-1-2

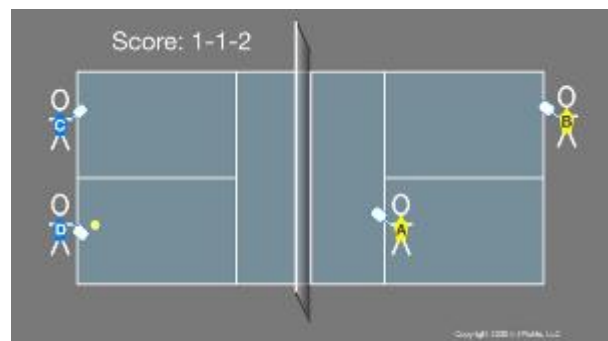


Score à égalité

L'équipe bleue remporte l'échange.

Parce que l'équipe bleue était l'équipe au service ET a remporté l'échange, 1 point est accordé. Le score est désormais à égalité 1-1. Le joueur D - le serveur «2» - servira à nouveau.

- Équipe au service (bleue) - 1 point
- Équipe au retour (jaune) - 1 point
- Serveur - 2



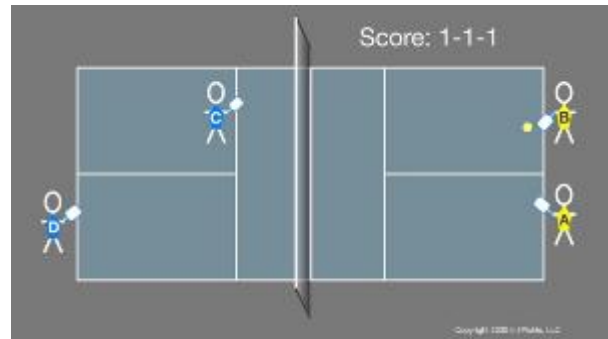
Le joueur D appelle le score: 1-1-2

Side Out

L'équipe jaune remporte le prochain échange. C'est un side out de l'équipe bleue à l'équipe jaune. Le joueur B est le premier serveur de l'équipe jaune.

Le numéro de serveur est réinitialisé à «1». **Le numéro de serveur (le troisième chiffre) sera toujours 1 ou 2 - jamais un autre chiffre.**

- Équipe au service (jaune) - 1 point
- Équipe au retour (bleue) - 1 point
- Serveur - 1 (réinitialisé à 1)

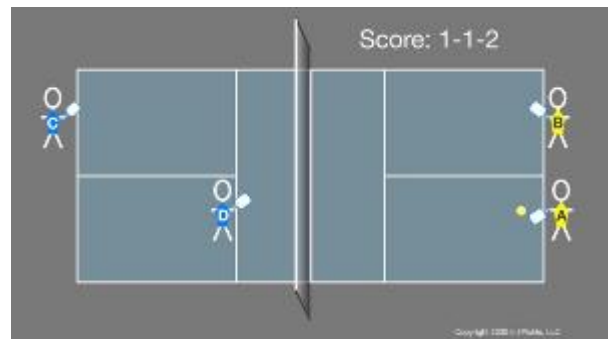


Le joueur B donne le score: 1-1-1

Deuxième serveur

L'équipe bleue remporte le prochain échange. Le score reste le même mais le serveur passe de 1 à 2. Le joueur A est le deuxième serveur de ce côté.

- Équipe au service (jaune) - 1 point
- Équipe au retour (bleue) - 1 point
- Serveur - 2



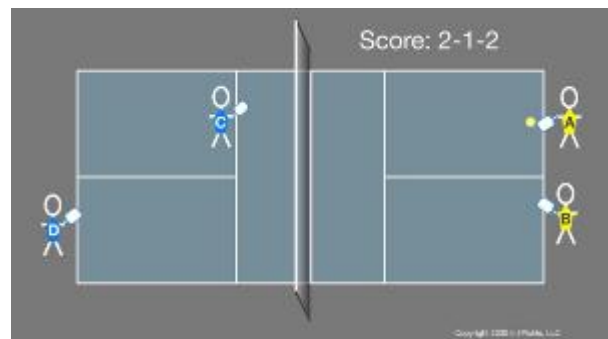
Le joueur A donne le score: 1-1-2

Point marqué

L'équipe jaune remporte le prochain échange.

- Équipe au service (jaune) - 2 points
- Équipe au retour (bleue) - 1 point
- Serveur - 2 (pas de changement)

Le joueur A donne le score: 2-1-2

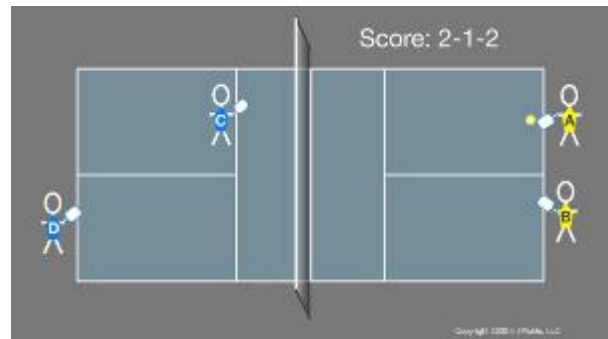


A votre tour

Testez-vous en calculant le score en fonction des positions du joueur sur le terrain. Ces illustrations sont une continuation du jeu ci-dessus. Chaque situation suit l'échange directement derrière elle ; nous continuons juste le jeu. Prenez votre temps pour étudier chaque situation. Vous vous sentirez plus à l'aise sur les courts si vous êtes en mesure d'annoncer correctement le score.

Situations

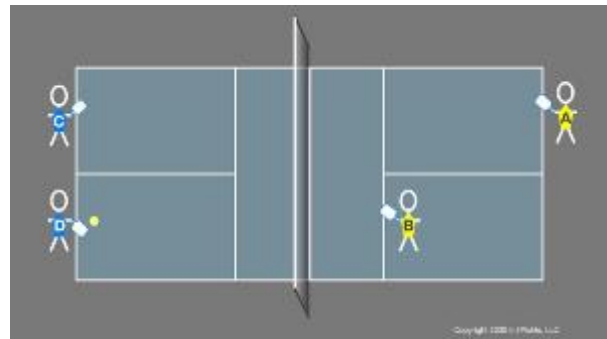
C'est ainsi que nous avons quitté le jeu ci-dessus. Les échanges ci-dessous partiront d'ici .



Situation 1

C'est le tout prochain échange. Le joueur D est au service.

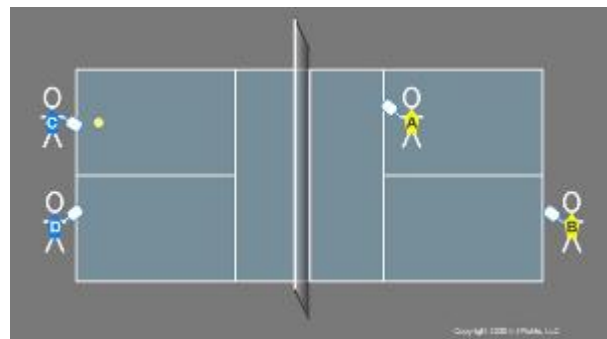
- Que s'est-il passé lors du dernier échange?
- Quel est le score maintenant?
- Quel numéro de serveur a le joueur D?



Situation 2

C'est le tout prochain échange. Le joueur C sert.

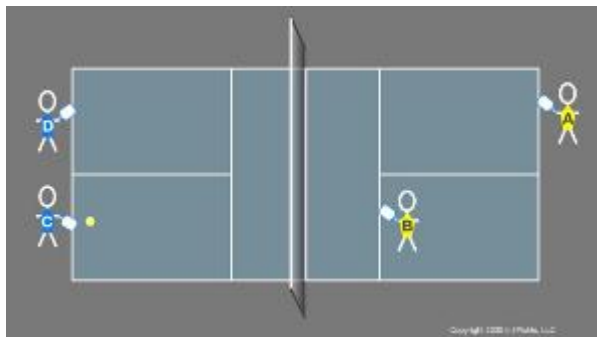
- Que s'est-il passé lors du dernier échange?
- Quel est le score maintenant?
- Quel numéro de serveur a le joueur C?



Situation 3

C'est l'échange suivant. Le joueur C sert à nouveau.

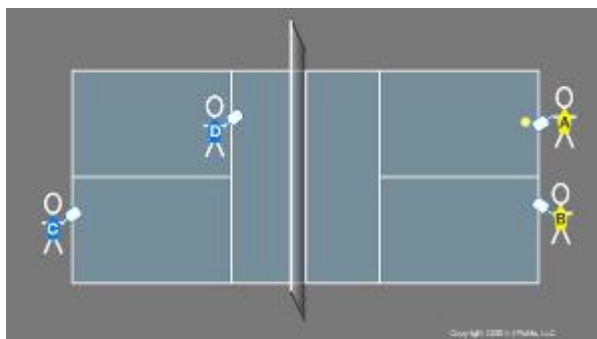
- Que s'est-il passé lors du dernier échange?
- Quel est le score maintenant?
- Quel numéro de serveur a le joueur C ?



Situation 4

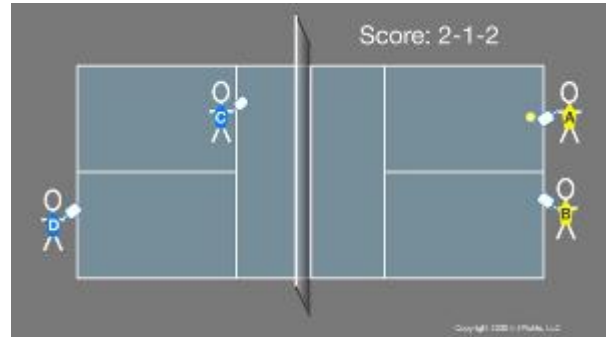
C'est le tout prochain échange. Le joueur A sert.

