



APRESENTA

JOGUE PICKLEBALL

Um Guia Para Principiantes

Tudo Que **Você** Precisa para Começar a Jogar Pickleball



Escrito por Tony Roig

Editado por Nan Spier

Parte da Série Iniciação da In2Pickle



Copyright © 2020 In2Pickle, LLC. All Rights Reserved

All rights reserved. This book may not, in whole or in part, be reproduced in any form (including mechanical, electronic, or digital) without permission in writing from In2Pickle, LLC. Notwithstanding the foregoing, reviewers may quote brief passages in a review.

Pickleball é o esporte que mais cresce nos Estados Unidos, com mais de 3,5 milhões de jogadores. A Federação Mundial de Pickleball (WPF), o órgão regulador do pickleball, acredita que o pickleball tem todos os atributos para ser o esporte mais popular do mundo. É fácil de aprender, requer um investimento mínimo para começar e é adequado para desde crianças até idosos. É um esporte que desenvolve os aspectos mentais, físicos e sociais da vida, tudo enquanto divertindo.

Se você nunca jogou um esporte com raquete e deseja começar, este livro é para você.

O livro fornece as ferramentas necessárias para começar a jogar o pickleball de forma segura e eficiente. Estão incluídos fundamentos e estratégias de jogadas básicas, pontuação, equipamento para começar, bem como locais para jogar. Gráficos e desenhos foram inseridos para auxiliar o leitor quando apropriado.

O WPF está oferecendo este livro em vários idiomas estrangeiros e é totalmente gratuito para os países membros do WPF. É um ótimo recurso para professores de educação física que queiram introduzir o pickleball no currículo de suas escolas. Da mesma forma para novos jogadores que podem ter ouvido falar do pickleball e queiram uma leitura rápida antes de se aventurarem nas quadras. Você está prestes a embarcar em uma experiência de mudança de vida. O Pickleball é um esporte maravilhoso para a família e pode se tornar bastante viciante. Pratique em segurança e divirta-se.

Visite worldpickleballfederation.org para obter mais informações sobre o pickleball.

Seymour Rifkind (rif)
Fundador / Presidente, Federação Mundial de Pickleball

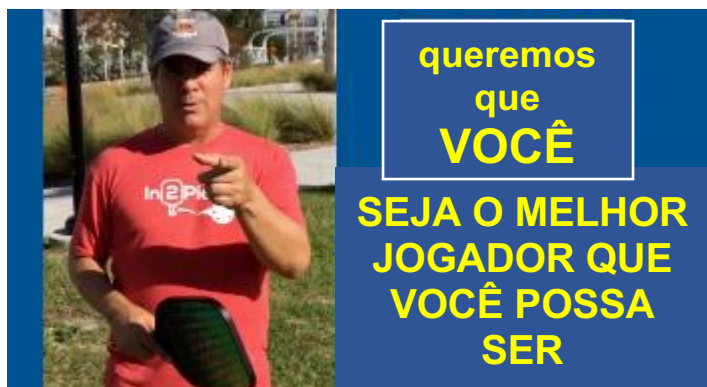
RECONHECIMENTOS

Esse tipo de projeto não seria possível sem o apoio daqueles que nos cercam. Sou grato à minha esposa Jill, que é o meu mecanismo de ressonância para discutir ideias - algumas boas e outras nem tanto, mas todas pelo amor a este jogo. Nenhum de nós sabe aonde esse caminho do **In2Pickle** nos levará, mas ela me apóia, mesmo quando eu saio da cama antes do galo cantar para trabalhar em um novo conceito de deslize ou para editar uma seção do livro. Obrigado, Jilly.

Também inestimável na criação deste livro foi Nan, uma ex desenhista instrutora / educadora atualmente viciada no pickleball. Ela puxou, empurrou e me persuadiu a produzir o que eu acho que acabou sendo um dos melhores roteiros disponíveis para novos jogadores. Obrigado por seus esforços incansáveis Nan.

Por último, embora possam não ter estado diretamente envolvidos na produção do livro, agradeço a toda a comunidade de pickleball que fez parte do crescimento do nosso jogo, incluindo aqueles jogadores em vídeos que eu ainda não encontrei pessoalmente mas sinto conhecer depois de tantas horas assistindo-os na tela.

Tony Roig



Sua casa para o Pickleball

Começando Sua Jornada de Pickleball

O slogan de um jogo de mesa popular poderia ter sido escrito para descrever o pickleball:

**um minuto para aprender ...
... uma vida inteira para dominar**

Você pode jogar pickleball depois de apenas algumas instruções iniciais. Você pode então passar uma vida inteira trabalhando no domínio do jogo.

Neste guia, você receberá as instruções necessárias para começar:

- O que você precisa para jogar e onde encontrar quadras e jogos
- Como jogar e a marcação dos pontos
- Até mesmo alguma estratégia de pickleball para começar com o pé direito

Tudo o que você precisa para começar a jogar o pickleball está incluído neste Guia.

Além do Guia, preparamos uma série de vídeos que o acompanham. [Você pode acessar por aqui todos os vídeos e outros materiais complementares por escrito em nosso Catálogo da Série Iniciação >>.](#) De tempos em tempos, iremos lembrá-lo da disponibilidade desse material. Ele está organizado de forma a ajudá-lo a aprender o jogo.

Você poderá aprender o pickleball. Confie em nós e nos milhares que já aprenderam antes de você e continuam jogando. Pessoas como você. Alguns com experiência em esportes e outros sem nenhuma. Alguns jovens e outros jovens de coração. Alguns deficientes físicos e outros não.

Acompanhe este guia e você saberá, muito rapidamente, tudo o que você precisa saber para jogar o pickleball.

Depois de jogar algumas vezes, você provavelmente estará pronto para alguns conceitos e estratégias mais avançadas. Comece com as estratégias incluídas neste guia. Quando você quiser mais, visite-nos em In2Pickle.com. Estaremos aqui como um recurso para o seu crescimento no jogo.

Jill e eu estamos confiantes em dizer que o pickleball poderá melhorar sua vida - física, espiritual e emocionalmente. Tivemos a sorte de conhecer o pickleball por de um amigo e agradecemos a oportunidade de compartilhar esse esporte incrível com você.

Junte-se a nós nesta jornada,

Jill e Tony

Índice

O Que Você Precisa Para Jogar	1
A Raquete de Pickleball	1
A Bola de Pickleball	3
Sapatos de Pickleball	5
Aonde Jogar	7
Quadras de Tênis ou Basquete pré-alinhavadas	8
Quadra Interna	9
Quadras de Tênis	10
Qualquer Superfície Plana	10
Encontrando Lugares Para Jogar	11
Como Bater na Bola de Pickleball	12
Como Segurar (Empunhar) sua Raquete	13
Como o Balanço Pendular Funciona	17
Como Incorporar o Pêndulo a seus Golpes Rasteiros	20
Como Golpear um Voleio	27
Jogando uma Partida de Pickleball	30
Como Determinar Qual Equipe Saca Primeiro	31
Onde se Posicionar Para Sacar e Devolver	31
Golpeando o Saque e a Devolução	32
Jogando o Ponto/Rali	34
É a Sua Vez	40
Pontuação em um Jogo de Pickleball	44
Pontuando o Jogo	45
Agora é a Sua Vez	48
Estratégias Fundamentais	52
O Time Sacador	53
O Time Devolvedor	55
Jogando na ZNV	58
Crescendo o Seu Jogo de Pickleball	60
Jogos	61
Simples Magras / Duplas Fantasma	61
Três Jogadores	64

Jogo de Deixadinha (Dink)	66
Saia e Jogue.....	69
Toque de Raquetes	69
Rotação em Jogo Aberto	69
Pedindo para jogar	70
Bolas Fora	70
Faltas	70
Os Professores	71
Pickleball – Um Esporte Para a Vida	72

O Que Você Precisa Para Jogar

Você precisa de três coisas para jogar pickleball: uma raquete, uma bola e tênis de quadra (de preferência um para cada pé). Nesta seção, forneceremos informações sobre cada uma para ajudar a obter o equipamento certo para você.

Lembre-se de trazer seus itens de uso geral para quadra: protetor solar, boné ou viseira, óculos de proteção, toalha, garrafa de água etc.

A Raquete de Pickleball

Para a sua primeira raquete, recomendamos comprar algo melhor do que as raquetes empacotadas a quatro disponíveis na Amazon ou em uma loja grande. Conjuntos empacotados de raquetes e bolas de pickleball não são o seu melhor investimento. Nas primeiras vezes, peça emprestado ou experimente uma raquete de um amigo ou do centro de recreação local. Se você quiser ir em frente e comprar uma raquete, aqui estão algumas recomendações:

Formato

Para sua primeira raquete, recomendamos uma raquete de formato “tradicional”.

As raquetes de pickleball mais longas são boas para certos usos especiais, como para jogos de simples, mas não são recomendadas por nós como a sua primeira raquete ou para uso geral.



Material

Recomendamos qualquer um dos materiais normalmente disponíveis, com duas exceções: os núcleos de madeira tendem a ser muito pesados e os núcleos de Nomex podem ser muito duros para o braço.

Peso

Recomendamos raquetes entre 7 e 8 onças (definitivamente menos de 9 onças).

Empunhadura

O tamanho e o comprimento do punho são importantes. Se você tem mãos pequenas, procure uma empunhadura de 4 ¼ polegadas ou menor de circunferência. Se você usa um “backhand” com as duas mãos (ou deseja fazê-lo), procure um comprimento de empunhadura com pelo menos 5 polegadas.

Preço

Você pode encontrar uma boa raquete por US \$ 40-60 e uma excelente raquete por US \$ 90-100. Embora você possa gastar até US \$ 175 por uma raquete, esse tipo de gasto não é necessário para se obter uma boa raquete.

A escolha de uma raquete

Durante nossas viagens com pickleball, encontramos muitos jogadores usando raquetes que, em nossa opinião, não são adequadas para seu jogo. Quando perguntamos aos jogadores como eles escolhem a sua raquete, a resposta mais comum é “porque é isso que alguém do meu clube usa” ou “meu amigo me disse para compra-la”.

Evite pegar uma raquete só porque outras pessoas a estão usando. Experimente primeiro e certifique-se de que é adequada para você. Outra opção para ajudá-lo a restringir suas escolhas é fazer nosso curto “teste” para ver quais as raquetes são recomendadas com base no seu perfil pessoal:

- Você já praticou outros esportes com raquete?
- Você se sente confortável segurando o peso na mão por mais de alguns minutos?
- Você precisa de uma pegada pequena ou mais longa?
- Você tem um orçamento para a raquete?

Você pode acessar o nosso [Guia de Raquetes Para Jogadores Principiantes no site da In2Pickle.com](#) . Se você preferir apenas dar uma olhada em nossas raquetes aprovadas e outros equipamentos de pickleball, você também poderá nos visitar no site [In2Pickle.com](#).

A Bola de Pickleball

Dois tipos de bolas são normalmente usadas: internas e externas. Existe também o que chamamos de bola "híbrida", que oferece uma opção interessante, principalmente se você está apenas começando no jogo.

Ao distinguir o jogo "externo" do "interno" para sapatos e bolas, estamos nos referindo à superfície da quadra de jogo e não ao fato de ser uma quadra interna ou externa. Interno refere-se à pisos de madeira ou concreto polido, como nas academias. Externo refere-se à superfície de uma quadra dura de tênis, geralmente áspera, independentemente da quadra estar sob um telhado.

As bolas para jogo externo normalmente não tem boa performance nos pisos de ginásio porque são projetadas para a superfície áspera das quadras duras de tênis. As bolas para uso interno são o oposto: boas em pisos de ginásio, mas não concebidas para superfícies mais ásperas. Bolas híbridas funcionam em qualquer superfície.

Bolas Externas



Dura Fast 40



Franklin X-40



Onix Fuse



The Jugs

Bolas Híbridas



Onix Pure 2



Penn 40

[Você pode aprender maiores detalhes sobre cada bola de Pickleball no site da In2Pickle.com.](https://www.in2pickle.com)

Bolas híbridas

Se você é um principiante, comece com uma das bolas híbridas da foto acima. As bolas híbridas oferecem a melhor "sensação" para quem está começando no jogo, geralmente não quebram e proporcionam inúmeras horas de jogo agradável. Independentemente dessas bolas serem rotuladas como bolas "externas", você também poderá usá-las internamente.

Bolas internas

As bolas para jogo interno são as mais macias e duram mais tempo do que as externas. As bolas internas dificilmente quebram - elas apenas ficam muito moles para uso contínuo.

