

## JORNADA GRATUITA DE PUERTAS ABIERTAS

**29-agosto-2025 de 19:00 a 0:00**

Para todas las edades, masculino, femenino y mixto.

Es un deporte muy social, fácil de iniciar.

Combina algo de tenis, pádel, palas de playa, ping-pong y bádminton.

Ven ese mismo día a las 18:00 a la pista de tenis para inscribirte por orden de llegada.

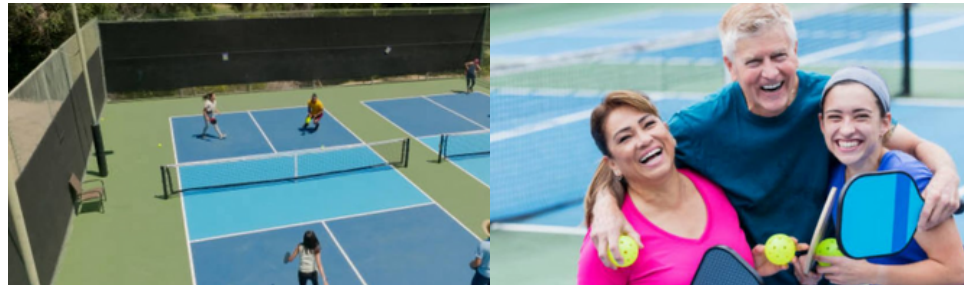
El tiempo de juego se adaptará al número de personas inscritas.

Podrán jugar simultáneamente 24 personas (4 por pista).

Tienes que traer zapatillas deportivas, y agua (gorra, protector solar...)

Nosotros ponemos las palas, pelotas, 6 pistas y 6 redes.

**Lugar: Pista de tenis de la zona deportiva de Serranillos Playa**



Patrocinado por:



[www.visionfarma.es](http://www.visionfarma.es)

Ortopedia Deportiva

Agradecimientos:



E.C.U. Serranillos Playa



IL CF



Excmo. Ayto. San  
Román de los  
Montes



Club de Pickleball



LA COCINA  
DE PICKLEBALL  
Material de  
Pickleball



1ª pista indoor  
de España

[www.inerzia.net](http://www.inerzia.net)

Tu especialista en Pickleball!