- Que s'est-il passé lors du dernier échange?
- Quel est le score maintenant?
- Quel numéro de serveur a le joueur A ?



Réponses

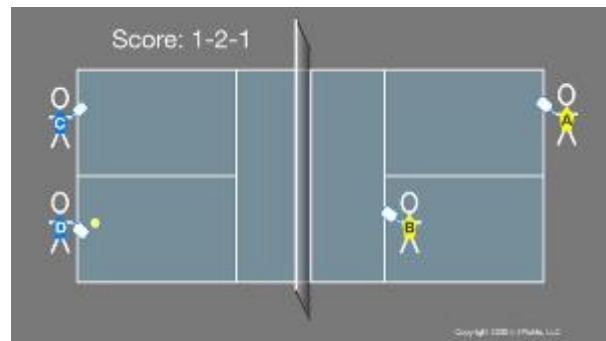
C'est ainsi que nous avons quitté le jeu ci-dessus. Les échanges ci-dessous partiront d'ici.



Situation 1: Réponse

- Side out. L'équipe jaune a servi l'échange précédent (voir l'image ci-dessus). Pour que le joueur D serve maintenant, l'équipe bleue doit avoir remporté le dernier échange.
- Le score ne change pas mais est appelé dans l'ordre inverse - l'équipe bleue a 1 point et l'équipe jaune a 2 points.
- Le joueur D est le serveur 1.

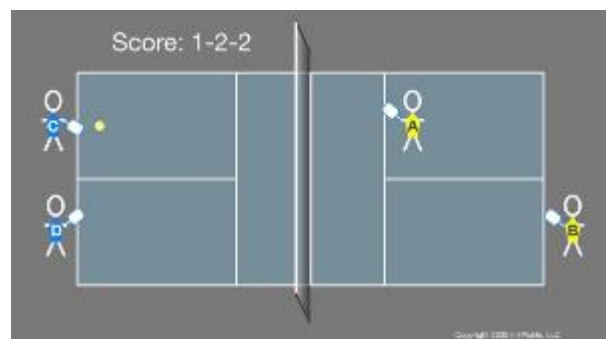
Le joueur D donne le score: 1-2-1



Situation 2: Réponse

- L'équipe jaune a remporté l'échange. Le joueur D était le premier serveur de ce côté (voir l'image précédente). L'équipe bleue a perdu le premier service. C'est pourquoi le joueur C est maintenant le serveur.
- Le score reste le même.
- Le joueur C est le serveur 2.

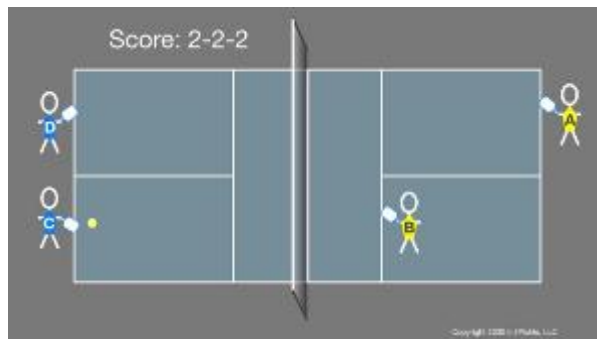
Le joueur C donne le score: 1-2-2



Situation 3: Réponse

- L'équipe bleue a remporté l'échange. Le joueur C s'est déplacé de gauche à droite et sert à nouveau.
- Parce que l'équipe bleue a gagné l'échange ET était l'équipe au service, l'équipe bleue a gagné 1 point. L'équipe bleue compte désormais 2 points. Le score de l'équipe jaune reste à 2.
- Le joueur C reste le serveur 2.

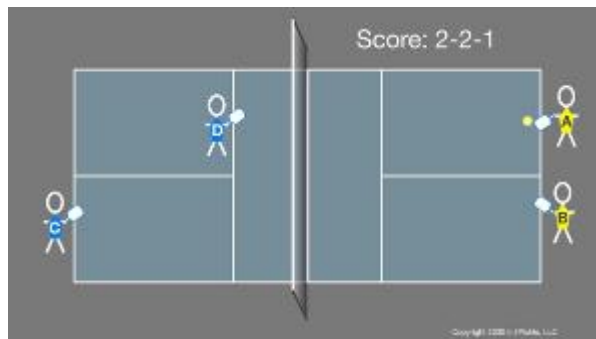
Le joueur C donne le score: 2-2-2



Situation 4: Réponse

- Side out. L'équipe bleue a servi le dernier échange. Pour que le joueur A de l'équipe jaune serve maintenant, l'équipe jaune doit avoir remporté le dernier échange.
- Le score d'un side out reste le même mais est appelé avec le score de l'équipe au service en premier et le score de l'équipe au retour en second.
- Le joueur A est le serveur 1.

Le joueur A donne le score: 2-2-1



C'est tout - vous continuez jusqu'à ce qu'une équipe marque 11 points (ou quel que soit le score sur lequel vous êtes d'accord avant de jouer). Vous devriez maintenant pouvoir donner le score, vous déplacer correctement entre les points et identifier le premier et le deuxième serveur de votre équipe entre les échanges.

Fondamentaux de la stratégie

Une fois que vous aurez joué plusieurs fois, vous vous rendrez compte qu'il y a plus dans le pickleball que de simplement faire passer la balle au-dessus du filet et la mettre dans le court. Comme mentionné au début de ce guide, bien que vous puissiez apprendre le pickleball en quelques minutes, cela peut prendre toute une vie pour maîtriser tous les aspects du jeu. Dans cette section, nous vous aidons à démarrer sur cette voie en partageant certains des principes fondamentaux les plus importants d'un jeu de pickleball efficace.

Le premier élément fondamental est de comprendre que les stratégies lorsque vous êtes l'équipe au service diffèrent des stratégies lorsque vous êtes l'équipe au retour.

Lorsque vous êtes l'équipe au service, vous êtes désavantagé en raison de la règle des deux rebonds. L'inconvénient est que vos adversaires (l'équipe au retour) pourront se déplacer jusqu'à la ligne ZNV avant vous. Le pickleball le plus réussi se joue sur la ligne ZNV. Ce qui suit vous montrera comment neutraliser cet inconvénient et vous mettre en position pour gagner l'échange et marquer un point.

Lorsque vous êtes l'équipe au retour, vous avez l'avantage positionnel de pouvoir contrôler la ligne de ZNV en premier. Ce qui suit vous montrera comment conserver cet avantage et rendre aussi difficile que possible pour l'équipe au service de marquer un point.

Nous vous donnerons également quelques conseils pour jouer une fois que tous les joueurs seront à la ligne ZNV.

Comprendre ces stratégies fondamentales vous aidera à construire une bonne base pour progresser dans le jeu.

L'équipe au service

Lorsque vous servez, visez la balle en profondeur, mais pas si profondément que le service a de grandes chances de sortir.

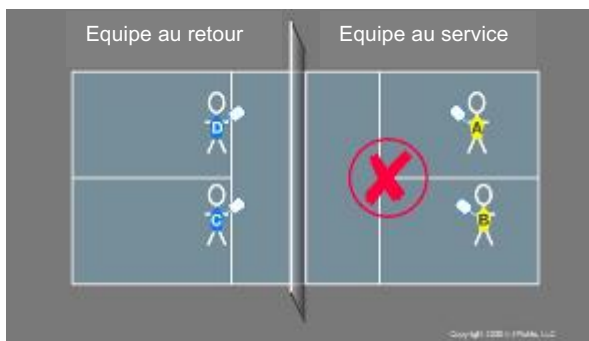
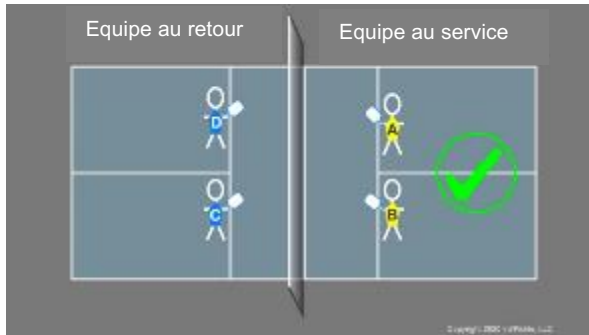
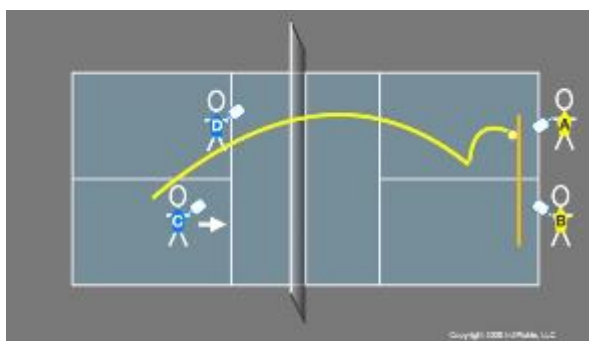
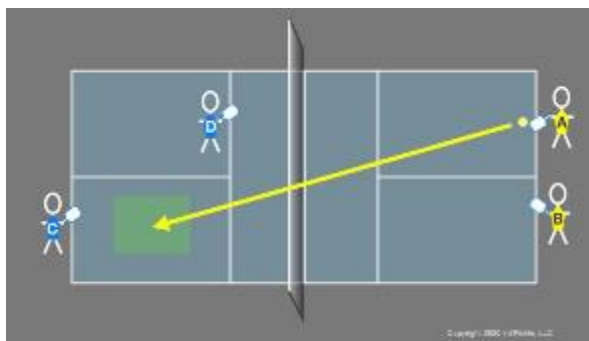
Dirigez votre service vers le milieu de la zone de service – 2 à 2,5m au-delà de la ligne ZNV de l'adversaire. Cet objectif vous offrira de la place pour éviter un service out.