Nos EUA, as bolas internas geralmente são fornecidas pelo local onde você estará jogando. Se você quiser comprar bolas para uso interno, compre um pacote de 3 ou 6 (as opções acima são boas escolhas). A bola Jugs é uma das bolas originais usadas para pickleball internamente. A bola Onix Fuse é um pouco mais dura e lhe dará uma performance mais semelhante a uma bola externa (embora também possa ser usada em ambientes internos).

Bolas Externas

Nos EUA, para jogar ao ar livre, geralmente você precisa levar a sua própria bola. As bolas para jogo externo são feitas de um plástico mais duro e se rompem com maior facilidade. Normalmente, você deveria comprar 6 ou 12 (ou mais) de cada vez.

A Dura Fast 40 e a Franklin X-40 são as bolas externas mais comumente usadas. Ambas são feitas de um plástico mais duro do que as bolas híbridas, não vão quicar tão alto e normalmente vão se romper em algum momento. Recomendamos fazer a transição para essas bolas quando estiver pronto para elas ou se você for jogar um torneio.

Recomendamos utilizar uma das bolas de pickleball listadas acima.
Bolas de marcas menos conhecidas não propiciarão a mesma consistência de performance.

Você pode encontrar as bolas com a nossa aprovação e outros equipamentos de pickleball em [In2Pickle.com](https://www.in2pickle.com).

Sapatos de Pickleball

Se você já pratica esportes com raquete, provavelmente saberás a diferença entre calçados adequados para esportes de quadra e calçados que podem causar lesões. Caso contrário, continue lendo.

Não somos profissionais de medicina e não dispensamos conselhos médicos. Esta é uma orientação geral sobre calçados apropriados para jogos de pickleball. Se você não tiver certeza sobre o calçado certo para você, consulte o seu médico.

A menos que seu médico tenha dito especificamente ao contrário, **NÃO** jogue pickleball com tênis de corrida ou que não sejam de quadra. Os desenhos desses tênis carecem da estabilidade lateral necessária para quando você pratica um esporte como o pickleball. Se você usar sapatos inadequados, você poderá:

- rolar ou quebrar o tornozelo com mais facilidade
- causar danos a longo prazo aos ligamentos do joelho
- agarrar a ponta do calcanhar, cair e se machucar

Os sapatos de tênis e de pickleball são projetados com solas mais planas e espaços mais largos para os dedos movimentarem-se lateralmente. Os sapatos de corrida são projetados para movimentos para a frente, e não laterais. Pickleball exige muitos movimentos laterais. Usar o tipo certo de calçado é fundamental para evitar lesões.

Se você estiver jogando ao ar livre, use tênis ou tênis de pickleball projetados para esse fim. Se você joga em ambientes fechados, pode usar tênis de vôlei ou de badminton - esses tênis geralmente se desgastam muito rápido quando usados externamente. Se você joga em ambientes fechados e ao ar livre, use um calçado de exterior para ambos.

Sapatos Corretos



Sapatos de Tênis para Mulheres



Sapatos Tyrol para Homens



Sapatos de Tênis para Homens



Sapato Tyrol para Mulheres

Sapatos Incorretos



Sapatos para Caminhar



Sapatos para Correr



Sapatos de Passeio

Existem sapatos de Pickleball? Sim existem. A In2Pickle tem o orgulho de trabalhar com calçados Tyrol - o único calçado desenhado por profissionais de calçados especificamente para o pickleball.

Esse é todo o equipamento de que você precisa para jogar pickleball. Há outras coisas que você deve ter - água, protetor solar e toalha se jogar ao ar livre e talvez um visor ou boné e óculos de proteção - mas sapatos, raquete e bolas são essenciais para jogar.

[Verifique a lista completa ou saiba mais sobre raquetes, bolas, tênis e outros equipamentos de pickleball no site da In2Pickle.com >>.](#)

Vamos amarrar nossos tênis, pegar a nossa raquete, e começar a jogar!

Aonde Jogar

Agora tens raquete, bolas, sapatos e alguns amigos. Estás pronto para jogar. Mas onde?

Essa seção está baseada na realidade dos EUA. Nela você aprenderá sobre as diferentes opções de onde jogar pickleball. Você descobrirá como encontrar quadras e jogar em sua área. Mesmo se não houverem instalações de pickleball em sua área, você poderá começar a jogar esse esporte por toda a sua vida.

Quadras Dedicadas

Se você tiver sorte, existirão quadras de pickleball permanentes e dedicadas perto de você. Essas quadras têm redes permanentes e são dedicadas apenas ao pickleball. A menos que as quadras sejam claramente abertas ao público, pergunte se as quadras são apenas para membros ou abertas ao público. Em seguida, pergunte se existem horários de “jogo aberto”.

Os horários de “jogo aberto” são quando os jogadores chegam as quadras para jogar sem ter uma pré-organização ou grupo privado. Geralmente existe um sistema para os jogadores fazerem rodízio dentro e fora das quadras. O jogo aberto pode ser específico ao nível de habilidade ou aberto a qualquer pessoa.

Abaixo está uma foto de uma quadra de pickleball em um parque municipal. A quadra na foto é aberta ao público. O jogo aberto nessas quadras é organizado por jogadores locais. Esta imagem mostra o toque de raquete habitual na rede ao final de um jogo.



Quadras de Tênis ou Basquete pré-alinhavadas

Outra opção comum é jogar nas quadras de tênis ou basquete existentes com linhas de pickleball pintadas. Você joga nessas quadras usando redes temporárias removíveis, geralmente disponíveis para uso nas instalações. Algumas quadras com linhas pintadas usam a rede de tênis existente. Uma rede de tênis é ligeiramente mais alta do que uma rede de pickleball. Se estiver usando a rede de tênis, você tem duas opções:

1. Se houver uma alça do meio na rede, deslize-a cerca de uma polegada para abaixar a rede (lembre-se de devolver a alça ao centro após o jogo).
2. Deixar a rede como está - você ainda pode desfrutar de um ótimo jogo de pickleball com uma rede de tênis normal.

Este tipo de quadra pode não estar tão regularmente ocupada com jogadores de pickleball como as quadras dedicadas, então certifique-se de verificar a disponibilidade para jogos abertos ou trazer amigos para um jogo.

Esta é uma quadra pintada que usa um dos lados da quadra de tênis (duas quadras de pickleball podem caber no comprimento de uma quadra de tênis). A rede é uma rede temporária removível.

As linhas da Zona de Não Voleio (também conhecidas como ZNV ou “Cozinha”) são as linhas onde os jogadores estão.

As outras linhas próximas à eles que estão além da rede são as linhas da quadra de tênis. Fora a potencial distração, essas linhas não afetam ao jogo de pickleball.



Esta é uma quadra de pickleball centralizada e pintada em uma quadra de tênis. Nesta configuração, a mesma rede é usada para pickleball e tênis.

Você pode ver nesta foto que a quadra de pickleball é um pouco maior do que as áreas de saque da quadra de tênis (um pé de cada lado para ser exato).



Quadra Interna

Nos EUA, freqüentemente, você poderá encontrar quadras de pickleball cobertas em centros de recreação comunitária, igrejas, escolas, YMCAs e centros de tênis cobertos. As quadras internas são geralmente de madeira (piso de academia / quadra de basquete), quadra dura texturizada (tênis) ou concreto liso (arena de hóquei).

Essas quadras normalmente oferecem jogos abertos de pickleball em dias específicos. Entre em contato com as instalações locais para saber a programação de pickleball. Pergunte também se eles oferecem clínicas para jogadores principiantes - uma ótima maneira de começar no esporte.

Foto de uma quadra coberta com linhas internas permanentes nas instalações esportivas do Campus da Universidade de Nottingham.



Observe que as outras linhas (nas cores vermelha e azul) no chão do ginásio são usadas para outros esportes, como vôlei e basquete.

Foto de quadras cobertas em um centro do YMCA em Ohio. Os atletas estão cursando uma clínica básica gratuita para principiantes.



Quadras de Tênis

Você também pode jogar em uma quadra de tênis normal, sem linhas de pickleball. Você precisará de alguns marcadores para denotar os limites, o que leva apenas alguns minutos. Existe ainda a possibilidade de jogar a modalidade de Simples apenas usando as áreas de saque da quadra de tênis. Oferecemos uma gama maior de modalidades de jogos na [Seção de Jogos de Pickleball](#) deste Guia.

A imagem a seguir mostra como as tiras de vinil são usadas para marcar a quadra. A linha de saque do tênis é usada como base de pickleball (linha de fundo). A linha de serviço é apenas 30 centímetros mais curta do que uma quadra de pickleball regulamentar. Essa diferença não é o suficiente para marcar uma linha de base separada da quadra para o jogo recreativo.



[Acesse o nosso video sobre como jogar em uma quadra de tênis no site da In2Pickle.com >>.](#)

Qualquer Superfície Plana

Se nenhuma das opções anteriores estiver disponível perto de você, ainda poderá desfrutar de um jogo de pickleball em qualquer superfície plana: quadra de basquete, garagem, estacionamento, apenas para citar alguns. Você precisará de um espaço de aproximadamente 18,5 metros de comprimento por 9 metros de largura, para estar seguro. As dimensões da quadra medem 44 pés (13,41 metros) de comprimento por 20 pés (6,10 metros) de largura.

Você pode marcar a quadra com listras, giz ou qualquer outro tipo de marcação - apenas certifique-se de que estejam seguras para que ninguém tropece nelas. Você pode usar uma rede de pickleball temporária, uma rede de badminton ou apenas uma corda com papeis pendurados nela.

[Você pode “download” as dimensões das quadras no site da In2Pickle.com >>.](#)

A imagem à esquerda mostra jogadores desfrutando de um jogo sobre ladrilhos em frente a um prédio de apartamentos na Índia. A imagem da direita mostra uma quadra marcada com as mesmas tiras usadas na quadra de tênis acima. Ambos usam uma rede temporária removível.



Encontrando Lugares Para Jogar

A seguir estão dicas úteis para ajudá-lo a encontrar lugares para jogar (infelizmente estas se aplicam aos EUA):

- Nos EUA, um bom lugar para começar é pesquisando places2play.org. Seja específico em sua pesquisa inserindo uma cidade, município ou código postal. Se você usar uma pesquisa de área geral no site, poderá perder as localizações próximas disponíveis, a menos que também procure usando o mapa interativo fornecido.
- Ligue para o YMCA local ou centros de recreação comunitária. Eles são boas fontes e muitas vezes têm pickleball em seu site.
- Existem muitos grupos de pickleball no Facebook - veja se existe um para a sua região ou para qualquer área que você possa estar visitando.

Quando você encontrar um lugar, entre em contato com a pessoa de contato listada para confirmar as datas e horários dos jogos. Lembre-se de que a pessoa listada é voluntária. Ele ou ela geralmente é um embaixador do esporte e é um recurso para te apontar na direção correta.

Você descobrirá que a maioria dos jogadores de pickleball é receptivo e está disposto a dar uma mão para ajudar outras pessoas a experimentarem este incrível esporte que é para toda a vida.

Como Bater na Bola de Pickleball

Mesmo se você se sente confortável com esportes de raquete (tênis, tênis de mesa, raquetebol), alguns dos conceitos de “batida” nesta seção podem ajudá-lo a se tornar um melhor jogador de pickleball.

Você está pronto para jogar, mas não tem certeza de como bater na bola. Nesta seção, você aprenderá o básico sobre como golpear um “drive” rasteiro e um voleio - as duas batidas necessárias para se jogar o pickleball. Se você nunca pegou uma raquete antes, não tenha medo. As batidas de pickleball são fáceis de aprender. Continue lendo.

Explicaremos a mecânica básica de cada foto e, em seguida, exibiremos algumas fotos para ajudá-lo a visualizar a mecânica de golpe adequada. **Existem também vídeos de Batidas para ajudá-lo neste [Catálogo](#).** Ao final desta lição, você será capaz de:

- Segurar sua raquete de pickleball confortavelmente
- Acertar um saque de pickleball, retorno e outras batidas
- Golpear um voleio
- Mais importante, estarás pronto para sair e jogar pickleball



Como Segurar (Empunhar) sua Raquete

Antes de bater na bola, você precisa saber como segurar uma raquete (chamamos isso de “empunhar” a raquete). Se você já tem uma raquete, pegue-a para acompanhar. Se sua raquete não estiver a mão, continue lendo, mas volte a esta seção mais tarde com a sua raquete. Ter uma boa base de empunhadura da raquete te fará mais confortável e permitirá que você jogue melhor o pickleball.