Inerzia

Material de  
Pickleball



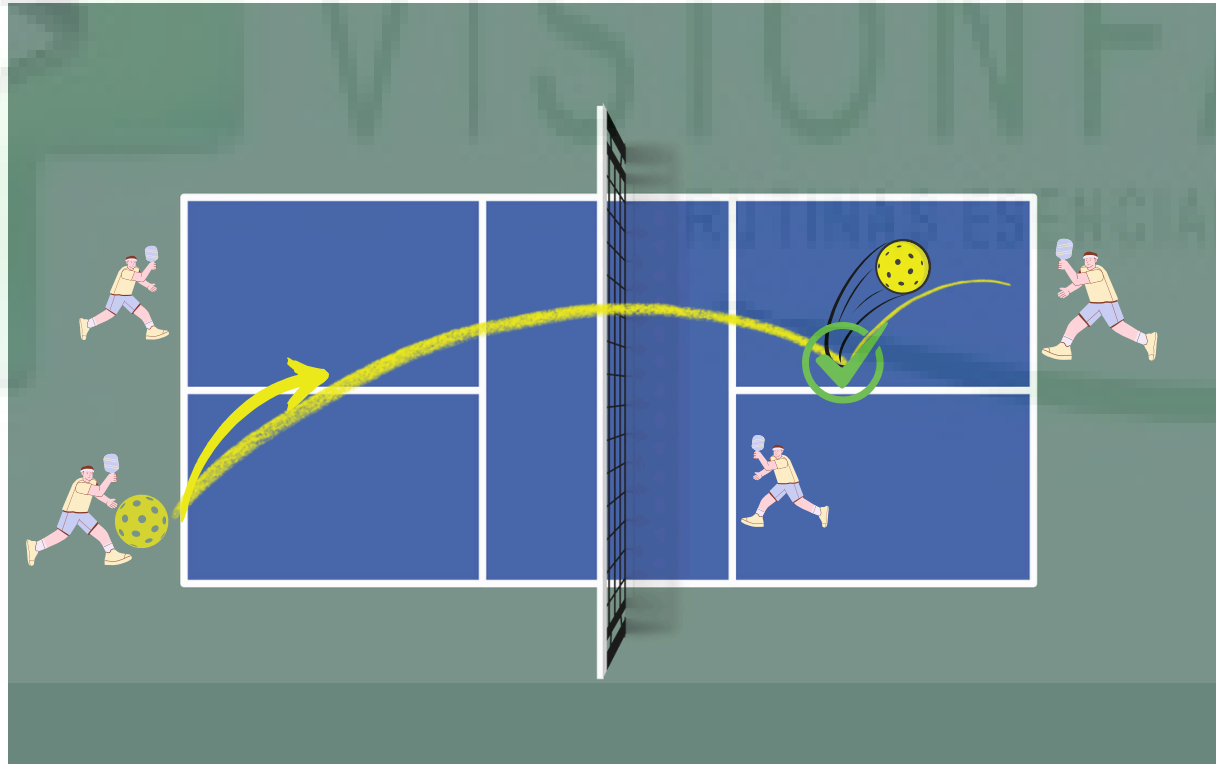
CENTRO CLINICO  
LA CHOPERA

Medicina Deportiva



PICKLEBALL

# NORMAS DE LA PUESTA EN JUEGO DE CADA PUNTO



**1 -** Empieza la puesta en juego. Saca el que está a la derecha de la pista.

Canta el tanteo.

Saca detrás de la línea, en diagonal al campo contrario a la zona de saque. Si bota en la zona de no volea o sus líneas es FALTA.

Puedes sacar con bote o sin bote, tú eliges.

Los 2 jugadores esperan detrás de la línea a que vuelva la bola

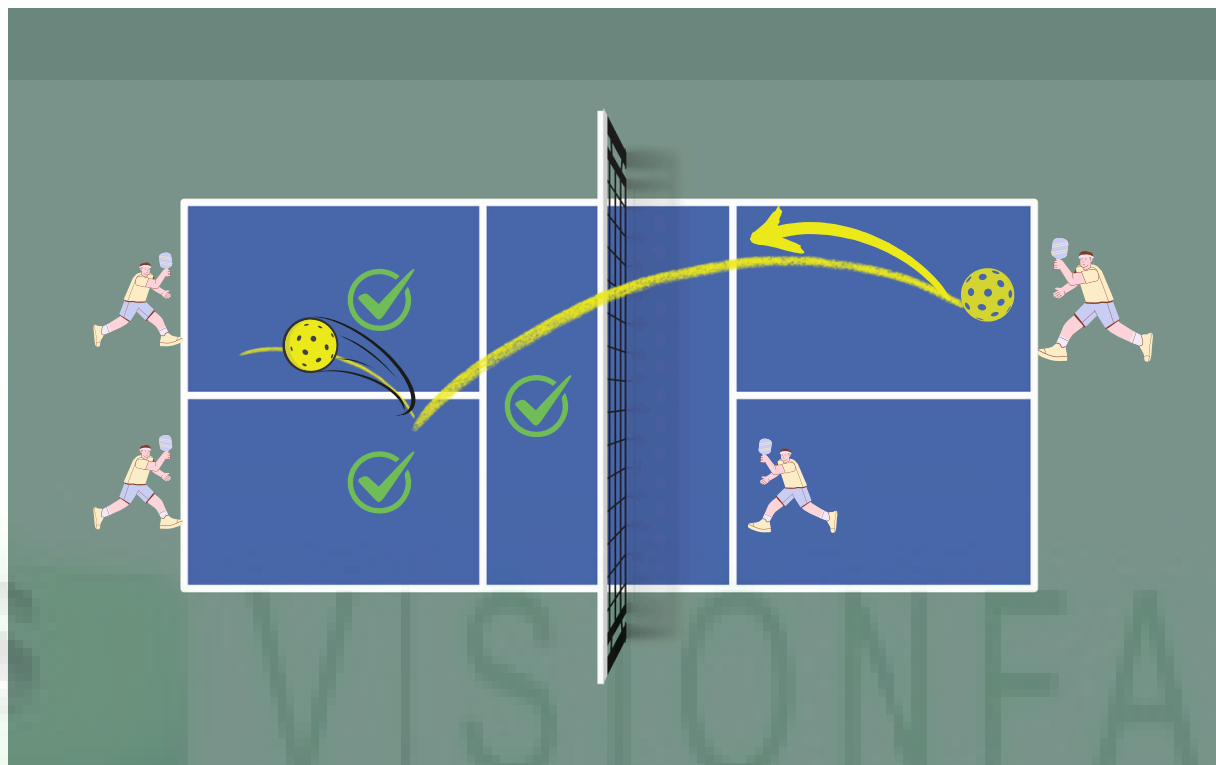
**2-** El que no recibe, le interesa estar muy cerca de la línea de ataque. En adelante entenderemos como línea de ataque, a estar lo más próximo a la zona de no volea sin pisar, ni esa zona, ni la línea de la zona de no volea (cocina).