Parce que les joueurs A et B doivent attendre que la balle rebondisse (la règle des deux rebonds), ils commencent avec un désavantage positionnel par rapport à l'équipe bleue.

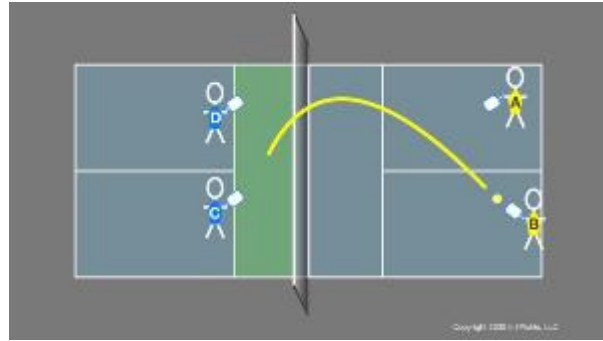
L'objectif de l'équipe jaune en tant qu'équipe au service est de neutraliser l'avantage de l'équipe bleue en se dirigeant vers la ligne ZNV.

En règle générale, le pickleball est mieux joué sur la ligne ZNV. Si une équipe peut contrôler la ligne ZNV et garder l'autre équipe éloignée de la ligne ZNV, elle remportera la plupart des échanges.

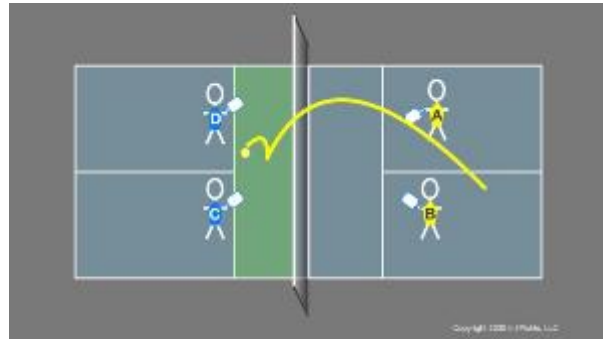
Essayer de gagner un échange de pickleball depuis l'arrière du terrain est très difficile et n'est pas une stratégie optimale.



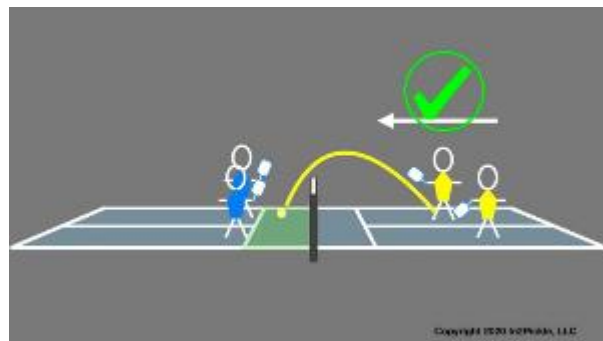
La technique la plus traditionnelle pour l'équipe au service pour avancer est de frapper un coup avec un arc élevé appelé le troisième coup ou long dink. Cette frappe doit être suffisamment haute pour que la balle franchisse le haut du filet mais rebondisse toujours dans la ZNV de l'équipe au retour.



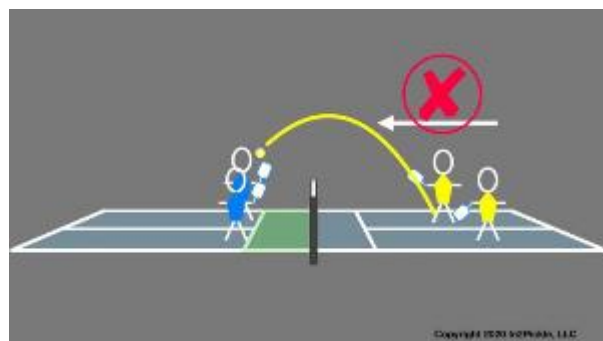
Cette approche rend difficile pour l'équipe au retour de reprendre la balle (ce qui rend le long dink plus difficile à attaquer) et l'équipe au service aura plus de temps pour avancer vers la ligne ZNV.



Si la balle frappée par l'équipe jaune atterrit dans ou à proximité de la ZNV NVZ, l'équipe au service jaune doit avancer.



Si la balle frappée par l'équipe jaune est trop profonde, alors l'équipe bleue la frappera probablement fort d'une volée («smash»). Dans ce cas, l'équipe jaune doit cesser d'avancer jusqu'à ce qu'un meilleur coup ait été réussi.



Vous en apprendrez plus sur le troisième coup (third shot) / long dink en jouant. Au début, pratiquez un coup avec un arc élevé (3^{ème} coup) qui passe le filet et atterrit dans la ZNV de votre adversaire. Votre objectif est de monter et de jouer au pickleball sur la ligne ZNV.

[Apprenez en plus sur la stratégie au service dans les vidéos de Stratégie ici >>](#)

L'équipe au retour de service

Lorsque vous retournez le service, frappez la balle en profondeur mais pas si profondément qu'elle ait de fortes chances de sortir. N'oubliez pas que l'équipe au service ne peut pas renvoyer la balle retournée - elle doit rebondir.

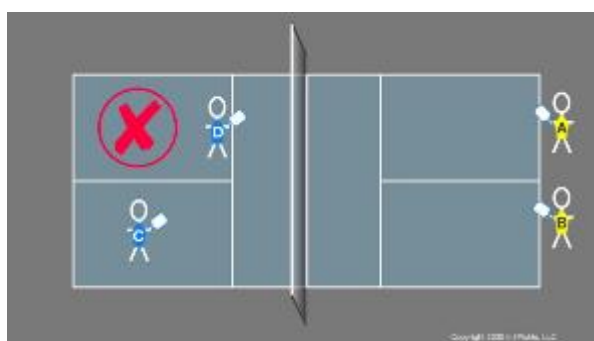
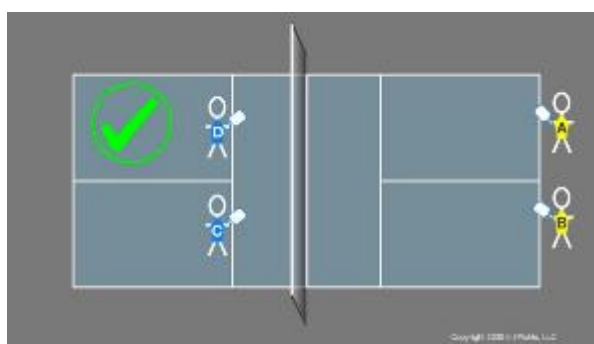
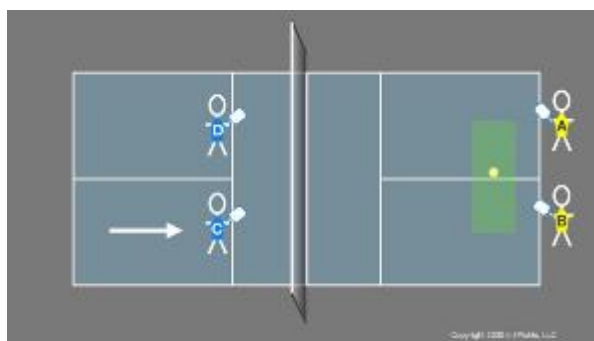
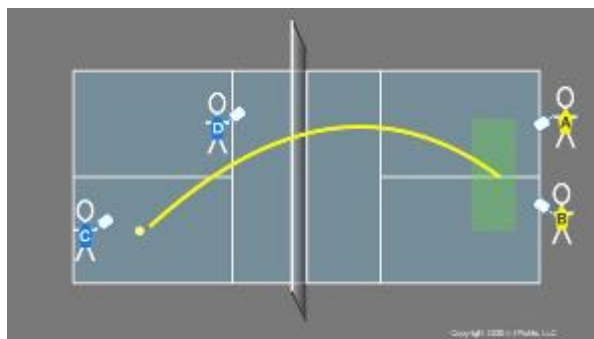
Si vous la renvoyez en milieu de terrain, vous donnerez un avantage à l'équipe au service.

Une bonne cible pour le retour du service est la ligne médiane sur le terrain à environ 1-1,5m de la ligne de base. Dès que le retour est frappé, le joueur C doit remonter jusqu'à la ligne ZNV.

Le court devrait ressembler à ceci après le retour lorsque l'équipe jaune se prépare à frapper le troisième coup.

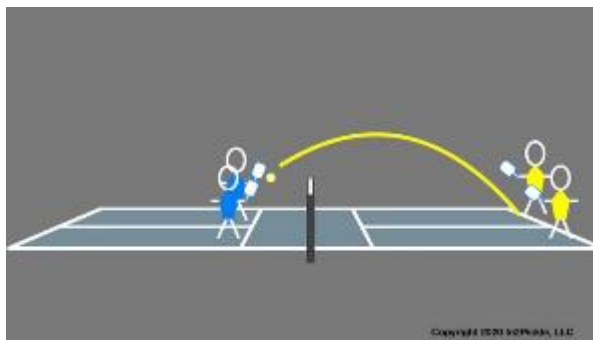
Si le court ressemble à cela, alors l'équipe bleue ne profite pas pleinement de la règle des deux rebonds. Si le joueur C est là lorsque l'équipe jaune frappe le troisième coup, l'équipe jaune aura plus de facilité à attaquer le joueur C, à se diriger vers la ZNV et à potentiellement gagner l'échange.

Si le joueur C a besoin de plus de temps pour avancer (blessure, manque de vitesse), le joueur C devrait frapper un retour haut et profond; frapper plus haut et plus profondément pour avoir le temps de monter vers la ZNV.