A melhor pegada para usar ao jogar pickleball é chamada de pegada continental - as vezes chamada de pegada de “aperto de mão”. Você está literalmente cumprimentando a sua raquete.



Você usará a mesma pegada para os golpes de forehand e backhand - falaremos mais sobre os golpes de forehand e backhand abaixo.

Estas ilustrações devem ajudá-lo a segurar a sua raquete com a empunhadura continental (você pode baixar versões em tamanho real dos gráficos [no site da In2Pickle.com](http://no.site.da/In2Pickle.com)):



Você saberá que está usando a empunhadura continental quando segurar a raquete a sua frente, sem torcer o braço:

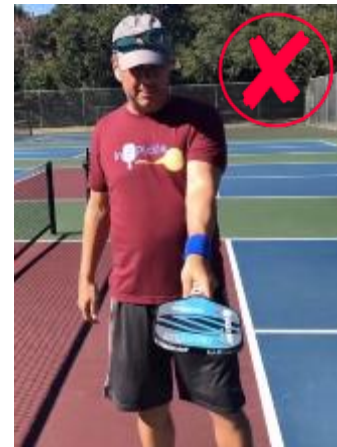
- o "V" da sua mão estará alinhado com a borda da raquete e
- a face da raquete estará a 90 graus da quadra.



Raquete na frente com o braço reto; face da raquete a 90 graus da quadra



O "V" da mão alinhado com a borda da raquete



Esta não é a empunhadura continental

Você vai encontrar jogadores que não usam a empunhadura continental. Embora não haja nada de errado com isso, é melhor usar a empunhadura continental, se possível. É a empunhadura mais versátil e oferece condições de melhorar enquanto você aprende o jogo.

TENTE AGORA!

1. Alinhe sua mão com a raquete conforme mostrado nas fotos acima. Se ajudar, você pode colocar o "V" da sua mão na borda da raquete e deslizar para baixo até a empunhadura.
2. Coloque o braço ao lado do corpo, relaxe-o e leve a raquete para frente
3. A raquete está a 90 graus do chão?
 - **SIM:** Ótimo - você agora está com uma empunhadura continental
 - **NÃO:** tente realinhar sua mão ([Visite os vídeos no site da In2Pickle.com](https://www.in2pickle.com))

Pressão de Empunhadura

Agora que você conhece a empunhadura de raquete continental, entendendo a pressão da empunhadura e os lados da raquete irá ajudá-lo a medida que avançamos para a mecânica de batidas específicas.

Pickleball é melhor jogado com uma pressão média a leve na empunhadura da raquete. Segurar com firmeza a pegada não o ajudará a bater melhor e pode até machucar o braço. Use uma pressão média de empunhadura quando começar a jogar - mostraremos como a seguir. Você aprenderá mais sobre como alterar as pressões de empunhadura enquanto trabalha para melhorar seu jogo.

TENTE AGORA!

1. Segure a sua raquete - é uma empunhadura continental?
2. Aperte a empunhadura o mais forte que puder.
3. Agora libere metade da pressão.
4. É isso - essa é a pressão de empunhadura que você deseja usar quando estiver começando a jogar.

Lados da Raquete

Você pode golpear de forehand ou backhand. O lado do forehand é o lado da raquete que acertaria a bola quando você bater com a raquete do seu lado dominante. O backhand é o outro lado da raquete.

Ao estudar as imagens desta seção e assistir a vídeos sobre como bater na bola, lembre-se da diferença entre um forehand e um backhand. Se você está golpeando no seu lado dominante, seu golpe deve ser um forehand. Se você está batendo através do seu corpo (do lado oposto a sua mão dominante), sua batida deve ser um backhand. Usar os dois lados da raquete é melhor para melhorar o seu jogo.



Lado do "Forehand"



Lado do "Backhand"

Como Golpear uma Batida rasteira (um Drive)

Já sabes segurar a raquete, estás pronto para aprender a primeira batida: o golpe rasteiro

O golpe rasteiro é uma batida usada para muitos propósitos: saque, devolução do saque, “dink” (um golpe curto - deixadinha) e a qualquer momento em que a bola quique na quadra antes de ser golpeada.



Pronto para sacar



Retorno de saque com
“Forehand”



Golpe de “Backhand”
com uma mão



Golpe de “Backhand”
com as duas mãos



Dink (golpe curto)
de “Forehand”



Dink (golpe curto)
de “Backhand”

Nesta seção, você aprenderá o golpe com “balanço pendular”. O pêndulo é a base do curso endossado pela International Pickleball Teaching Professional Association (IPTPA). O pêndulo se origina no seu ombro, depende do movimento natural do seu braço e fornecerá um golpe fundamentalmente sólido durante os seus futuros anos jogando pickleball.

Como o Balanço Pendular Funciona

Para usar o pêndulo, você estará balançando quase inteiramente a partir do ombro - exatamente como um pêndulo. Seus golpes de chão serão atingidos ao longo do arco (ou curva) criado ao balançar sua raquete como um pêndulo.



Seu braço deve permanecer reto durante o balanço. Não rígido, mas relaxado e reto. Se você colocar um cabo de vassoura do ombro até a raquete, o ombro, o braço e a face da raquete devem permanecer alinhados com o cabo da vassoura. Se você dobrar o cotovelo ou o pulso, não ficará mais alinhado com o cabo da vassoura.



Você balançará a raquete desde o ombro. O movimento do cotovelo e punho devem ser mínimos durante o balanço. Essas imagens são do balanço pendular do forehand. Abaixo, há instruções passo a passo sobre como balançar a raquete. Você também pode acompanhar com os vídeos desta série.



O balanço pendular do backhand é semelhante ao balanço em pêndulo de forehand. Sua raquete não irá para trás e você usará o lado “posterior” da raquete. Fora isso, é o mesmo movimento que o balanço pendular do forehand: braço reto relaxado balançando do cotovelo.



O balanço pendular é a base dos seus golpes rasteiros. Familiarize-se com isso antes de prosseguir para as próximas seções. Quando estiver se sentindo confortável com o movimento, tente com os olhos fechados.

Você quer ser capaz de fazer o pêndulo sem pensar nele. Treinar essa técnica condicionará sua memória muscular para cada batida. Da mesma forma que suas pernas usam a memória muscular quando você caminha (você faz isso todos os dias sem pensar em COMO o faz), você também deseja balançar a raquete sem pensar nisso.

TENTE AGORA!

1. Fique de pé com a raquete ao seu lado. Use a empunhadura continental com pressão média. Dobre um pouco os joelhos - isso o colocará em posição de prontidão.

2. Comece com o lado de forehand. Balance a raquete para o lado esquerdo se você for canhoto e para o lado direito se for destro. A raquete deve balançar naturalmente ao longo do arco / curva do pêndulo criado a partir do seu ombro.



3. Mantenha o braço relaxado, mas reto - minimize a flexão do cotovelo ou punho. Observe que, quando estendida para frente com um braço reto, a raquete estará naturalmente “aberta” a cerca de 45 graus.



4. Continue balançando algumas vezes, certificando-se de que a raquete está balançando a partir do ombro. Pode ajudar se você fizer isso na frente de um espelho para que você possa ver o balanço.

5. Mude para o lado do backhand e tente algumas vezes. Balance ao longo do arco a partir do ombro, mantendo um braço reto e relaxado.



[Você pode nos acompanhar com o vídeo Como Golpear no site da In2Pickle.com](https://www.in2pickle.com)

Como Incorporar o Pêndulo a seus Golpes Rasteiros

Agora que você entende o balanço pendular, vamos integrá-lo ao golpe rasteiro.

Se faz útil agrupar os golpes rasteiros em duas categorias – golpes longos e curtos:

- Golpes rasteiros longos - saque e retorno – percorrem mais distância.
- Golpes rasteiros curtos – “dinks” (deixadinhas) - percorrem uma distância menor.

Idealmente, você usaria uma pressão de empunhadura mais forte para golpes rasteiros longos e uma pressão de empunhadura mais leve a medida que os golpes rasteiros se tornam mais curtos. Por agora, use uma pressão média. Desenvolva diferentes pressões de empunhadura depois de aprender os outros princípios básicos deste Guia.

Além disso, geralmente, o seu balanço será mais longo quando você golpeia rasteiros longos do que quando você bate os mais curtos.

Golpe Rasteiro Longo

Para golpes longos, abaixe a raquete um pouco mais ao longo do arco (não atrás do plano do corpo) e termine mais alto ao longo do arco.



Golpe Rasteiro Curto

Para golpes curtos, leve a raquete para baixo ao longo do mesmo arco, mas encurte o movimento.

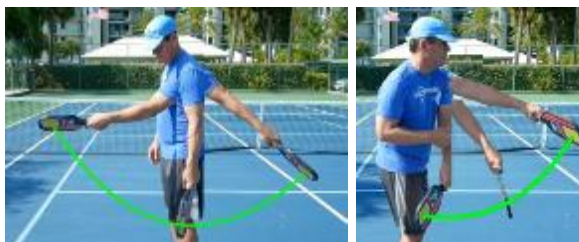


Somente balance a raquete o necessário para a batida - e não mais. Você aprenderá mais sobre o movimento (antes de bater na bola) e a continuação (depois de bater na bola) à medida que cresça no esporte.

TENTE AGORA!

Tente um forehand primeiro (passos 1-4). Depois o backhand.

1. Comece com o arco natural do pêndulo usando sua raquete.



2. Pare a raquete no topo do arco - não muito alto. Se você gosta de analisar os ângulos, pense em 45 graus. Este será o fim da sua batida.



3. Do topo do arco, puxe a raquete para trás para perto de sua perna. Ou seja, a distância que você deseja levar a raquete, mesmo para as batidas mais longas.



4. Treine alguns pêndulos entre esses dois pontos - o ponto inicial próximo à sua perna e o ponto final em um ângulo de aproximadamente 45 graus. Esta é a batida.

O comprimento real do seu pêndulo dependerá de quão longo ou curto você está batendo na bola, mas essas dicas de início e fim lhe darão uma boa idéia do tamanho do pêndulo.

[Você pode nos acompanhar com os vídeos de Como Bater no site da In2Pickle.com](https://www.in2pickle.com)

Como Sacar

O saque em pickleball é o primeiro golpe durante uma jogada. O saque é “por baixo”. É um golpe rasteiro longo, e a bola é golpeada antes de quicar.

O saque no pickleball é sem igual, porque existem regras e mecânicas específicas ao mesmo. Para começar, o saque deve ser golpeado antes que a bola toque no solo. Isso significa que você deixará a bola cair e, em seguida, baterá na bola perto da base do pêndulo quando ela estiver caindo. Pode levar algum tempo para aprender essa batida.

O movimento começa na parte de trás do pêndulo. Veja que o corpo está virado (a raquete não é puxada para trás do corpo)



Contato é feito enquanto a raquete se desloca ao longo do arco do pêndulo a partir do ombro.



O movimento termina na frente (topo) do pêndulo.



As regras específicas que se aplicam ao saque incluem o seguinte:

1. Você deve golpear a bola no ar sem ser quicada.



2. Você (a raquete) deve fazer contato com a bola abaixo da cintura. Oficialmente, para avaliação da altura, o seu umbigo é considerado como a sua cintura.



3. A borda superior da raquete deve estar abaixo do seu pulso.



4. O movimento precisa ser de baixo para cima, já que esta porção do seu pêndulo será ascendente. O movimento do saque não pode ser paralelo à quadra.



5. Você deve manter os dois pés atrás da linha de fundo (linha de base) ao sacar.

Ao usar o movimento pendular para golpear o saque, você muito provavelmente cumprirá as regras do movimento de saque.

Se você está aprendendo a sacar no pickleball, quicar a bola primeiro é uma boa maneira de treinar e aprender. Se você estiver jogando em um centro recreativo ou em um jogo aberto, é esperado que você golpee a bola antes do quique. Esteja preparado e treine.