El que recibe el saque solo puede dar a la bola, si la bola ha botado antes en su campo. Si no, es punto del contrario.

Powered by ortopedia  
[www.VISIONFARMA.es](http://www.VISIONFARMA.es)



PICKLEBALL



**3-** Los dos jugadores esperan detrás de la línea, a que les vuelva la pelota.

Una vez que viene la bola y bota en este campo, la devuelve cualquiera de los dos jugadores y ya el juego es libre en cuanto a darla con o sin bote.

Ahora hay que respetar la regla de la zona de no volea (cocina)

**4-** El que devuelve la bola, la devuelve a cualquier parte dentro del campo contrario.

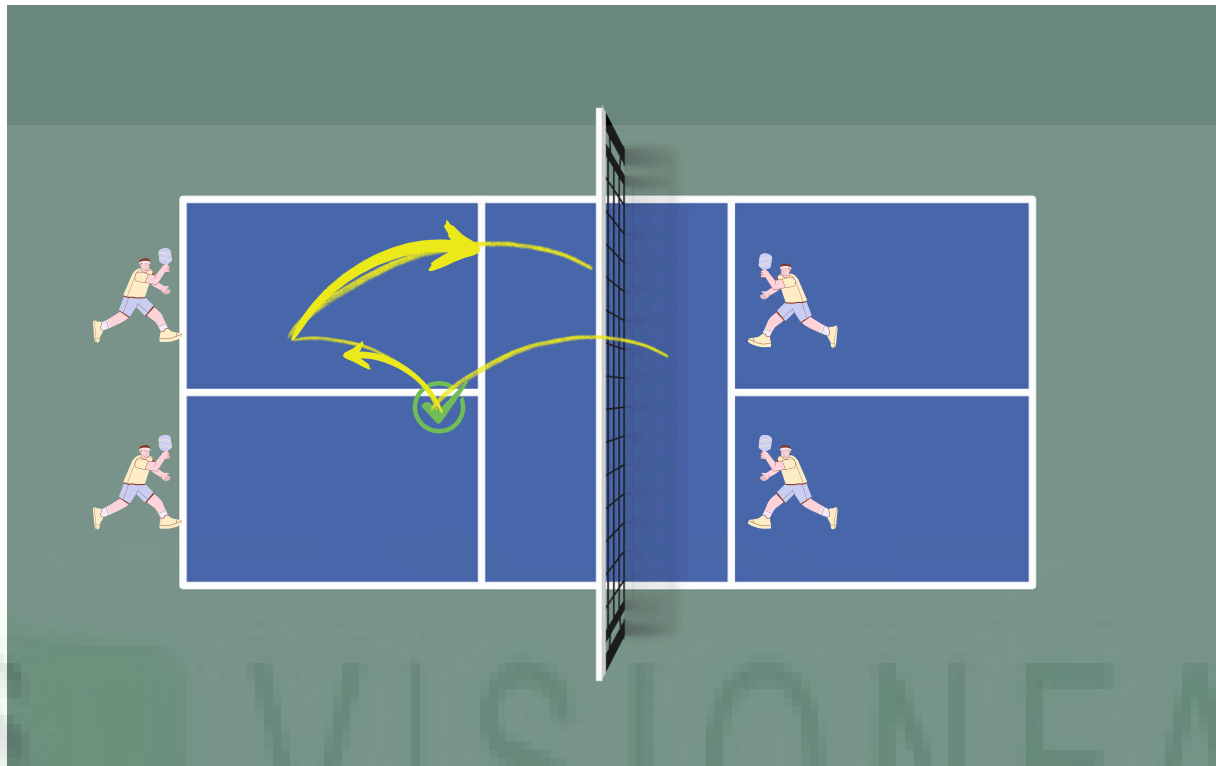
Al que golpea la bola, le interesa enviar la bola lo más profundo posible para tener a los contrarios defendiéndose y sin subir a la zona de ataque, y a la vez que la bola parte de su raqueta, le interesa subir hasta la línea de ataque sin llegar a pisar la zona de no volea ni su línea.