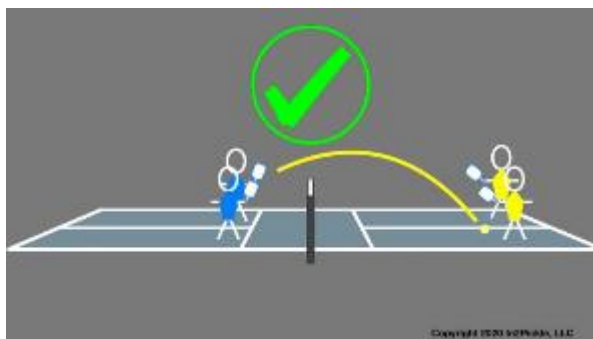


Une fois que l'équipe bleue est sur la ligne ZNV, son objectif est de garder l'équipe jaune à l'arrière.

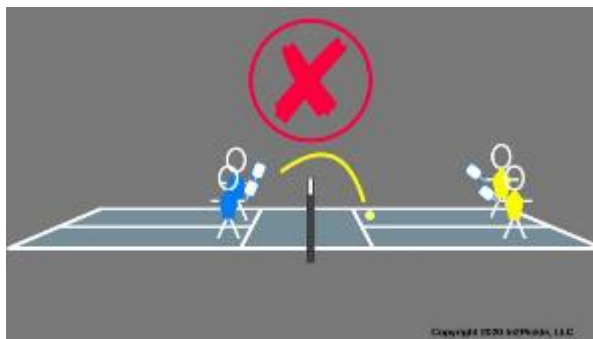
Si l'équipe jaune frappe une balle qui peut être prise à la volée par l'équipe bleue et si l'équipe jaune est toujours au retour (il y a de l'espace entre l'équipe jaune et la ligne ZNV),



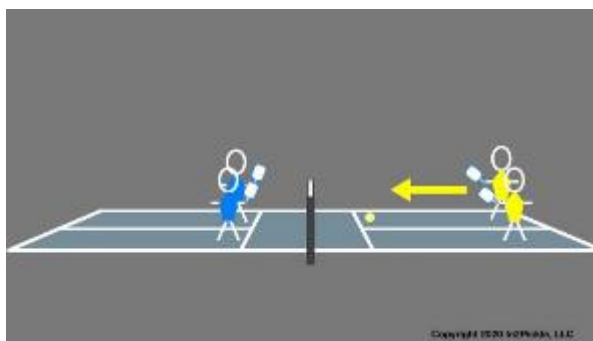
alors l'équipe bleue devrait frapper la balle pour garder l'équipe jaune aussi loin que possible. Cette approche maintient l'équipe jaune dans une position désavantageuse.



Si l'équipe bleue est capable de reprendre la balle et si l'équipe jaune ne s'est pas encore avancée vers la ligne ZNV, l'équipe bleue doit éviter de frapper une balle courte.



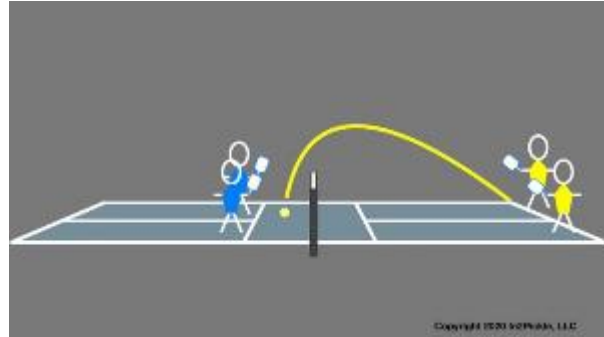
Une balle courte invite l'équipe jaune à se déplacer jusqu'à la ligne ZNV. Si l'équipe jaune arrive sur la ligne ZNV, alors l'avantage positionnel de l'équipe bleue est neutralisé.



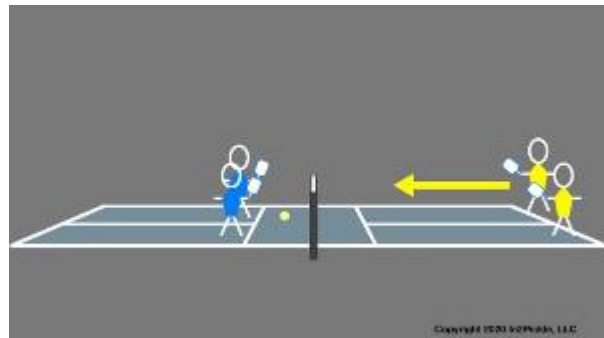
C'est le va-et-vient entre les équipes au service et au retour : l'équipe au service essayant d'avancer et l'équipe au retour essayant de les

garder en arrière. L'équipe qui réussit cela le plus souvent gagnera probablement la partie.

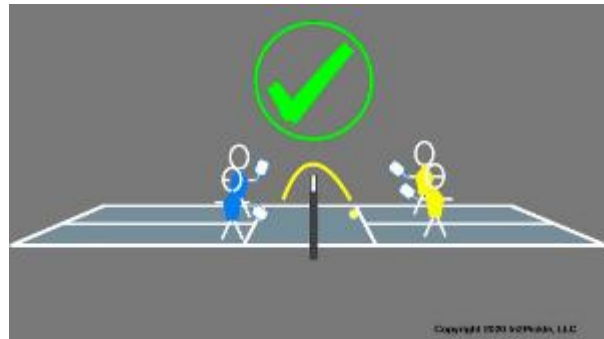
Si l'équipe jaune réussit un long dink efficace, l'équipe bleue ne pourra pas reprendre la balle à la volée. Au lieu de cela, l'équipe bleue devra laisser la balle rebondir et frappera probablement de bas en haut (le point de frappe étant en dessous du haut du filet).



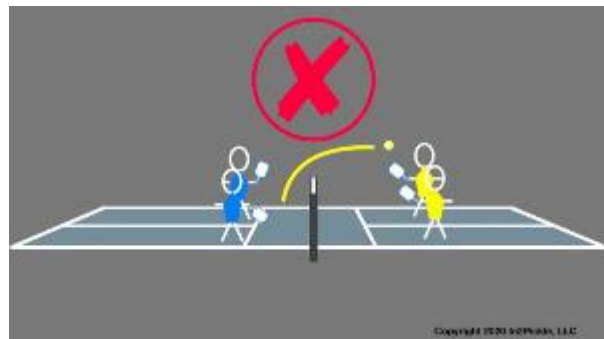
Étant donné que la balle prendra plus de temps à voyager et doit rebondir avant que l'équipe bleue puisse la frapper, l'équipe jaune aura le temps d'avancer, peut-être même de se rendre jusqu'à la ligne ZNV avant son prochain coup.



Parce que l'équipe bleue est plus limitée - elle ne peut pas reprendre la balle et doit frapper de bas en haut - et parce que l'équipe jaune est plus proche de la ligne ZNV, le meilleur coup ici est un dink par l'équipe bleue. Le dink minimisera le risque d'attaque de l'équipe jaune.



Un coup fort ou profond de bas en haut de l'équipe bleue peut donner à l'équipe jaune un coup attaquant. Vous devez éviter de donner à l'adversaire une balle attaquant.

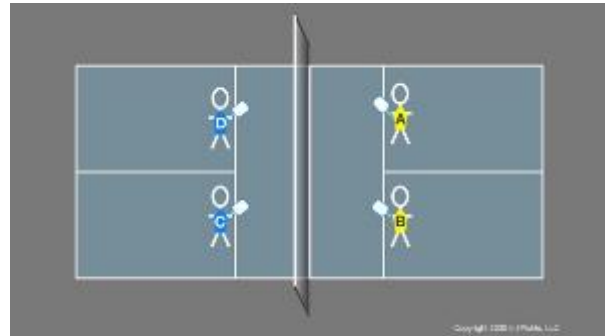


[Apprenez en plus sur la stratégie au retour dans les vidéos de Stratégie ici >>](#)

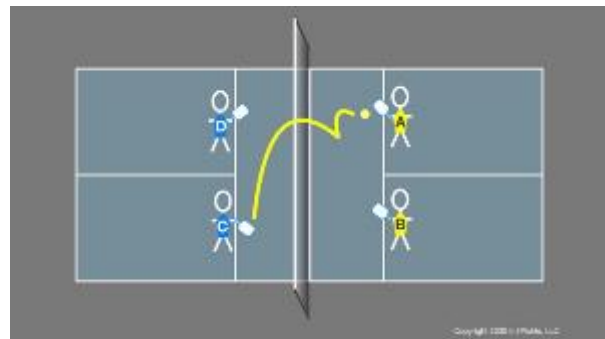
Jouer à la ZNV

Une fois à la ZNV, les quatre joueurs commencent une partie du chat et de la souris – le « jeu soft » (comprendre souple sans attaquer). Essayez de déplacer votre adversaire avec vos coups. Vous pourriez bénéficier d'un raté ou d'un «**pop up**» (balle remise haute). Voici un exemple de jeu soft avec une idée de comment jouer le point.

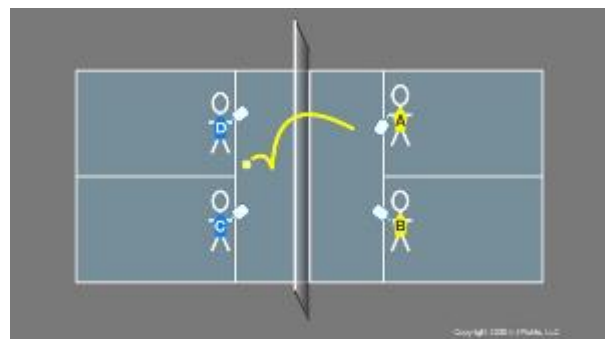
À ce stade, l'équipe jaune a réussi un long dink et a atteint la ligne ZNV. Ceci est un scénario typique où les quatre joueurs sont sur la ligne ZNV.