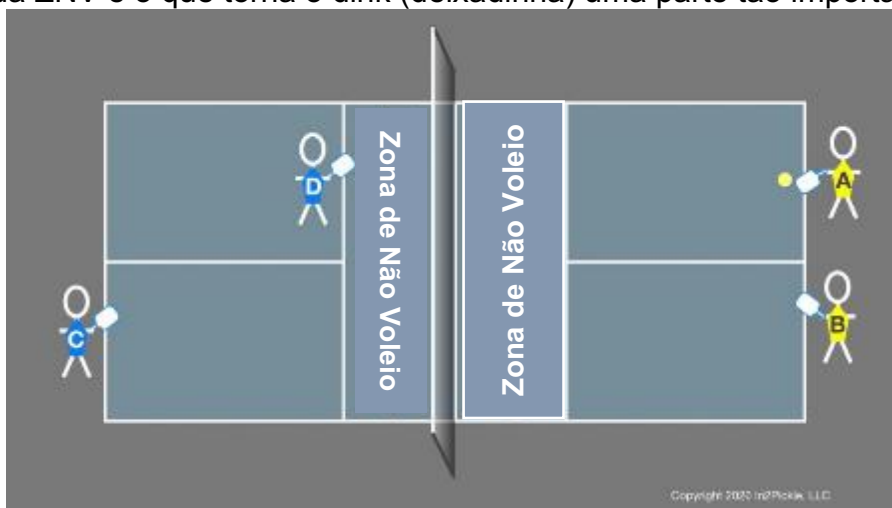
[Você pode aprender mais sobre o saque no site da In2Pickle.com >>](https://www.in2pickle.com)

Como fazer o “Dink” (Deixadinha)

O “dink” é um golpe rasteiro curto que se destina a quicar dentro da ZNV (Zona de Não Voleio - Cozinha) do outro lado da rede.

O “dink” é uma batida exclusiva do esporte de pickleball. Quando executado corretamente, o dink não pode ser voleiado pelo oponente, tornando-o inatacável. O dink tem o mesmo movimento que os golpes longos, mas com um pêndulo mais curto.

Esta ilustração mostra a ZNV, que é a área entre a rede e a linha paralela que está a 7 pés da rede (a “linha ZNV”). Você se familiarizará com o movimento na quadra, incluindo as regras ZNV na [Seção Jogando](#) deste Guia. Por enquanto, é útil entender que a existência da ZNV é o que torna o dink (deixadinha) uma parte tão importante do jogo.



Esta imagem mostra como parece um dink "em ação".

1. Um movimento curto antes de bater na bola. Acertar a bola na frente do corpo. Olhos na zona de contato (onde a raquete vai contatar a bola).



2. Uma batida curta, voltando a posição de prontidão. A bola com bom afastamento acima da rede (tente não bater na rede).



Pode ser útil pensar sobre a batida como um "lançamento com a mão" da bola para a ZNV do adversário.

3. A bola cai dentro da ZNV do oponente para que o adversário não consiga voleiar a bola, o que a torna inatacável.



TENTE AGORA!

1. Fique em pé na linha da ZNV. Segure a bola na parte inferior do pêndulo (o início do movimento). Mantenha a bola na frente de seu corpo. Este é um lançamento de "forehand".

Se você está em casa, você pode fazer este exercício jogando a bola para outra pessoa ou apenas jogando-a no sofá ou numa cadeira.



2. Arremesse a bola sobre a rede (ou outras barreiras - idealmente a cerca de 2,40 metros de distância) e faça com que ela caia dentro da ZNV do outro lado.

O arremesso deve ser um movimento natural originado do seu ombro (o balanço do pêndulo).



Agora você pode experimentar o dink com a raquete. Acompanhe as imagens acima do dink em ação. O balanço da raquete deve ser (e sentir-se) semelhante ao movimento do lançamento com a mão.

[Você pode encontrar o exercício de lançamento de bola e a mecânica do dink nos vídeos de Como Golpear no site da In2Pickle.com >>](#)

Como Golpear um Voleio

O voleio é quando a bola é rebatida no ar; antes de quicar na quadra.

Para jogar o pickleball, depois de aprender os golpes rasteiros, você ainda precisa aprender o voleio.

O voleio é quando você rebate a bola no ar (antes de quicar na quadra). A bola não precisa estar acima de sua cabeça para ser um voleio. Toda vez que, durante uma jogada, você golpear a bola antes dela quicar, você terá acertado um voleio.



Batida Rasteira de Forehand



Voleio de Forehand

Articulando o Pulso

No pickleball os golpes rasteiros podem ser batidos com um pulso “natural”, mas os voleios geralmente requerem um pulso articulado (girado). Ao girar o pulso, a raquete girará em relação ao braço, conforme mostrado abaixo.



Empunhadura de forehand normal



Empunhadura de forehand com pulso articulado



Empunhadura com backhand normal



Empunhadura com backhand pulso articulado

Movimento da Raquete

Semelhante ao golpe rasteiro, o seu movimento durante o voleio deve ser controlado e compacto. No pickleball, grandes oscilações não são necessárias.

Voleio de Forehand



Movimento grande



Início do voleio



Final do voleio

Voleio de Backhand



Movimento grande



Início do voleio



Final do voleio

Regras da Zona de Não Voleio (ZNV) - Cozinha

O local de onde você rebate um voleio é importante. Ao jogar o pickleball, você passará muito tempo próximo a “linha da Zona Não Voleio” (linha a dois metros da rede).

Talvez a regra mais importante do pickleball seja que você não pode estar dentro da ZNV quando voleia a bola (a “Regra da ZNV”). Como o nome sugere, você não pode fazer o voleio enquanto estiver dentro dela. Lembre-se de que um voleio é quando a bola é rebatida no ar (antes de quicar).

Você pode entrar na ZNV para acertar uma bola que quicou (geralmente um dink). Isso seria um golpe rasteiro. É uma falta se você voleiar enquanto você estiver dentro da ZNV.



[Aprenda mais sobre o voleio acompanhando os vídeos de Como Golpear no site da In2Pickle.com >>](#)

Parabéns! Agora você está pronto para golpear todas as batidas necessárias para jogar pickleball. É hora de entrar na quadra de pickleball e treinar. Depois de terminar esta seção e treinar algumas vezes, você deverá ser capaz de:

- Segurar a sua raquete confortavelmente: pegada continental e não muito apertada
- Golpear saques, retornos e outras batidas rasteiras: fazer o pêndulo, longo e curto
- Golpear um voleio: pulso articulado, golpe compacto

Agora é hora de sair e jogar pickleball. Você pode levar uma cópia deste Guia com você as quadras. Ele pode fornecer um ponto de referência rápido se você tiver alguma dúvida. Divirta-se!!

Jogando uma Partida de Pickleball

Você tem a sua raquete de pickleball, bolas, sapatos, uma quadra de pickleball e alguns amigos para jogar, mas, espere um minuto, como se joga o pickleball?

Nesta seção, você aprenderá:

- Como determinar qual equipe saca primeiro
- Onde ficar para sacar e devolver
- Como iniciar o jogo
- As regras para sacar, devolver e disputar um ponto
- Como se movimentar entre os pontos

Quando terminar esta seção, você saberá o que é necessário para entrar na quadra e jogar pickleball.

Rali versus Pontos

Antes de prosseguirmos, usaremos um termo que pode não ser familiar para você: rali. Um “rali” em pickleball é a série de batidas que são trocadas começando com o saque e terminando com uma falta ou bola morta (qualquer um dos dois termina o rali).

Usaremos o termo “ponto” para significar um ponto marcado que é ganho depois que a equipe que sacou vence um rali. Reconhecemos que “ponto” e “rali” são comumente usados de forma intercambiável, mas para fins da explicação do jogo, fará mais sentido se usarmos os termos de acordo com as suas definições literais.

Começando o Jogo

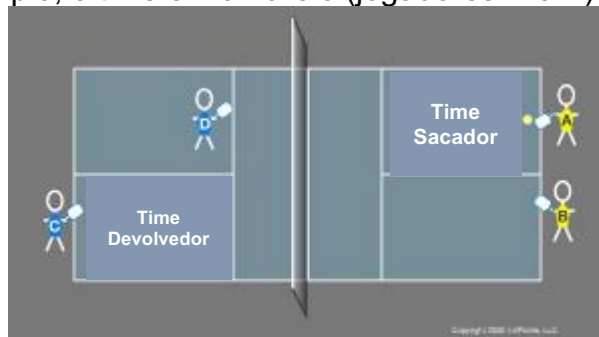
Um jogo de pickleball de duplas envolve duas equipes com dois jogadores em cada time. As equipes jogam em lados opostos de uma rede. As duplas podem ser jogadas em qualquer combinação de gênero (Duplas Femininas, Masculinas ou Mistas). Você também pode jogar simples (um jogador contra um jogador).

[Aprenda mais sobre jogar Simples no site da In2Pickle.com >>](#)

Parte deste Guia se aplica tanto a duplas quanto a simples mas outros não. Por exemplo, enquanto o saque é o mesmo, a movimentação em quadra e a pontuação aqui detalhados se aplicam aos jogos de duplas.

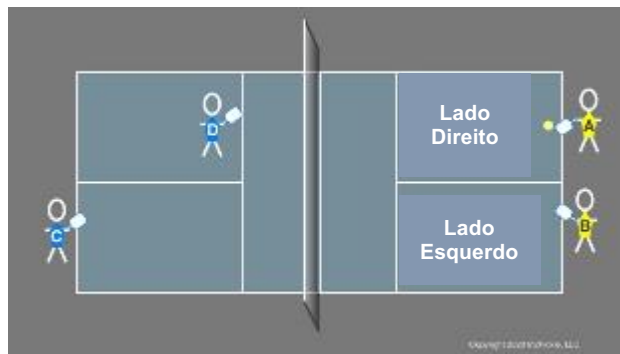
Como Determinar Qual Equipe Sacar Primeiro

As equipes escolhem quem sacará primeiro. Às vezes, na quadra onde você vier a jogar existirá uma “regra” estabelecida - como “o time mais próximo da cerca de trás saca primeiro. Caso contrário, você pode simplesmente sortear um número ou fazer Cara ou Coroa. No nosso exemplo, o time em amarelo (jogadores A e B) sacará primeiro.



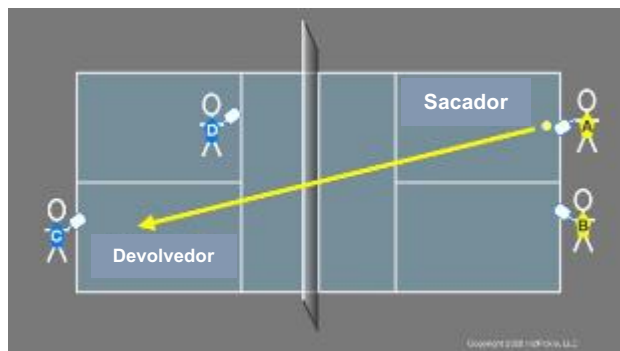
Onde se Posicionar Para Sacar e Devolver

No início do jogo, o jogador do lado direito da quadra (olhando para a rede de pickleball) sempre sacará primeiro. No nosso exemplo, o Jogador A é o primeiro sacador.



O jogador B fica no fundo da quadra por causa da Regra de “Dois-Quiques” (mais sobre isso abaixo). Apenas o sacador é obrigado a manter os dois pés atrás da linha de fundo ao sacar.

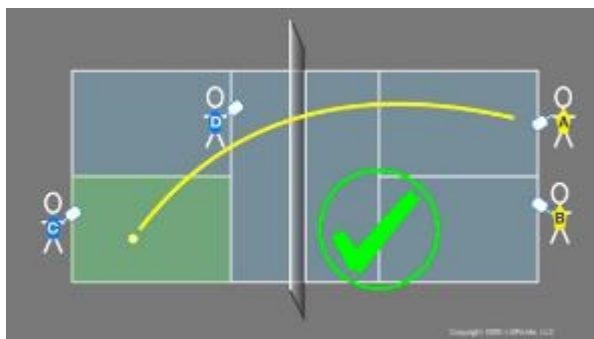
O jogador na diagonal (campo cruzado) do sacador - Jogador C - é o jogador que recebe (devolve). O devolvedor também pode ser chamado de "recebedor".



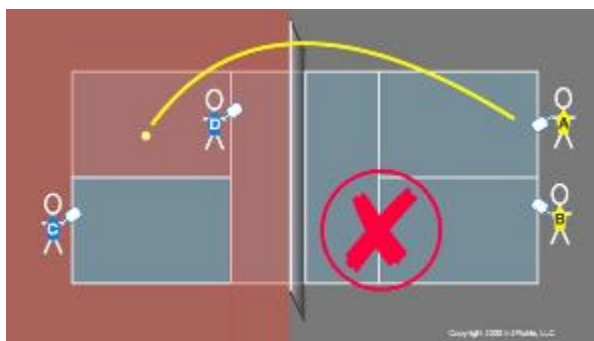
O jogador D ficará perto da linha da ZNV, mas, em teoria, pode ficar em qualquer lugar da quadra.