Al estar los dos compañeros en la zona de ataque, tienen ventaja sobre los que defienden.

Powered by ortopedia  
[www.VISIONFARMA.es](http://www.VISIONFARMA.es)



PICKLEBALL



**5-** Una vez que bota la bola en cualquier parte de este campo, cualquiera de los dos jugadores, la devuelve y tiene 3 opciones:

**A-** la mejor: es la que diferencia a los buenos jugadores de Pickleball. Consiste en devolver la bola suavemente para que con una parábola la bola bote en la zona de no volea. Y mientras va hacia allí, suben los dos jugadores en paralelo hasta la zona de ataque. Y es muy posible que haya cruces de voleas entre el equipo que ya estaba en la volea y el equipo que sube o intercambios de bolas que boten en la cocina.

**B-** devolverla rápida para que sorprenda a los que están en la zona de ataque. Es la que más usan los jugadores que se inician.

**C-** la peor: hacer un globo, que se hacen pocos, porque se da mucha ventaja al contrario.

**6-** Los dos jugadores están en la zona de ataque, esperando la devolución de los contrarios. Estos dos jugadores pueden dar a la bola sin que bote, pero no pueden pisar la zona de No Volea si la bola no ha botado antes en esa zona. Cuidado, porque si te devuelven la bola y estás pisando la zona de no volea, y la bola te toca en el cuerpo, o devuelves la bola sin botar pisando la zona de no volea, es falta del que está en la zona de no volea.





PICKLEBALL

# OBJETIVO DEL JUEGO

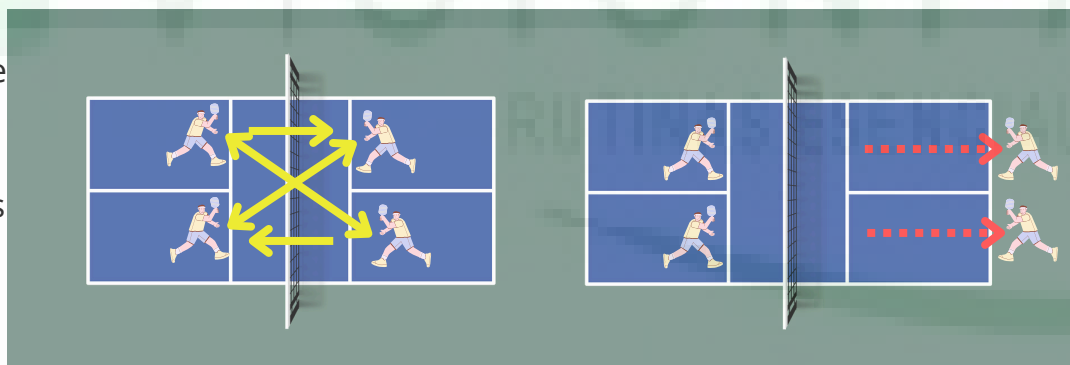


El objetivo del juego es hacer más puntos que el contrario y para ello, conviene estar atacando y que el contrario esté defendiendo. Por lo tanto, interesa estar en la zona de ataque

**¿Cuál es la zona de ataque?** Es estar lo más próximo a la zona de No Volea o cocina sin pisar la línea.

**¿Cuál es la zona de defensa?** Es estar lo más lejos de la zona de No volea, es decir, detrás de la raya desde donde se saca

Por lo tanto, interesa que los dos equipos terminen en la zona de ataque: o bien atacándose que supone un cruce de voleas o bien enviando la bola para que bote en la cocina del contrario y hacer intercambio de bolas a la cocina hasta que uno de los contrarios, falle o levante mucho la bola y permita atacar al equipo contrario, o abrir un hueco en los contrarios por donde pasar la bola.