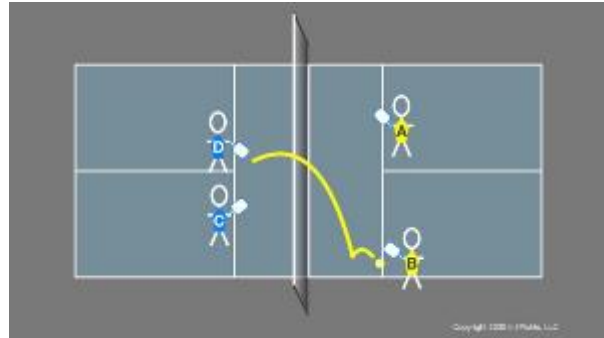
Parce que c'était un long dink efficace, le joueur C est obligé de relancer dans la ZNV de l'équipe jaune - le long dink ne pouvait pas être pris à la volée et le joueur C a du frapper de bas en haut. Le joueur C dink vers le joueur A.



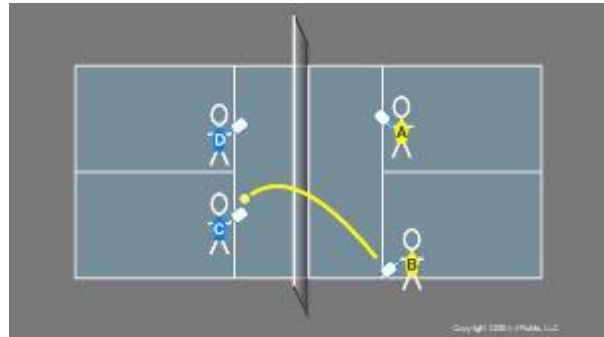
Le joueur A dink la balle de manière neutre. Cela signifie que la balle atterrit dans la ZNV de l'équipe bleue, mais ne met pas de stress sur l'équipe bleue.



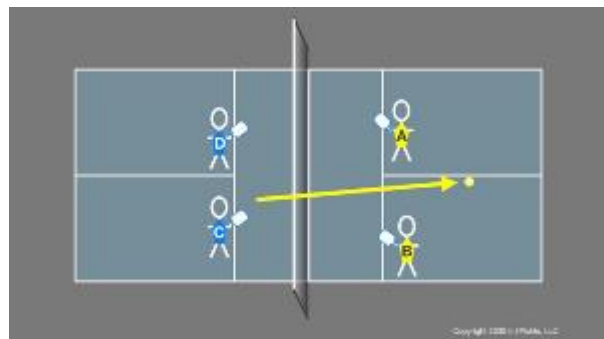
Le joueur D dink la balle sur le côté. Ce dink oblige le joueur B à se déplacer pour frapper le coup suivant. Ce type de dink peut «stresser» l'adversaire et peut entraîner une erreur: soit un raté, soit un pop up.



L'équipe bleue obtient le résultat escompté: le joueur B frappe une balle haute et profonde qui peut être attaquée par le joueur C. Il s'agit du pop up espéré par l'équipe bleue.



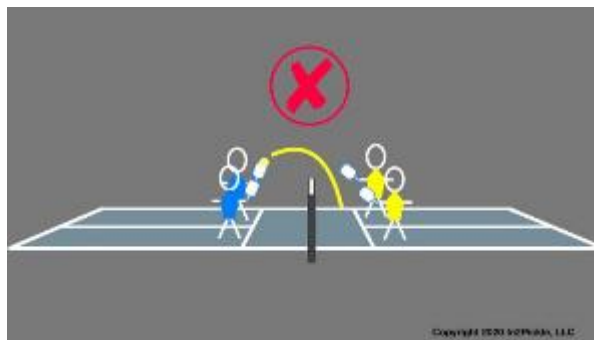
Le joueur C peut smasher la balle pop up dans l'ouverture entre les joueurs, marquant le point. Un pop-up suivi d'un smash est un moyen courant de terminer un point de pickleball.



Dans cette illustration, la balle frappée par l'équipe jaune (le dink) ne peut pas être prise à la volée par l'équipe bleue. Au lieu de cela, la balle rebondira dans la ZNV de l'équipe bleue. C'est une bonne idée.



Dans cette illustration, la balle frappée par l'équipe jaune (la tentative de dink) est trop haute et peut être attaquée / smashée par l'équipe bleue. Ceci est un «pop up» et doit être évité.



Autant que possible, vous voudrez frapper vos dink en les rendant inattaquables pour votre adversaire. [Vous pouvez en savoir plus sur le jeu NVZ dans les vidéos de stratégie ici >>](#)

Améliorer votre jeu

Le Pickleball est un jeu stratégique - comme jouer aux échecs. Au fur et à mesure que vous jouez au pickleball, vous développerez une réflexion stratégique, apprendrez la stratégie d'autres joueurs et acquerez des compétences essentielles sur la prise de conscience de la situation. Vous serez plus en phase avec ce qui se passe autour de vous sur le court. Avec un jeu et une pratique cohérents, vous voudrez en apprendre encore plus pour faire progresser votre jeu. Vous pouvez obtenir plus de conseils et de stratégies [sur la chaîne YouTube In2Pickle](#) ou [cliquez ici pour vous abonner à notre chaîne YouTube In2Pickle pour rester au top de votre jeu >>](#).



Respectez le "X"



Couvrez le milieu



Déplacez vous en équipe



Attaquez la balle haute

Lorsque vous serez prêt, rejoignez notre projet 4.0 où nous vous enseignons les compétences et les concepts pour devenir un joueur de pickleball de niveau 4.0. L'accent est mis sur la compréhension et la mise en œuvre d'une bonne stratégie.

[Vous pouvez trouver notre feuille de route Pickleball 4.0 et nos vidéos Project 4.0 ici >>](#)

Une fois prêt à faire passer votre jeu au niveau supérieur, recherchez un instructeur certifié IPTPA dans votre région/pays. L'International Pickleball Teaching Professional Association (IPTPA) propose un répertoire d'instructeurs certifiés sur <http://iptpa.com>.



**INTERNATIONAL
PICKLEBALL TEACHING
PROFESSIONAL
ASSOCIATION**

Le jeu

Dans cette section, nous partageons avec vous plusieurs jeux modifiés auxquels vous pouvez jouer pour vous entraîner ou simplement pour vous amuser.

Skinny Singles / Doubles Fantômes

Ce sont deux noms pour le même jeu. Si vous allez apprendre un seul jeu modifié, c'est celui-ci. Vous pouvez jouer des simples ; cependant, jouer sur tout le terrain n'est pas pour tout le monde. Si vous êtes deux pour jouer, alors les skinny singles sont un excellent jeu pour vous qui vous aidera également à jouer en double.

Les skinny singles se jouent sur la moitié du terrain. Il existe de nombreuses variantes. Les illustrations ci-dessous vont aider. Consultez les vidéos montrant les jeux en action.

[Pour les options de pickleball en simple, cliquez ici >>](#)

Avec chaque variante, la moitié du terrain sur laquelle vous ne jouez pas est hors limites et une balle qui y atterrit termine le point. Chaque camp sert jusqu'à faute. Parce qu'il n'y a pas de partenaire en simple, il n'y a pas de deuxième serveur. Par conséquent, il n'y a que deux nombres annoncés pour le score. Un exemple : 3-1.

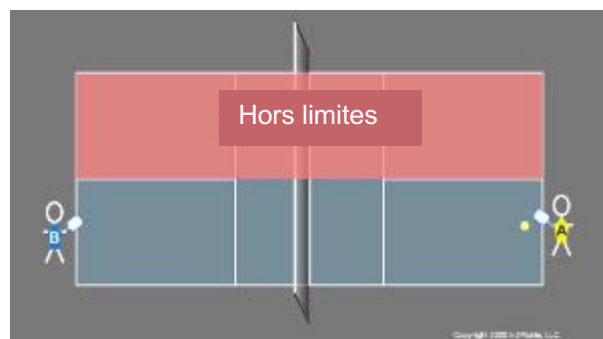
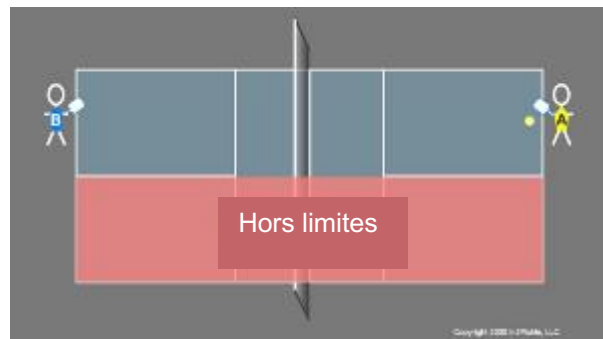
Option 1 – Skinny Singles droits

Vous pouvez jouer en skinny simple droit. Vous servez et jouez le jeu entier sur la ligne de fond commune et ne passez pas de gauche à droite. L'autre moitié du terrain comme indiqué, est hors limites.

Pour la zone à l'intérieur de la NVZ, qui n'a pas de ligne, utilisez simplement votre meilleur jugement si la balle était à l'intérieur ou à l'extérieur.

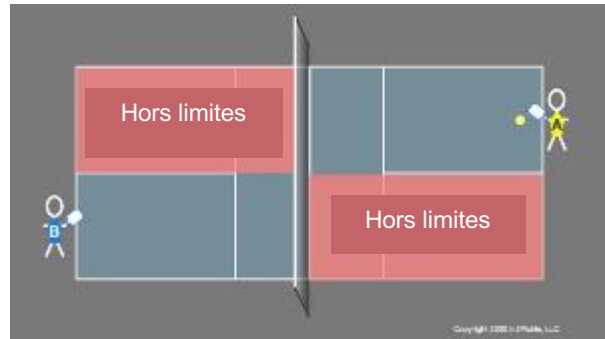
Vous pouvez jouer de chaque côté du terrain.

Toutes les règles de jeu régulières sont applicables, y compris la règle des deux rebonds et de la ZNV.