Golpeando o Saque e a Devolução

O saque deve ser acertado dentro da caixa diagonalmente em frente ao sacador. Esse tipo de jogada é chamada de "quadra cruzada".



Se o saque cair em qualquer lugar que não seja a caixa de saque cruzada (incluindo a outra caixa de saque), o saque está fora. Se o saque vai fora, a equipe de saque perde esse saque.

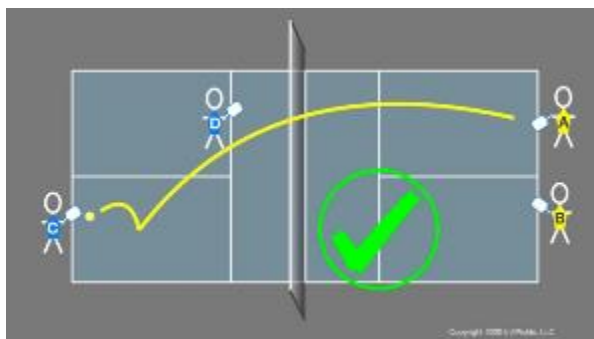


Três das linhas na caixa de saque são parte da caixa de saque e consideradas "dentro", mas a linha mais próxima da rede (a linha da ZNV) é considerada fora. Se a bola sacada tocar na linha da ZNV, o saque é considerado fora.

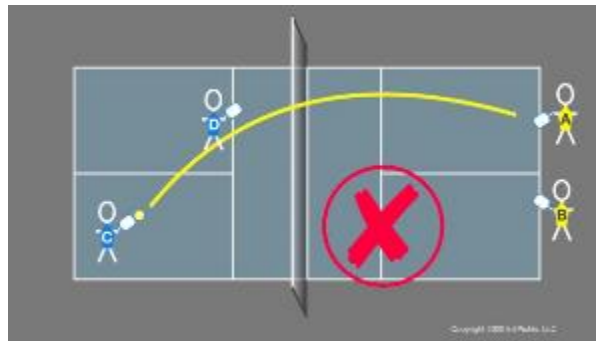


O devolvedor deve permitir que a bola quique antes de rebatê-la.

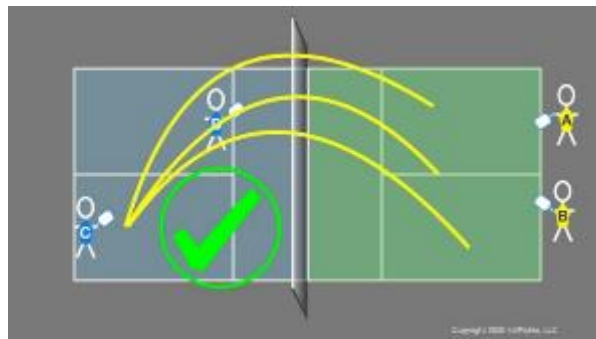
A bola quicando neste lado da quadra é o primeiro quique da Regra de Dois Quiques.



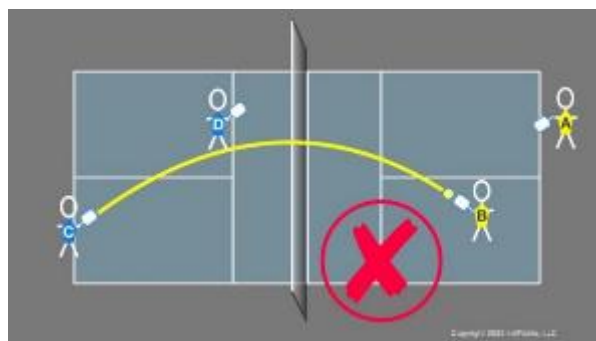
A bola sacada não pode ser voleiada (rebatida no ar) pelo devolvedor. Ele precisa esperar que ela quique na quadra. Um voleio na devolução é uma penalidade, resultando no final daquele rali.



O devolvedor pode rebater a bola para qualquer lugar dentro do lado da quadra do time sacador. As linhas são consideradas dentro.

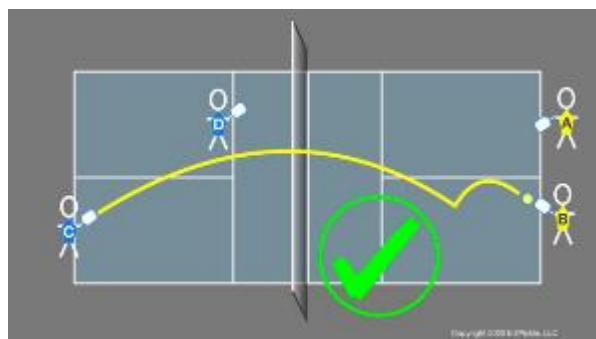


A equipe sacadora precisa aguardar que a bola devolvida quique pela segunda vez (Regra dos Dois Quiques) não podendo rebater a bola com um voleio. Isso seria uma violação da regra de dois quiques e uma penalidade, resultando no final do rali.

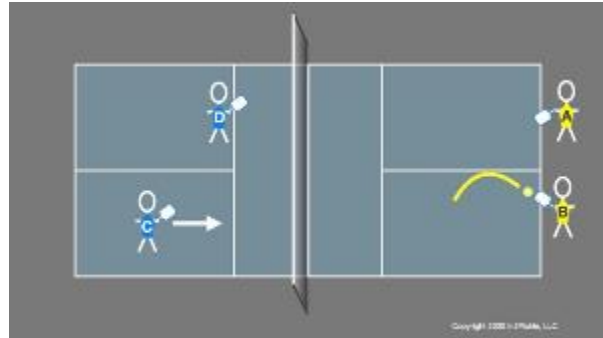


A equipe sacadora deve obrigatoriamente deixar a bola devolvida quicar antes de golpeá-la.

A bola quicando no lado da quadra da equipe sacadora será então o segundo quique da Regra de Dois Quiques e satisfaz a regra para este rali.



A importância da Regra de Dois Quiques é que ela permite que a equipe devolvedora se mova para a ZNV (mais sobre a ZNV depois) antes que a equipe de sacadora possa fazê-lo do seu lado.

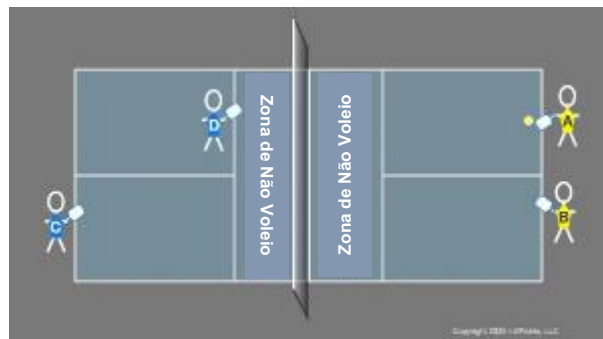


Jogando o Ponto/Rali

Após o saque e o retorno, existem algumas outras regras que você precisará seguir.

A ZNV (Zona de Não Voleio) Também chamada de Cozinha

A linha próxima ao Jogador D (mais próxima da rede) é chamada de linha da ZNV e a área na frente dela é chamada de ZNV (Cozinha).



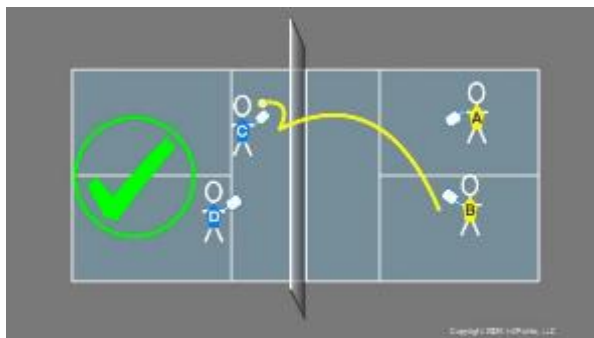
Quando você joga o pickleball, você deveria se posicionar em algum lugar fora da ZNV. A melhor posição estratégica para jogar é com os pés bem perto da linha da ZNV. É por isso que um dos jogadores da equipe de retorno (Jogador D na ilustração acima) já fica posicionado nela ao início de cada jogada antes que o saque seja golpeado. Você pode ler mais sobre como jogar na ZNV na [Seção de Estratégias](#) deste Guia.

A ZNV também é informalmente chamada de “Cozinha” (“Kitchen”)

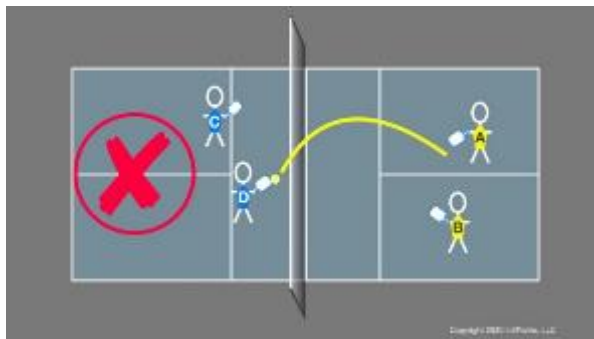
A importância da ZNV é que, como o nome sugere, você não pode voleiar quando você estiver dentro dela. A linha da ZNV é considerada parte da ZNV. Estar pisando na linha da ZNV é o mesmo que estar dentro dela.

Você pode entrar na ZNV para acertar uma bola que quicou (geralmente uma “dink” – “deixadinha”). A regra inclui alguns outros detalhes, mas quando você estiver começando, lembre-se de que você pode entrar na ZNV quando a bola quicar, mas é uma falta se você voleiar a bola enquanto estiver dentro da mesma.

O jogador C rebate corretamente a bola após um quique enquanto está dentro da ZNV.

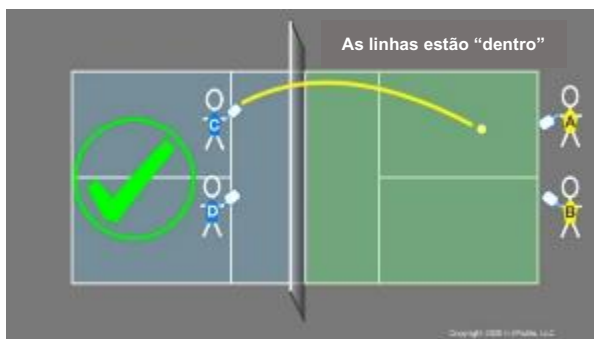


O jogador D comete uma falta ao voleiar a bola enquanto está dentro da ZNV.

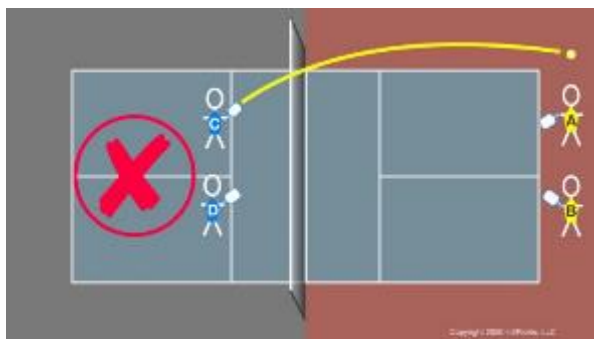


Bolas Fora

A bola está “dentro” se quicar em qualquer lugar do outro lado da rede dentro das linhas. As linhas são consideradas parte da quadra. Uma bola que quica na linha é considerada “dentro”.



Uma bola que não é tocada pela equipe adversária e cai fora da quadra está “fora”. O rali termina com uma bola “fora”.



Se você não tem certeza se uma bola caiu “dentro” ou “fora” na sua quadra, a bola está “dentro”.

Terminando o ponto

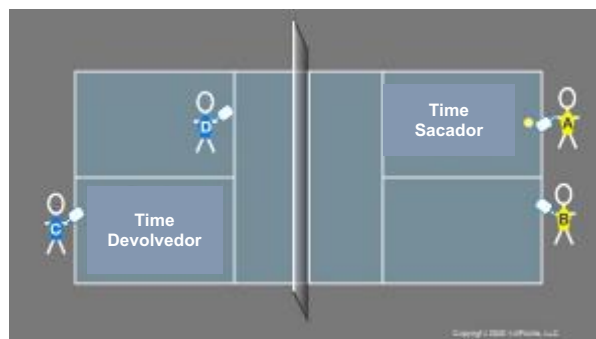
Um ponto é jogado até que um dos seguintes eventos aconteçam:

- A bola se choque com a rede,
- A bola quique "fora",
- A bola quique duas vezes na quadra (exceto em Para-Pickleball, onde dois quiques são permitidos antes que a bola esteja morta com o terceiro quique),
- Um jogador voleie dentro da ZNV, ou
- Ocorra outra falta de bola morta (não se preocupe com isso a princípio - são ocorrências incomuns, como o contato da bola com o poste da rede).