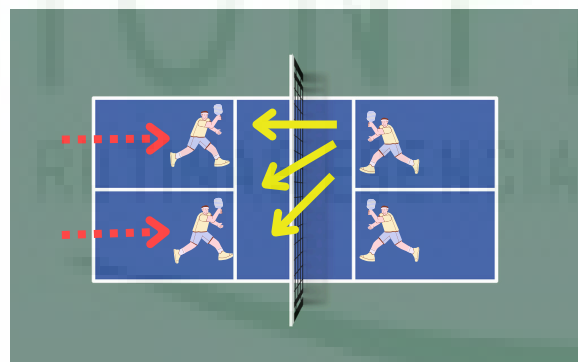
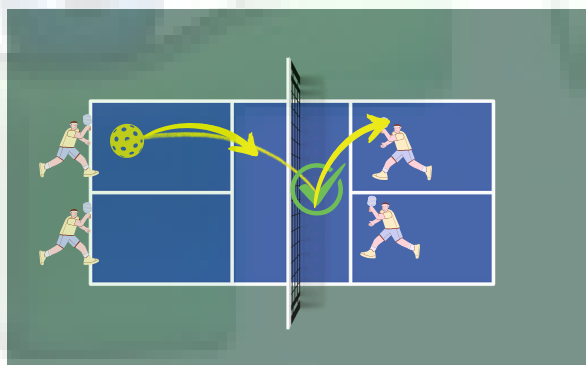


o al atacar unos, que los contrarios no suban a la línea de ataque y se queden defendiéndose. O también que en el cruce de voleas los contrarios terminen retrocediendo hasta la zona de defensa

## ¿Cómo se pasa de defender a atacar?

La respuesta es enviando desde la zona de defensa, bolas que boten en la zona de No Volea y a la vez que la bola sale de la pala hay que ir subiendo a la zona de ataque, esto es posible, porque las bolas que botan en la zona de no volea tienen la característica de ir más despacio, y además si se tira bien la bola, el jugador contrario tiene que esperar a que la bola bote.

Todo ese tiempo es el que ayuda a subir a ataque a los que han enviado esa bola.



IL CF

Powered by ortopedia  
[www.VISIONFARMA.es](http://www.VISIONFARMA.es)



Los partidos se juegan a 11, 15 o 21 puntos, siempre ganando con diferencia de 2 puntos.

A mitad de la puntuación los equipos se cambian de campo dentro de la pista.

Solo cuentan los puntos cuando saca tu equipo y ganas el tanto.

Se gana el punto, siempre que no hagas falta y además que la bola bote en el campo contrario y no te devuelven la bola o cuando tu bola es interceptada por el contrario, sin que el contrario te devuelva la bola.

Si ganas el tanto y no saca tu equipo, lo que ocurre es que cambia el saque al siguiente sacador.

Siempre que un equipo empieza a sacar, saca desde la derecha. Por tanto, el jugador que esté en ese momento a la derecha saca y será el primer sacador, excepto en el primer punto del partido, que en ese punto, el jugador que esté a la derecha será el segundo sacador (y en ese primer punto, cuando pierda el punto, el saque pasa a los contrarios).

Antes de sacar, se anuncia el tanteo en voz alta a los contrarios, diciendo primero el tanteo del que saca, seguido del tanteo del contrario, seguido del número de sacador que saca. Es decir, para el primer punto del partido será 0-0-2

**A-** Si el equipo que saca gana el punto, ese equipo se anota un punto, y el jugador que sacó, rota de posición con su compañero y vuelve a sacar el jugador que sacó. Los contrarios no cambian de posición.

Si el equipo que saca el punto, se anota otro punto, los compañeros que sacan vuelven a rotar de posición.

Si vuelve a ganar el punto de repite A.

**B-** Si el equipo que saca pierde el punto, nadie se anota un punto y el equipo que saca mantiene su posición en la pista, saca el compañero de equipo que todavía no ha sacado, desde la posición en la que está, y este sacador será el 2º sacador.