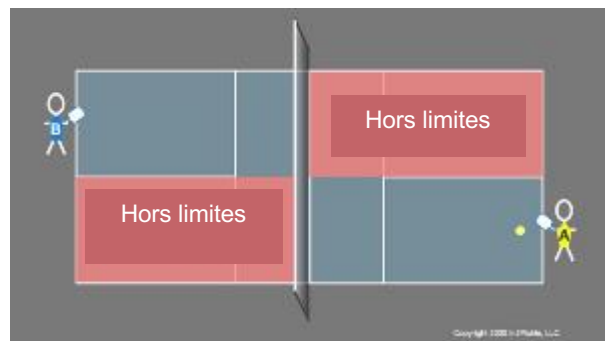
Option 2 –Skinny Singles en diagonale

Vous pouvez également jouer des skinny singles en diagonale. Vous servez, retournez et jouez l'échange sur le côté droit pendant toute la partie (sans jamais passer vers la gauche). Toutes les autres règles régulières s'appliquent.



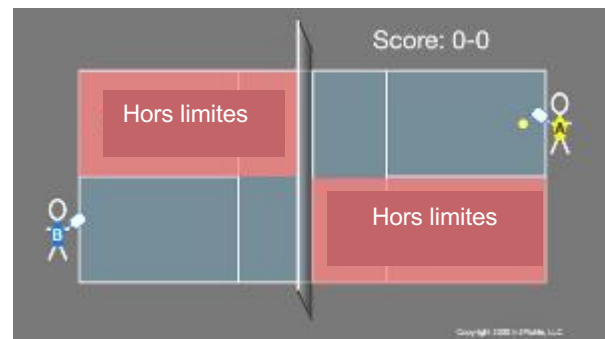
Après avoir joué à une partie du côté droit au côté droit, changez en jouant du côté gauche au côté gauche. Lorsque vous jouez sur un terrain croisé, jouer les différents angles fera une différence.

Vous pouvez jouer ces jeux à 5 ou 7 points.

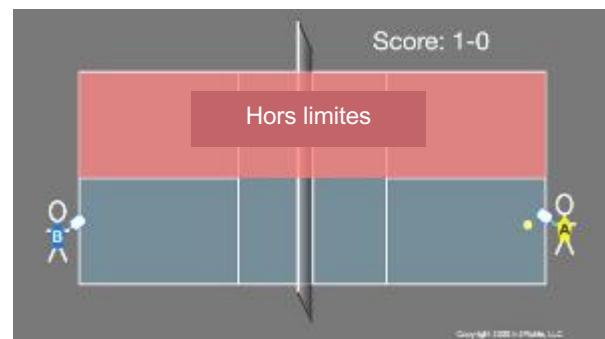


Option 3 –Skinny Singles plein terrain

Pour jouer à la version la plus complète des skinny singles, commencez le jeu du côté droit au côté droit (comme un jeu de double normal).

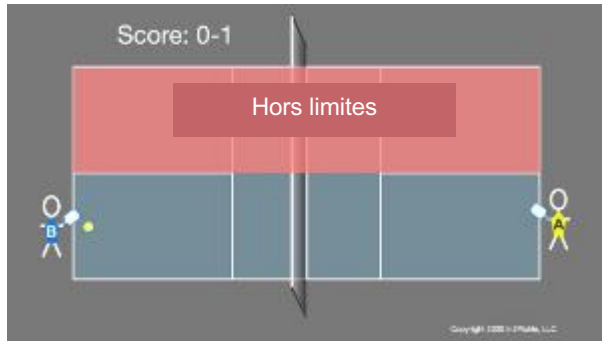


Si le joueur A gagne le premier échange, le joueur A marque un point et se déplace vers le côté gauche pour servir. Le joueur B reste sur le côté droit du terrain. Le service sera droit et l'échange sera joué droit, comme indiqué.

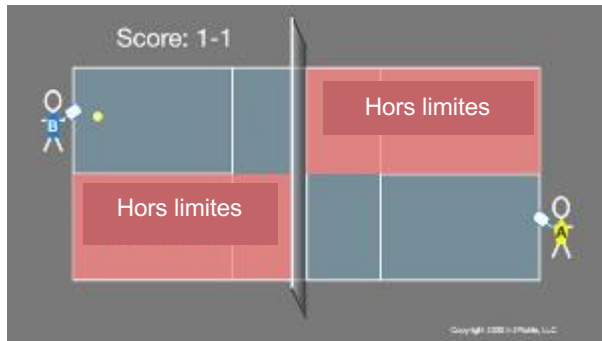


La position de chaque joueur est cohérente avec le score du joueur. Le joueur B n'a aucun point : côté droit. Le joueur A a 1 point : côté gauche.

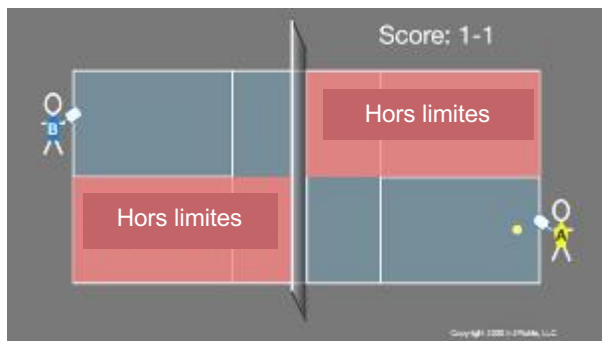
Le joueur B remporte le prochain échange. Aucun point n'est marqué. Le service passe du joueur A au joueur B. En simple, il n'y a qu'une seule perte de service pour une équipe. Les joueurs restent là où ils étaient et jouent cet échange directement.



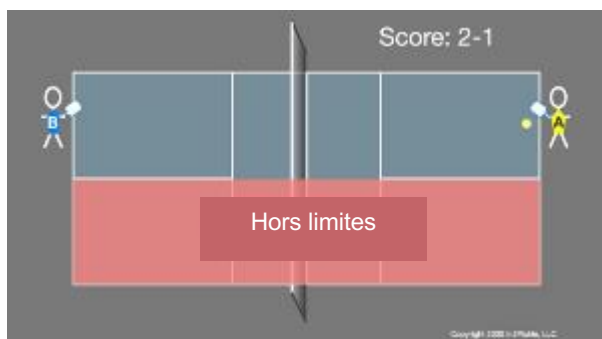
Le joueur B remporte l'échange, le joueur B marque un point et se déplace vers le côté gauche pour servir. Le joueur A reste sur le côté gauche du terrain. Cet échange se joue en diagonale, comme illustré.



Le joueur A remporte l'échange. Side out. Aucun point n'est marqué. Le joueur va servir. Le score reste 1-1 et les joueurs restent dans les mêmes positions.

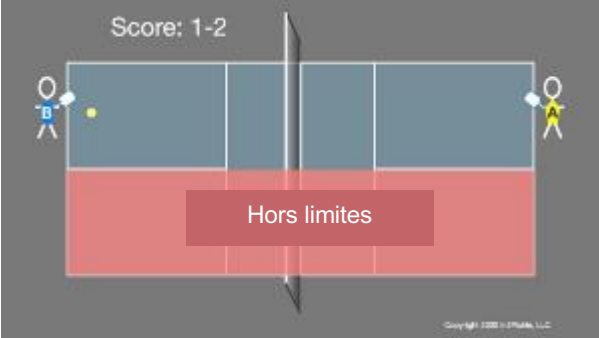


Le joueur A remporte l'échange, marque un point et se déplace vers le côté droit pour servir à nouveau. Cet échange se joue en ligne droite.



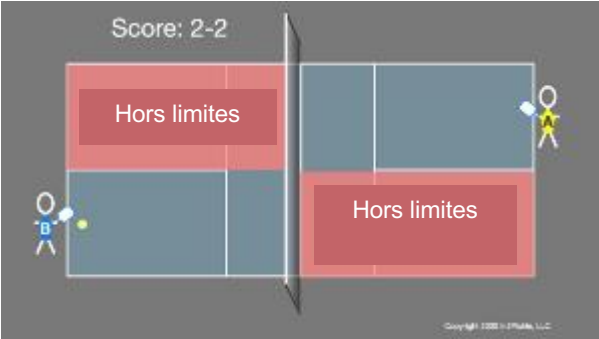
Contrairement au jeu normal, le joueur au retour en skinny single ne se déplace pas du côté qui est en diagonale du serveur. La position du receveur est basée sur le score du receveur.

Le joueur B remporte l'échange. Side out. Aucun point n'est marqué. Joueur B pour servir. Le joueur B a 1 point - côté gauche. Le joueur A a 2 points - côté droit.



Le joueur B remporte l'échange, marque un point et se déplace vers le côté droit pour servir à nouveau. Cet échange se joue en diagonale, comme illustré.

Le jeu continue jusqu'au score de jeu convenu.



Trois joueurs

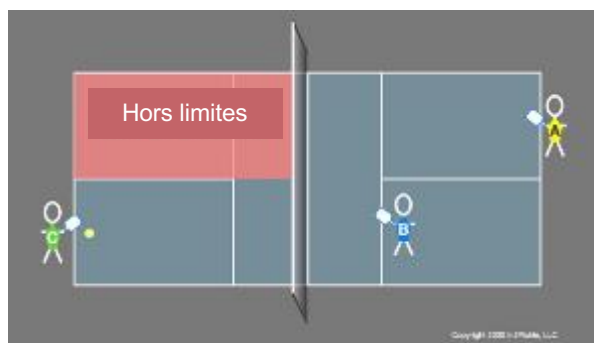
Et s'il n'y avait que trois d'entre vous disponibles pour jouer? Pas de problème - vous pouvez toujours jouer.

Un côté jouera en double et l'autre jouera en simple. Le côté des simples sera normalement skinny (comme ci-dessus). Si vous voulez plus d'exercice, vous pouvez jouer sur tout le terrain.