Movimentando-se entre Pontos / Ralis

Agora que você sabe onde se posicionar e quais as regras para começar a jogar um ponto, vamos examinar algumas jogadas para que você possa ver como os jogadores se movimentam, entre os pontos, dependendo de qual equipe vence o rali. Lembre-se de que um “rali” é uma troca de rebatidas e um “ponto” é uma pontuação.

Vamos começar um jogo e concentrarmos em como os jogadores se movem entre os ralis. Você aprenderá como manter a pontuação na [Seção de Pontuação](#) deste Guia.



Sacador 1 e Sacador 2

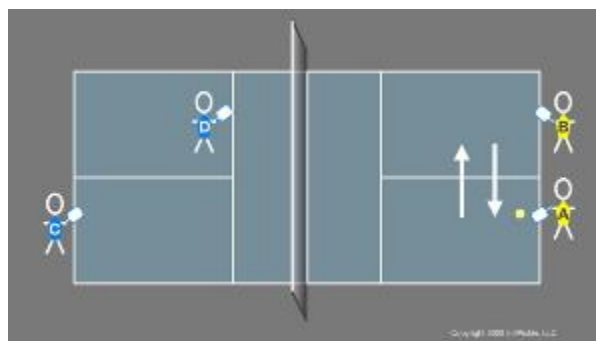
Exceto no primeiro saque do jogo, cada vez que um time for começar a sacar (chamado de “Vantagem”), ambos os jogadores do time terão a chance de sacar. O primeiro sacador é o “sacador 1” e o segundo sacador é o “sacador 2”. Entraremos em mais detalhes na [Seção de Pontuação](#) mas por agora, o importante é entender que, exceto no primeiro saque do jogo, ambos os jogadores de cada equipe terão a chance de sacar.

Durante cada Troca de Saque (Vantagem), o saque muda de uma equipe para a outra. A oportunidade de saque para cada equipe começa com o jogador que está do lado direito da quadra no momento da Vantagem. Esse jogador será o sacador 1. Pode ou não ser o mesmo jogador a cada vantagem, isso dependerá da pontuação anterior.

A exceção mencionada acima, é que a equipe que começar o jogo sacando terá apenas um jogador sacando durante a primeira oportunidade de saques. O jogador que estiver do lado direito da quadra no início do jogo - Jogador A em nosso exemplo - será o primeiro sacador do jogo.

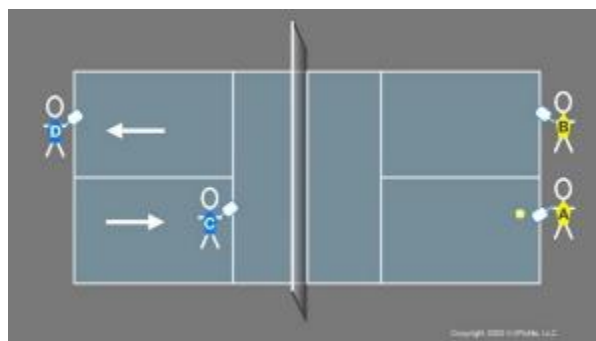
Marcando um Ponto

A equipe sacadora (em amarelo no nosso exemplo) vence o primeiro rali - ganhando um ponto. Como resultado, o Jogador A troca de posição com o Jogador B e saca novamente. Quando a equipe que está sacando vence, ela continua sacando até que a equipe devolvedora ganhe um ponto gerando uma Vantagem (mais abaixo).

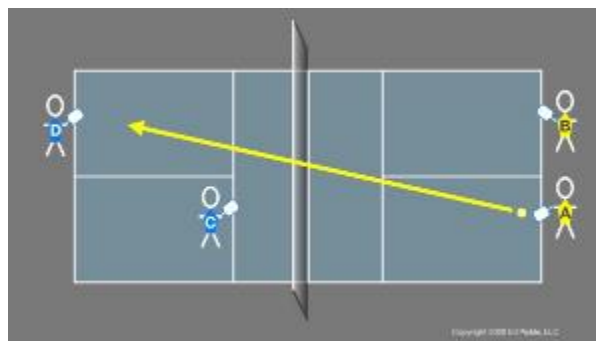


Em teoria, o primeiro sacador pode sacar 11 vezes seguidas e terminar o jogo, desde que ele continue ganhando os pontos (isto é informalmente conhecido como um "pickles de ouro").

Como o saque do Jogador A agora será do lado esquerdo, o Jogador D devolverá o próximo saque. Como resultado, o Jogador D recua e o Jogador C avança.

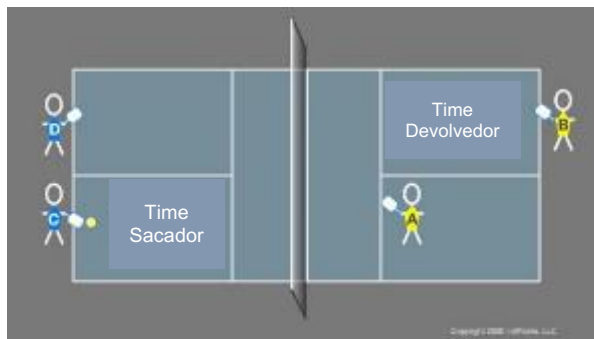


O jogador A saca em quadra cruzada para o jogador D. O jogador B fica na parte de trás da quadra do lado direito (aguardando o segundo quique) e o jogador C fica na linha da ZNV.



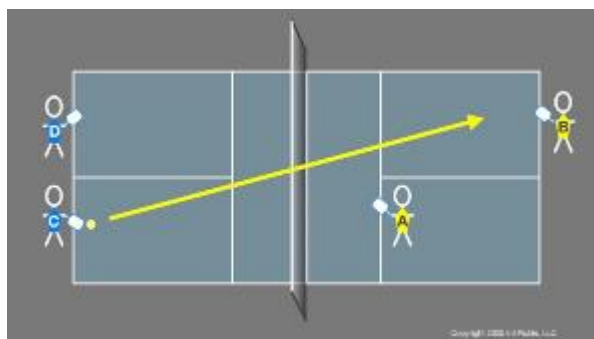
Mudança de Saque (Vantagem)

A equipe azul vence o rali. Como o time amarelo não tem mais saques neste turno de saques, o saque muda do time amarelo para o time azul. Isso é chamado de "Vantagem" (Mudança de Saques).



Como o time azul está sacando agora, os jogadores C e D recuam e o jogador A sobe para a linha da ZNV.

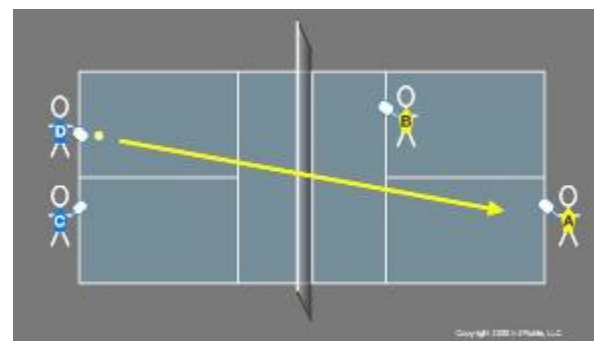
O jogador C está no lado direito da quadra e é o sacador "1". O jogador C servirá na diagonal para o jogador B.



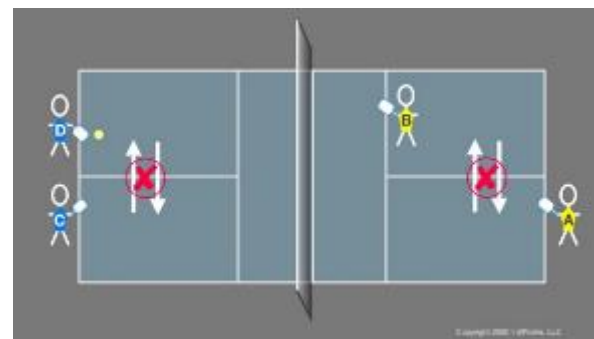
Segundo Sacador

O time amarelo vence o rali. Como resultado, a equipe azul perde o primeiro saque. Como cada jogador do time azul sacará uma vez, o Jogador D sacará como sacador número "2".

O jogador D sacará para o jogador A.



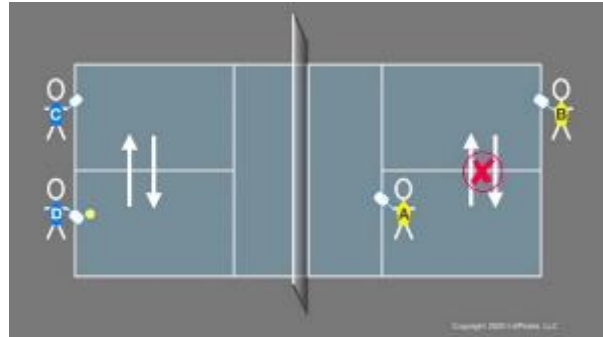
Quando a equipe devolvedora vence um rali, os jogadores não trocam de posições. A única vez que jogadores trocam de posições é: (a) quando o jogador está na equipe de saque e (b) a equipe de saque vence o rali - marcando um ponto.



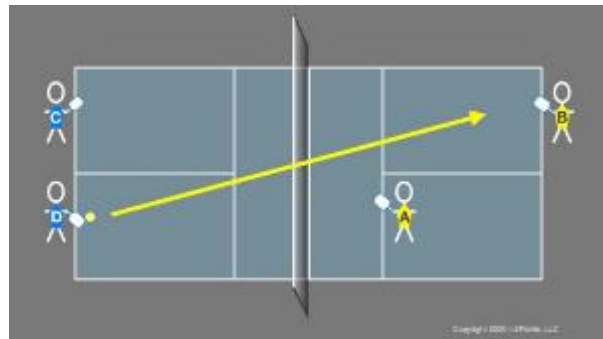
A Troca de Lado do Sacador da Esquerda para a Direita

O time azul vence o próximo rali, marcando um ponto. O Jogador D troca de lugar com seu parceiro, Jogador C, e o jogador que sacou continua sacando..

Apenas a equipe de saque troca de posições. A equipe de retorno não troca de posições - apenas da frente para trás.

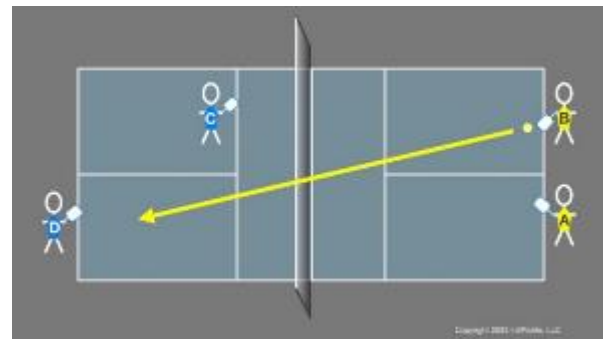


O jogador B recua para devolver o saque do jogador D. O jogador A se posiciona na linha da ZNV.



Outra Mudança de Saque (Vantagem)

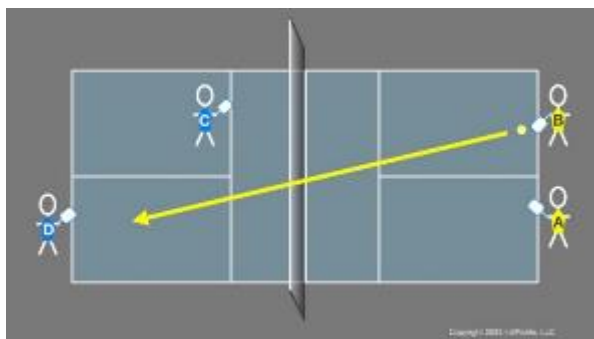
O time amarelo vence o próximo rali. Essa é a outra Vantagem. O saque muda para o time amarelo. O jogador B à direita no início da jogada de saque é o sacador "1". Como de costume, o saque atravessa a quadra para o jogador receptando na diagonal do time azul - Jogador D.