Si el 2º sacador del equipo que saca gana el punto, volvemos a la A.

**C-** Si el 2º sacador saca y su equipo pierde el punto, nadie se anota el punto.

El saque pasa a hacerlo el equipo contrario y empieza a sacar el jugador contrario que en ese momento esté a la derecha. Ese jugador será el primer sacador. Si el primer sacador gana el punto seguimos con A. Si el primer sacador pierde el punto pasamos a B y cuando saque el 2º sacador, si su equipo gana el punto pasamos a A, y si su equipo pierde el punto pasamos a C

## ¿Cuándo y cómo se canta el tanteo?

Siempre que se canta el tanteo antes de sacar, y si no se canta, el contrario puede pedir repetir el saque.

### Cómo se canta:

-1º: se dice el tanteo del equipo que saca y -2º: se dice el tanteo del equipo que NO saca

-3º: se dice UNO si el que saca el primer sacador o DOS si el que saca es el 2º sacador

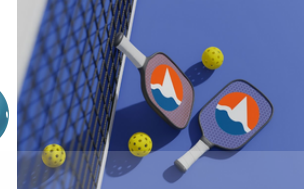
Ejemplo: El que saca- El que no saca- 1º o 2º sacador

0  
3

2  
3

1  
2





Actualmente este tanteo es el que se utiliza en las competiciones oficiales de Pro Tour España de la Real Federación Española de Tenis y Pickleball.

Cuándo se juega con rally Score no hay 1º y 2º sacador.

El equipo que gana el tanto y o no comete falta, se anota el punto. Por tanto, siempre que se cometa falta es un punto para el contrario, incluido en el saque.

Los jugadores no cambian de posición: el que empieza a la derecha, siempre jugará a la derecha y el que está la izquierda siempre jugará a la izquierda.

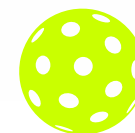
El equipo que se anota el tanto, es el que saca el siguiente punto.

Si la puntuación del que saca es par, saca el jugador que está a la derecha si la puntuación del que saca es impar, saca el jugador que está a la izquierda.

Se juega a 11, 15 o 21 puntos . Se gana con diferencia de 2 puntos, o al primero que llegue a 22 puntos sin diferencia de 2 puntos.

Si una pareja llega a 20 puntos, para llegar al punto 21, dejan de ganar puntos cuando el contrario falla y solo gana puntos cuando tiene el saque. Tiene que hacer el punto 21 siempre que su equipo saque, por lo que si el resultado es 20-14, el que lleva 20, hasta que no recupera el saque y gana el punto no puede llegar a 21, así el que tiene 14, sigue sumando y si llega a igualar a 20, con 20-20 y hasta el final, el que pierda el tanto, ya sea con su saque o no, se apunta el tanto el equipo contrario y así, hasta que el primero de los dos haga el tanto 22, y allí ya se acaba el partido, aunque no haya diferencia de 2 puntos.

A mitad de la puntuación los equipos se cambian de campo dentro de la pista.





PICKLEBALL

# NORMA DE LA ZONA DE NO VOLEA O COCINA



- Si la bola que viene del contrario, no ha botado en la cocina, no puedo pisar ni la cocina ni la línea de la cocina para dar a la bola, porque es falta y pierdo el tanto.
- Si doy una bola pisando la cocina, gana el contrario.
- Si gano un punto con el golpe, pero con la inercia termino pisando la cocina, gana el punto el contrario, sin importar que el golpe ganase el punto o no.
- Si en el saque la bola bota en la cocina o en las líneas de la cocina, es falta.

Si la bola toca las líneas son siempre buenas, excepto lo comentado en el saque respecto de las líneas de la cocina. Las demás líneas son buenas en el saque, y durante el partido todas las líneas, incluidas las de la cocina, son buenas.

Si la bola da en la red en cualquier momento del partido, ya sea en el saque o durante cualquier punto, la bola es buena y se sigue al tanto.