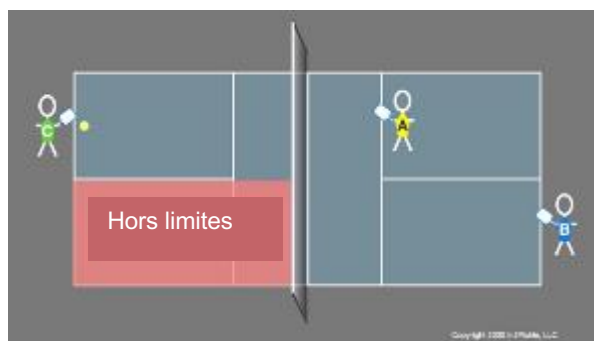
Le côté simple sert. Si le côté simple remporte l'échange, il marque un point et sert à nouveau à l'autre joueur. Si le côté double gagne l'échange, tous les joueurs tournent dans le sens des aiguilles d'une montre et le nouveau joueur simple sert. Les joueurs suivent leur propre score. Vous pouvez jouer jusqu'à autant de points que vous le souhaitez.

À l'exception du demi-terrain qui est hors limites et de la rotation des scores, toutes les règles de jeu normales s'appliquent.

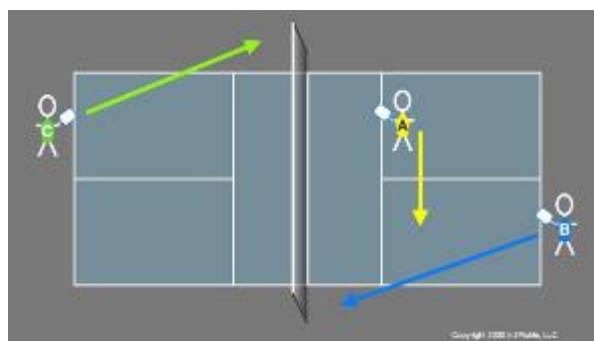
Le joueur C commence la partie du côté solo, sert la balle et joue le skinny single sur la moitié du terrain où le joueur C a servi. L'équipe avec les deux joueurs jouera comme s'il s'agissait d'un match de double.



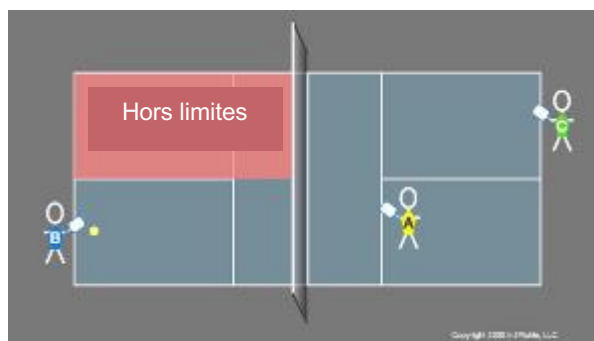
Le joueur C remporte le premier échange, marque 1 point et se déplace vers la gauche pour servir à nouveau. Les joueurs A et B se déplacent d'avant en arrière (comme ils le feraient dans une partie de double), de sorte que le joueur B est maintenant le joueur au retour.



Les joueurs A et B remportent le prochain échange. Aucun point n'est marqué. Les joueurs tournent dans le sens des aiguilles d'une montre comme indiqué.



Le joueur B servira le prochain échange comme indiqué. Les joueurs gardent une trace de leur propre score (marquant des points uniquement lorsqu'ils remportent l'échange sur leur service).



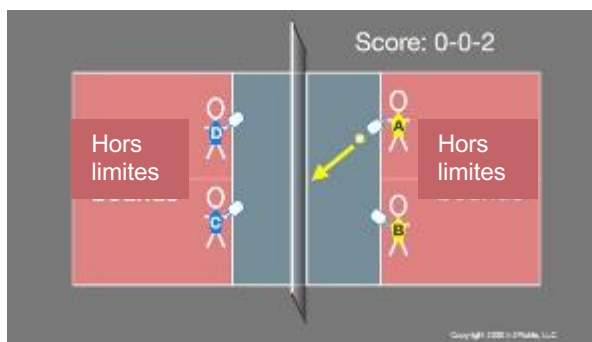
En option, vous pouvez jouer à un jeu à cinq points puis changer l'ordre. Par exemple, les joueurs pourraient organiser l'ordre A-C-B (dans le sens des aiguilles d'une montre) pour changer les choses.

Le jeu de Dink

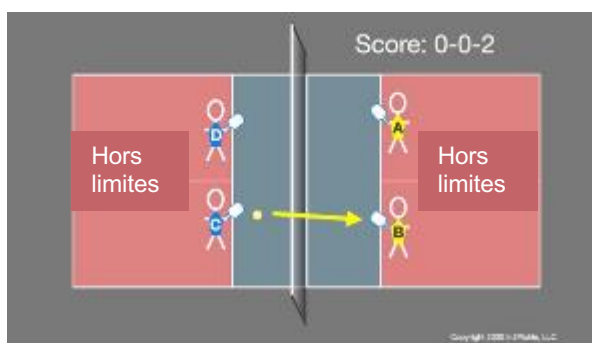
Avec quatre joueurs, le jeu de dink est un excellent moyen de travailler à un toucher soft et un placement ciblé de la balle. Les quatre joueurs jouent sur la ligne ZNV; deux personnes de chaque côté. Vous servez et gardez le score comme si vous jouiez un jeu normal. Gardez à l'esprit les points suivants:

1. Votre service doit atterrir dans la ZNV.
2. Vous ne pouvez que dinker. Les smashes ou les coups forts sont interdits.
3. Vous pouvez faire une volée (tant que vous n'êtes pas à l'intérieur de la ZNV lorsque vous la frappez) mais la volée doit atterrir dans la ZNV opposée.
4. Si la balle atterrit en dehors de la ligne ZNV ou de la ligne latérale, c'est faute.
5. Lorsque vous marquez un point, vous changez de camp avec votre partenaire comme dans une partie normale.
6. Les trois premiers dinks sont coopératifs pour commencer le point et s'assurer que tout le monde a une chance de frapper la balle.

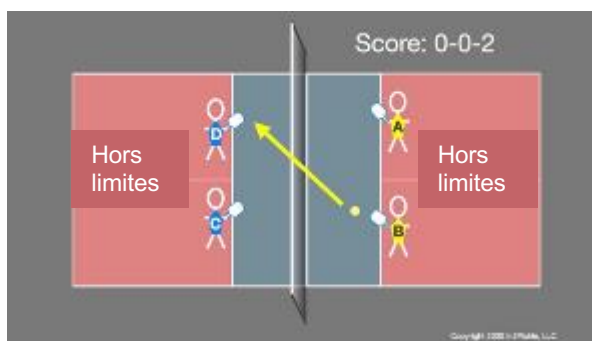
Le joueur A sert un coup de dink au joueur C. Le joueur A peut (fortement recommandé) faire rebondir le ball pour commencer le point. Toutes les balles doivent atterrir à l'intérieur de la ZNV (les lignes en font partie).



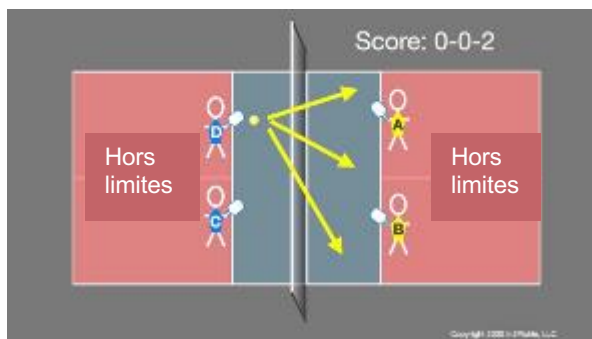
Le joueur C dinke la balle au joueur B. C'est un dink coopératif - un dink plus amical pour s'entraîner et aussi pour faire avancer le point.



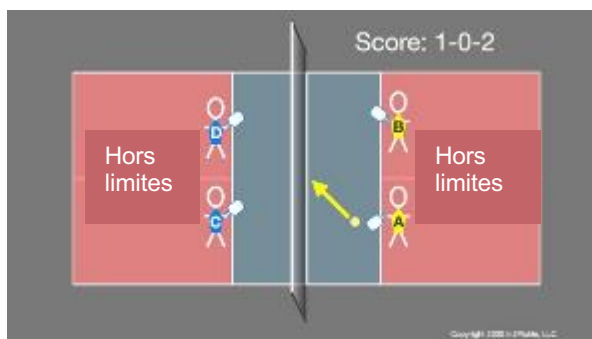
Le joueur B dinke la balle au joueur D. Ceci est un autre dink coopératif. À ce stade, chaque joueur sur le terrain a touché la balle.



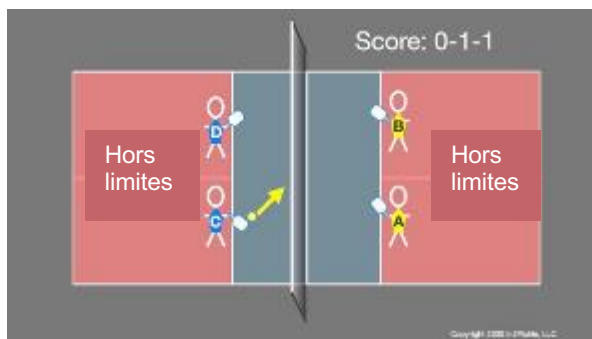
Le joueur D peut frapper le prochain dink n'importe où dans la ZNV de l'adversaire. A partir de ce dink, les dinks n'ont pas à être coopératifs et devraient plutôt viser à appliquer une pression maximale sur les adversaires dans le but de générer une faute ou un pop-up..