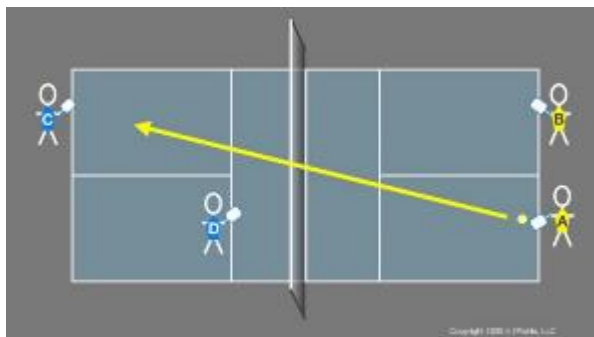
É a Sua Vez

Use as informações que você aprendeu nesta seção para determinar o que deve ter acontecido durante o rali anterior. Cada rali seguirá o último. As respostas estão na próxima página. Dedique um tempo para entender - você ficará feliz por ter feito isso.

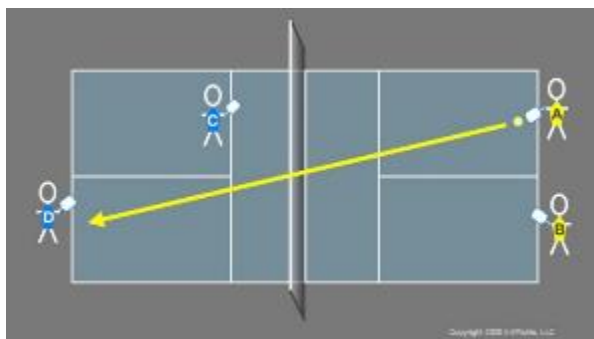
1. Aqui é onde os jogadores estavam no início do último rali antes dessas perguntas. Use esta imagem como ponto de partida.



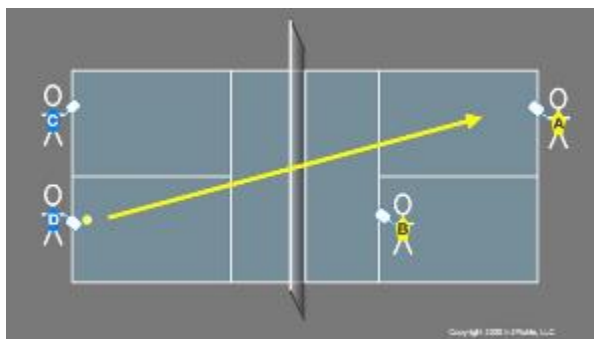
2. O que aconteceu durante o rali anterior (o rali que começou na imagem número 1, acima)?



3. O que aconteceu durante o rali anterior (o rali que começou na imagem número 2, acima)?

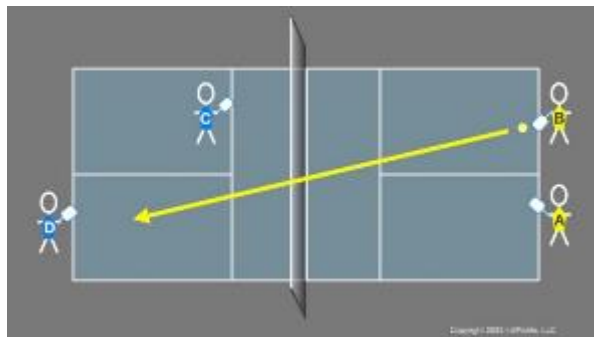


4. O que aconteceu durante o rali anterior (o rali que começou na imagem número 3, acima)?

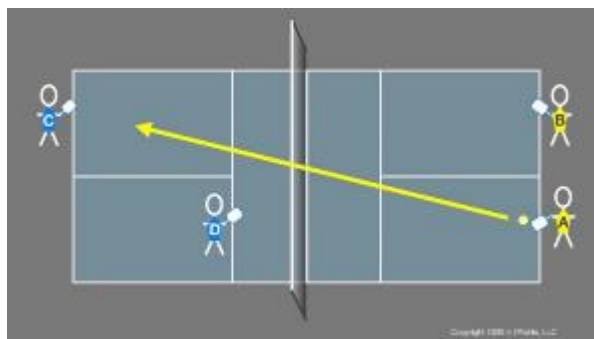


Respostas

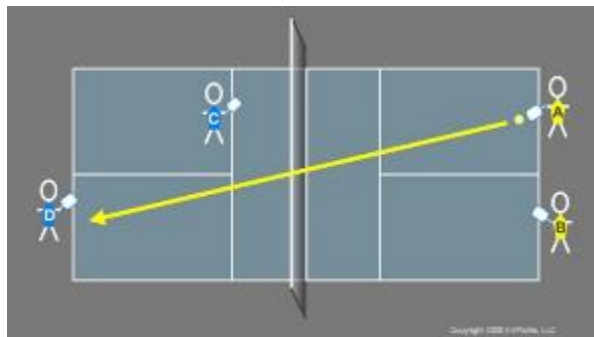
1. Aqui é onde os jogadores estavam no início do último rali antes das perguntas. Este é o nosso ponto de partida.



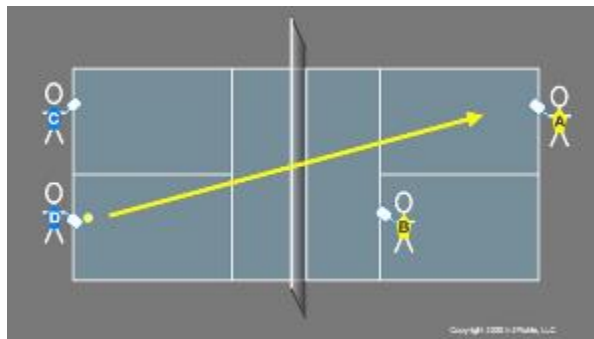
2. A equipe azul venceu o rali. Sabemos disso porque o Jogador B sacou a jogada anterior. O jogador B era o sacador "1". A única maneira pela qual o Jogador A pode sacar no rali seguinte é se o time amarelo perder o primeiro saque. O jogador A é o sacador "2".



3. A equipe amarela venceu o rali. Sabemos disso porque o Jogador A sacou o rali anterior. A única maneira de o Jogador A sacar novamente no próximo rali é se o time amarelo vencer o ponto. O jogador A sacou do lado esquerdo da última vez e agora se moveu para o lado direito para sacar novamente. O jogador A é o sacador "2".

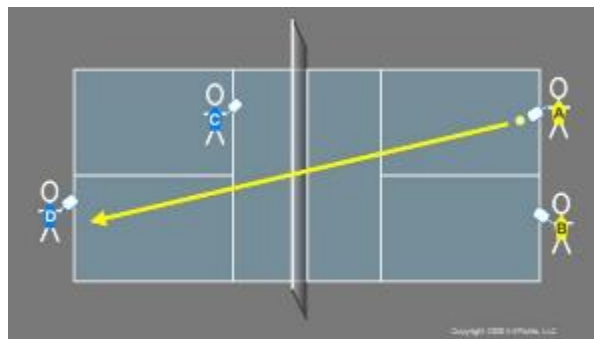


4. A equipe azul venceu o rali. Sabemos disso porque o Jogador D agora está sacando. O resultado do último rali deve ter sido uma Vantagem. O jogador D é o sacador "1" nesse seu turno de saque.

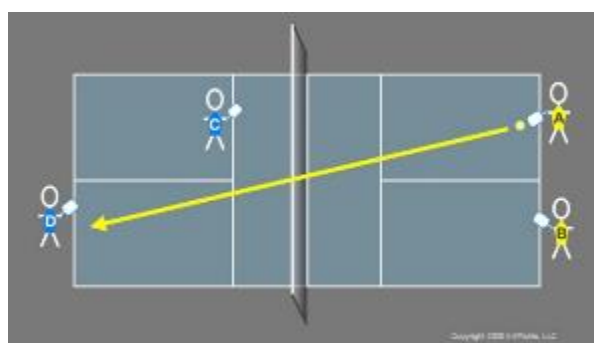


Credito Extra

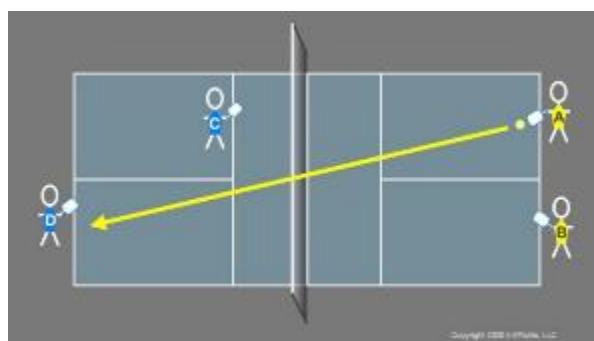
Este é o lugar onde os jogadores estavam no início do último rali antes das perguntas. Este é o nosso ponto de partida.



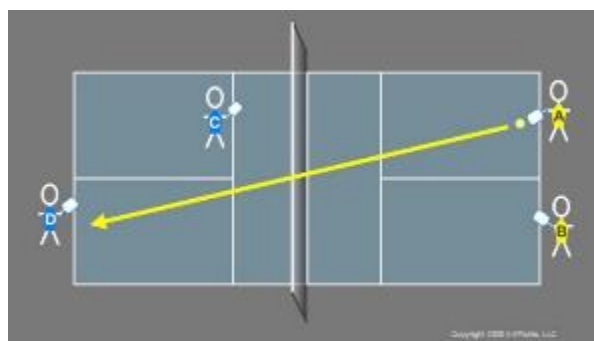
Como pode ser esta a posição para iniciar o próximo rali? Dica - esta é uma pergunta capciosa, mas com a qual você pode aprender.



Opção 1: O saque para iniciar o rali anterior era o que é chamado de “let”, significando que a bola atingiu a rede, mas ainda caiu bem (ou “dentro”). Isso é uma repetição e o Jogador A simplesmente sacaria novamente.



Opção 2: Uma falta do time amarelo. A única maneira de o Jogador A sacar novamente é se o time amarelo venceu o rali anterior. Mas o saque teria que ser do lado esquerdo (mudando da direita para a esquerda). Se o Jogador A sacou uma segunda vez do mesmo lado depois de ganhar o rali, isso é uma falta.



Vamos revisar. Agora você deve ser capaz de:

- Determinar qual a equipe que saca primeiro
- Se posicionar no local adequado para sacar ou devolver
- Começar o jogo
- Compreender as regras para sacar, devolver e jogar um ponto
- Mover-se corretamente entre os pontos

Você pode encontrar muito mais dicas e técnicas para todos os níveis em nosso website In2Pickle.com.

Pontuação em um Jogo de Pickleball

Você está quase lá. Tudo que você precisa saber agora é como marcar a pontuação do jogo. Pickleball tem um sistema de pontuação peculiar que, na quadra, pode levar alguns jogos para entender.

Ao final desta seção, você será capaz de:

- Manter a pontuação correta
- Mover-se corretamente entre os pontos
- Identificar o primeiro e o segundo sacador na sua equipe

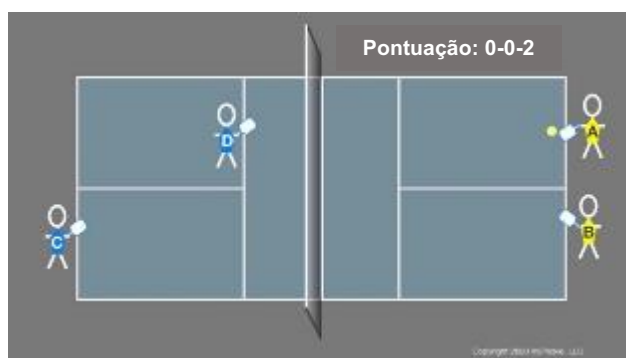
Para ajudá-lo a treinar, usaremos uma série de ilustrações se desenrolando durante um jogo normal, forneceremos a pontuação após cada rali e explicaremos como o jogo é pontuado. Após as explicações, você terá a oportunidade de calcular a pontuação com base em onde os jogadores estão para começar o próximo ponto. Você ficará feliz por ter dedicado algum tempo agora para aprender a pontuar antes de entrar nas quadras.

Início do jogo

A pontuação no início de qualquer jogo é zero-zero-dois (0-0-2). A pontuação é definida da seguinte forma:

1. A pontuação da equipe sacadora é mencionada primeiro,
2. A pontuação da equipe devolvedora é dita em segundo,
3. O número do sacador é chamado por último.

Uma pontuação de 0-0-2 significa que a equipe sacando tem 0 pontos, a equipe recebendo tem 0 pontos e o sacador é o segundo sacador “2”. Lembre-se que para o primeiro saque do jogo, a equipe de saque recebe apenas um saque. O time amarelo abaixo está sacando primeiro e o Jogador A é o primeiro sacador do jogo.



As vezes você pode ouvir "zero-zero-começo". Isso é a mesma coisa que zero-zero-dois no início de um jogo.