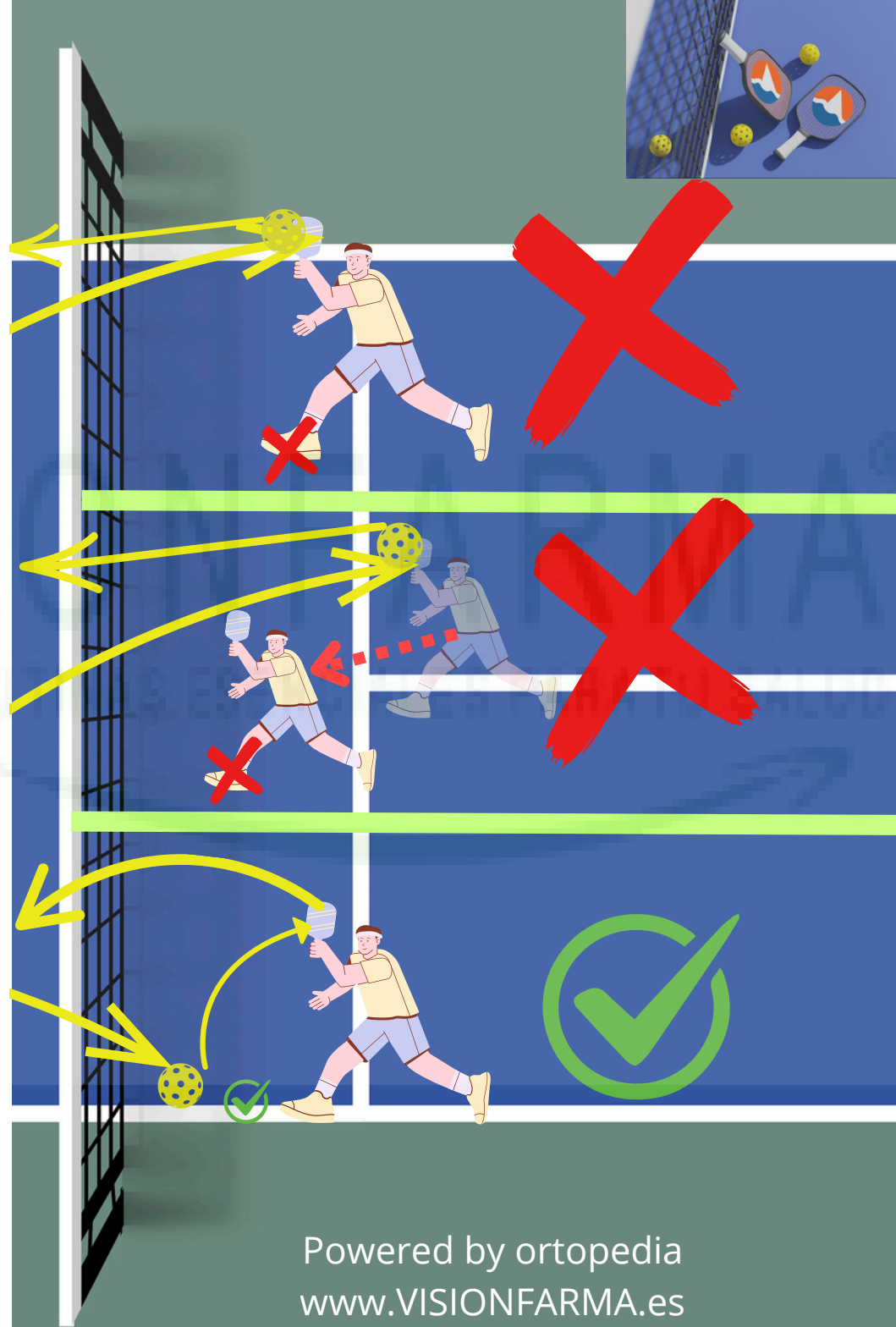
Tirar al cuerpo está bien visto en Pickleball, a diferencia de los demás deportes de raqueta, pero hay que buscar no hacer daño, por lo tanto hay que evitar las bolas a la cara del contrario y la fuerza excesiva.

Es un deporte, amigable y amistoso y se juega distendido para pasarlo bien.

Si hay alguna disputa, se repite el tanto sin que se abuse de esta norma.



IL CF



Powered by ortopedia  
[www.VISIONFARMA.es](http://www.VISIONFARMA.es)