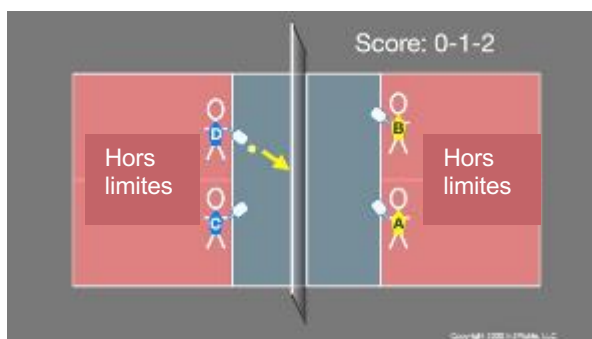
Si l'équipe jaune remporte le premier échange, alors l'équipe jaune marque un point et les joueurs A et B basculeront de gauche à droite pour que le joueur A serve au joueur D. Les dinks coopératifs seront du joueur D au joueur B, puis le dink du joueur B au joueur C. Le dink du joueur C, et chaque dink après, n'est plus coopératif et peut être visé n'importe où (tant qu'il s'agit d'un dink).



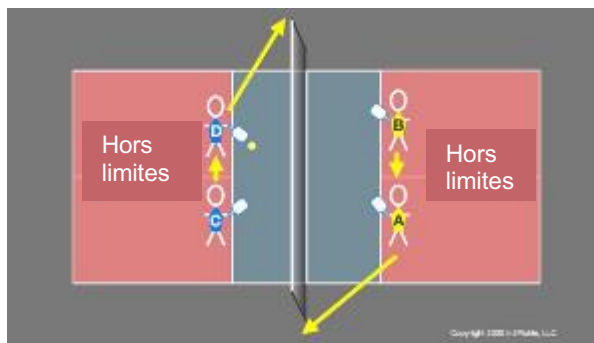
L'équipe bleue remporte le prochain échange. Side out. Aucun point n'est marqué et le service passe à l'équipe bleue. Le joueur C est le serveur 1. C sert au joueur B. Les dinks coopératifs sont le joueur B au joueur D, puis le joueur D au joueur A. À partir du joueur A, tout le monde essaie de gagner le point.



L'équipe jaune remporte le prochain échange. Le joueur D est le serveur 2 et servira au joueur A. Dinks coopératifs : le joueur A au joueur C, puis le joueur C au joueur B. Le joueur B est le premier joueur qui peut sortir des dinks coopératifs (être agressif).



Vous pouvez jouer à autant de points que convenu, mais une variante intéressante est de jouer à des mini-jeux à 5 points, puis de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et de jouer à nouveau. Cela donne à chacun une chance de voir différents coups de différents joueurs sur le terrain.



Soyez créatif avec ces jeux. Ces jeux ne sont que quelques idées pour vous lancer. L'important est de sortir et de jouer.

[***Vous pouvez trouver ces jeux et exercices ainsi que d'autres ici >>***](#)

Allez jouer...

Les gens qui essaient le pickleball pour la première fois veulent sortir et jouer... encore... et encore! Le pickleball, comme tout sport, a ses «règles» non écrites que les joueurs connaissent et suivent. Voici quelques-unes de ces règles que vous devez connaître et qui vous aideront à vous sentir plus à l'aise et jouer sur n'importe quel terrain à travers le pays (ou le monde).

Dans cette section, nous partageons avec vous :

- Certaines des «règles non écrites», dites « d'étiquette ».
- Protocole suggéré lors du jeu.

Une fois que vous en serez familier, consultez la section « [Le Jeu](#) », sortez et jouez.

Le « tap » raquette

Les joueurs de pickleball tapent les raquettes les unes avec les autres. C'est un rituel. Les taps raquettes sont utilisés comme un moyen de montrer le soutien entre les partenaires sur le terrain - pensez à un high five sur le terrain de basket ou de football. Si votre partenaire tend sa raquette vers vous, votre partenaire vous invite à taper.



De plus, après un match, tous les joueurs se retrouvent au filet et tapent leurs raquettes. Assurez-vous de vous diriger vers le filet pour le tap raquette - c'est un rituel.

Les rotations de jeu

Lorsque vous arrivez, demandez à un joueur en attente comment fonctionne la rotation des joueurs et où placer votre raquette pour pouvoir être inclus. Quelques scénarios :

- Les quatre joueurs quittent le terrain lorsque le jeu est terminé et quatre nouveaux joueurs vont sur le terrain. Les quatre joueurs remettent leurs raquettes dans la rotation (avec deux piles de raquettes séparées pour les gagnants et les non-gagnants et éviter de jouer avec les quatre mêmes joueurs).
- Deux gagnants restent sur le terrain et les autres joueurs sortent du terrain et remettent leurs raquettes dans la rotation.
- Deux gagnants restent mais se séparent pour jouer chacun avec l'un des nouveaux joueurs qui arrive sur le terrain.
- Vous pouvez également trouver des endroits avec des arrangements de montée / descente où les gagnants se déplacent «vers le haut» et les non-gagnants «vers le bas» dans un classement informel. C'est le jeu « d'échelle ».

Les terrains peuvent être attribués par niveau de compétence. Si vous ne connaissez pas encore votre niveau de compétence, regardez quelques parties. Ensuite, placez votre raquette pour rejoindre un groupe de niveau égal.

Il est bon de savoir en combien de points chaque match est joué dans le lieu de pratique. Un jeu de pickleball réglementaire est généralement à 11 points. Si les terrains sont bondés, certaines installations réduisent les scores du jeu à sept ou neuf points. Sachez simplement que le jeu peut ne pas être à 11 points.

Peu importe où vous allez, les terrains auront généralement une sorte de système pour organiser l'ordre de jeu (une pile de raquettes ou un tableau à effacer). Demandez à votre arrivée à être inséré dans la rotation. Notez votre nom sur votre raquette avec un marqueur ou un autocollant afin que vous puissiez être appelé quand c'est votre tour. Conclusion sur le jeu ouvert : profitez de l'interaction sociale et de la camaraderie.

Demander à jouer

Le pickleball est un sport social ; mais il y a des moments où vous ne savez pas si un groupe accepte les visites impromptues ou comment le jeu est organisé. Demandez aux joueurs s'il s'agit d'un groupe ouvert. Attendez que le jeu soit terminé ou qu'ils fassent une pause. S'ils disent «non», ne vous découragez pas. Vous trouverez des personnes avec lesquelles jouer. Utilisez les réseaux sociaux ou Google pour trouver des groupes de pickleball dans votre région. N'oubliez pas que vous pouvez utiliser Places2Play.org pour trouver beaucoup d'installations de pickleball.

Les balles out

Il y a des choses qui peuvent gâcher un jeu de pickleball a priori amusant. Si votre adversaire déclare votre balle out et que vous n'êtes pas d'accord, cela n'a pas d'importance. Plus qu'un protocole suggéré, c'est la règle : vous avez tout simplement à accepter le jugement de l'adversaire et passer rapidement à autre chose.

Lorsque vous déclarez un out mais n'êtes pas sûr à 100% que la balle était out, dans le doute, donnez le point à votre adversaire. N'oubliez pas qu'une balle qui atterrit sur la ligne est «in». Le jugement ne doit pas l'emporter sur le gain à s'amuser sur le terrain.

Les fautes

Il existe des règles écrites et nous devons les respecter. Comme pour les balles « out », avoir une certaine perspective lors de l'appel des violations des règles (ou des fautes) se traduira par une expérience plus enrichissante sur les terrains.

Si la violation des règles est mineure ou ne donne pas à votre adversaire un avantage concurrentiel, envisagez peut-être d'ignorer cette faute. Voici quelques exemples :

- Le service d'un joueur est techniquement illégal (point de contact trop haut par exemple). À moins que le joueur n'utilise le mouvement de service illégal pour obtenir un avantage, vous pouvez opter d'ignorer. On ne sait jamais. Cela pourrait être une personne qui a mal à l'épaule lors du balancement de raquette.
- Le pied du joueur a glissé vers l'avant et a peut-être touché la ligne ZNV. Vaut-il la peine d'arrêter le jeu pour appeler une faute? La décision vous appartient, mais, croyez-nous, rien ne jette plus rapidement un froid sur un jeu qu'un appel de faute de ligne ZNV mineur.

Les « donneurs de leçon »

Comme pour tout dans la vie, vous rencontrerez des joueurs de pickleball désireux de vous « apprendre » à jouer. Ils partageront les règles, les « procédures » et tout ce qu'ils pensent que vous devriez savoir sur le pickleball - beaucoup sont des enthousiastes.

Bien que nous ne vous suggérions pas d'être impoli envers l'un de ces « donneurs de leçon », nous vous recommandons de garder un œil courtois mais critique sur les informations apprises de ces sources. Quelques conseils, comme se rendre à la ZNV après un retour de service, seront de bons conseils. Mais il y a aussi pas mal de « fake news » (fausses informations) circulant sur les terrains de pickleball sur la meilleure stratégie ou la technique.

Si vous n'êtes pas trop sûr de ce que vous avez entendu sur le terrain, comparez-le à des sources en ligne réputées. Il existe de nombreux sites gratuits dont vous pouvez profiter pour vous offrir une compréhension plus complète du jeu. Voici quelques-uns de nos favoris (cliquez pour visiter leur site Web) :

			
	Joe Baker		Pickle Pong Deb

Pickleball – Un sport pour la vie

En vous familiarisant avec les particularités de l'étiquette du pickleball, les règles « locales » non écrites et les protocoles de jeu ouvert, vous vous sentirez à l'aise de jouer n'importe où. Au fur et à mesure que vous devenez un joueur plus expérimenté, ajustez vos attentes concernant l'appel des fautes. Mais rappelez-vous toujours que vous aussi, avez été une fois nouveau dans le sport.

Au fur et à mesure que vous jouez avec plus de personnes et dans des endroits différents, vous taperez les raquettes avec des joueurs incroyables qui pourraient bientôt devenir vos plus proches amis. Le pickleball est un sport qui change la vie. Laissez-le changer votre vie.

J'espère vous voir un jour sur les terrains et bonne chance à vous!



Your Pickleball Home