Pontuando o Jogo

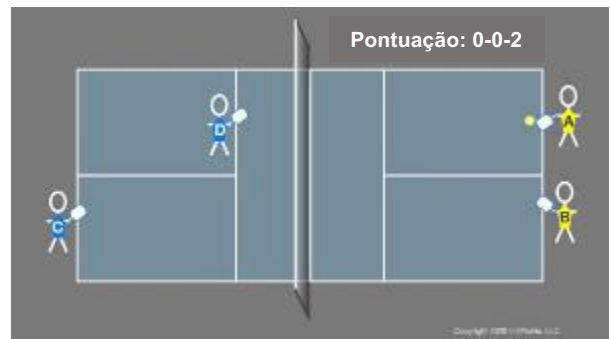
Vamos pontuar algumas jogadas e então você poderá se testar.

Observação: Dizer (cantar-chamar) a pontuação antes de cada saque é obrigatório, e é responsabilidade do sacador.

Pontuação de início do jogo:

- Equipe de saque (amarelo) - 0 pontos
- Equipe de retorno (azul) - 0 pontos
- Sacador - 2 (no início, o servidor de início do jogo é o segundo sacador)

O jogador A fala o placar de 0-0-2



Ponto Marcado

O time amarelo ganha o primeiro rali (novamente, o "rali" é a troca de rebatidas começando com o saque do jogador A e terminando com, por exemplo, o time azul rebatendo a bola fora da quadra). Como resultado, a equipe amarela ganha 1 ponto:

- Equipe de saque (amarelo) - 1 ponto
- Equipe de retorno (azul) - 0 pontos
- Sacador - 2 (o jogador A permanece como segundo sacador)

O jogador A diz o placar de 1-0-2



Vantagem

O time azul ganha o próximo rali. Esta é uma vantagem e o saque muda para o time azul.

Como o time azul foi o time que devolveu o saque durante o último rali, **não recebe nenhum ponto**. No pickleball, um ponto é concedido somente quando o ponto é feito pelo time sacador.

- Equipe de saque (azul) - 0 pontos
- Equipe de retorno (amarelo) - 1 ponto
- Sacador - 1 (o Jogador C é o primeiro sacador deste lado)

O jogador C diz o placar de 0-1-1



Segundo Sacador

O time amarelo vence o próximo rali. Nenhum ponto é concedido - o time amarelo foi o time de retorno durante o rali. O jogador D da equipe azul será o segundo sacador.

- Equipe de saque (azul) - 0 pontos
- Equipe de retorno (amarelo) - 1 ponto
- Sacador - 2

O jogador D diz o placar: 0-1-2



Pontuação Empatada

O time azul vence o próximo rali. Como o time azul foi o time sacador **E** venceu o rali, 1 ponto é dado. O resultado está empatado em 1-1. O jogador D - o sacador "2" - sacará novamente.

- Equipe de saque (azul) - 1 ponto
- Equipe de retorno (amarelo) - 1 ponto
- Sacador - 2

O jogador D diz o placar: 1-1-2



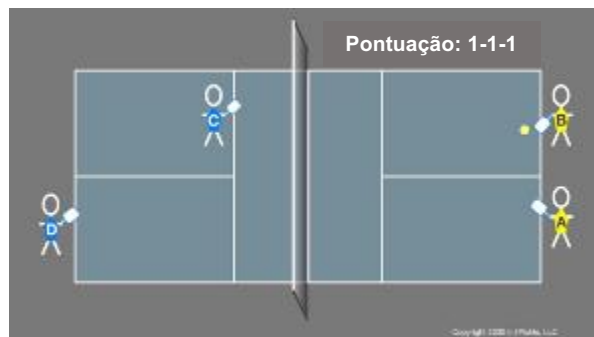
Vantagem

O time amarelo vence o próximo rali. Vantagem. O saque muda do time azul para o time amarelo. O jogador B é o primeiro sacador do time amarelo.

O sacador na contagem é novamente considerado sacador "1". **A chamada de saque (o terceiro número) será sempre 1 ou 2 - nunca outro número.**

- Equipe de saque (amarelo) - 1 ponto
- Equipe de retorno (azul) - 1 ponto
- Sacador - 1 (volta a ser sacador 1)

O jogador B diz o placar: 1-1-1



Segundo Sacador

O time azul vence o próximo rali. A pontuação permanece a mesma, mas o sacador muda de 1 para 2. O jogador A é o segundo sacador nesta vantagem.

- Equipe de saque (amarelo) - 1 ponto
- Equipe de retorno (azul) - 1 ponto
- Sacador - 2

O jogador A diz o placar: 1-1-2

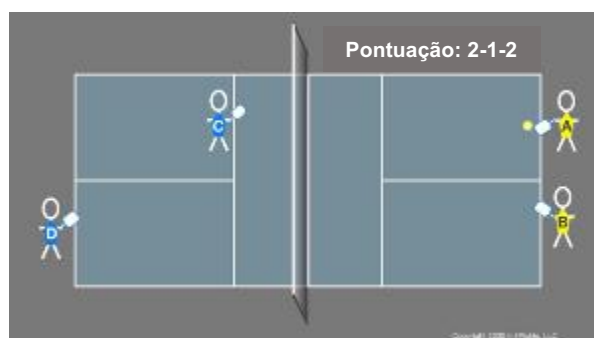


Ponto Marcado

O time amarelo vence o próximo rali.

- Equipe de saque (amarelo) - 2 pontos
- Equipe de retorno (azul) - 1 ponto
- Sacador - 2 (sem alteração)

O jogador A diz o placar: 2-1-2

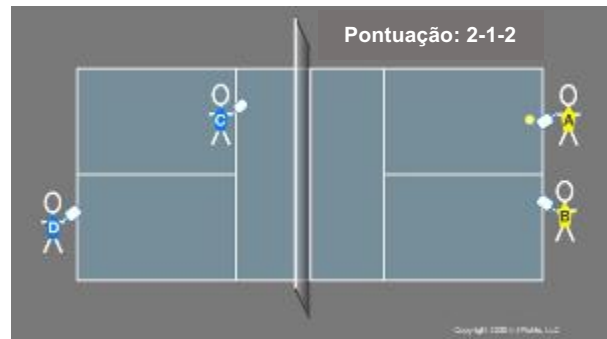


Agora é a Sua Vez

Teste a si mesmo calculando a pontuação com base nas posições dos jogadores na quadra. Essas ilustrações são uma continuação do jogo acima. Cada situação segue o rali diretamente anterior a ela; estamos somente dando continuidade ao jogo. Dedique um tempo para entender cada situação. Você se sentirá mais confortável nas quadras se for capaz de entender o placar corretamente.

Situações

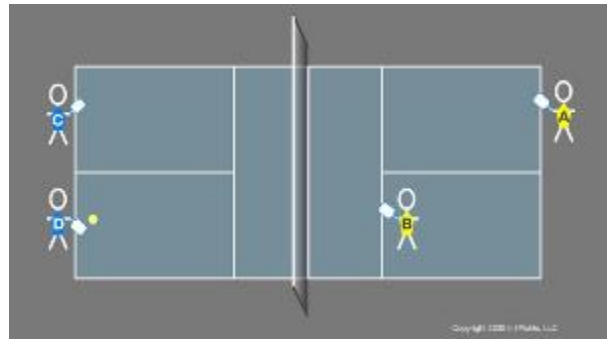
Assim terminamos o jogo acima. Os ralis abaixo começarão neste ponto.



Situação 1

Aqui está o próximo rali. O jogador D está sacando.

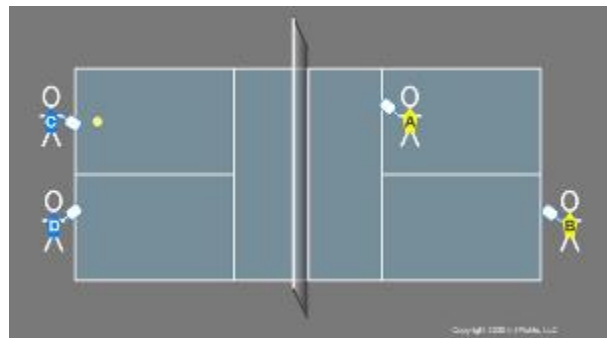
- O que aconteceu durante o último rali?
- Qual é a pontuação agora?
- Qual o número de sacador do Jogador D?



Situação 2

Este é o próximo rali. O jogador C está sacando.

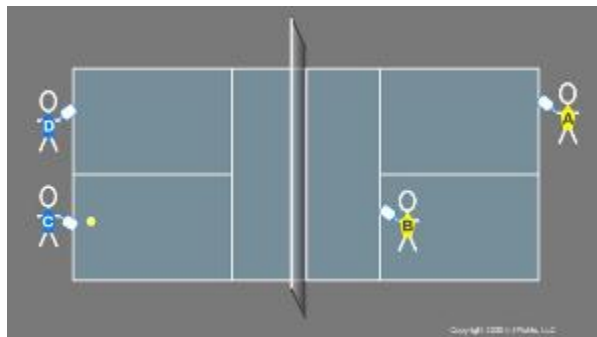
- O que aconteceu durante o último rali?
- Qual é a pontuação agora?
- Qual o número de sacador do Jogador C?



Situação 3

Este é o próximo rali. O jogador C está sacando novamente.

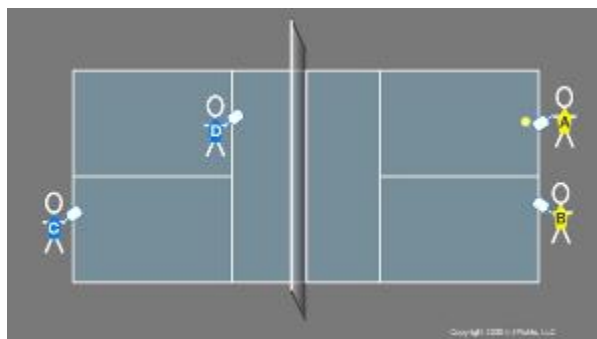
- O que aconteceu durante o último rali?
- Qual é a pontuação agora?
- Qual o número de sacador do Jogador C?



Situação 4

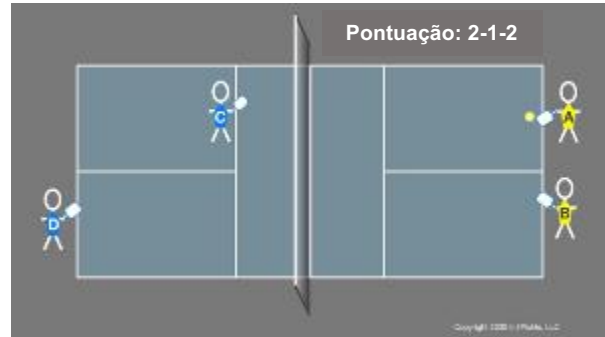
Este é o próximo rali. O jogador A está sacando.

- O que aconteceu durante o último rali?
- Qual é a pontuação agora?
- Qual o número de sacador do Jogador A?



Respostas

Foi assim que terminamos o jogo acima. Os ralis abaixo começarão aqui .



Situação 1: Resposta

- Vantagem. O time amarelo sacou no rali anterior (veja a imagem acima). Para que o Jogador D esteja sacando agora, o time azul deve ter vencido o último rali.
- O placar não muda, mas é anunciado na ordem inversa - o time azul tem 1 ponto e o time amarelo 2 pontos.
- O jogador D é o sacador 1.



O jogador D diz o placar: 1-2-1

Situação 2: Resposta

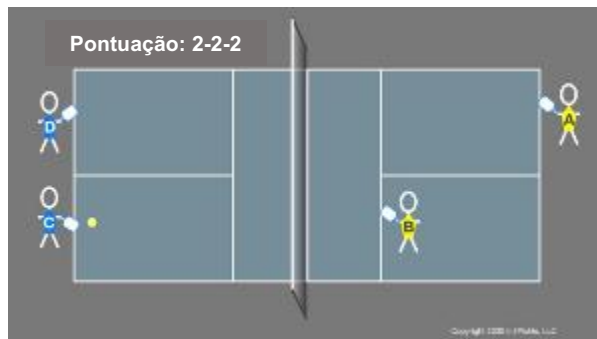
- O time amarelo venceu o rali. O jogador D foi o primeiro a sacar deste lado (ver imagem anterior). O time azul perdeu o primeiro saque. É por isso que o Jogador C agora é o sacador.
- A pontuação permanece a mesma.
- O jogador C é o sacador 2.

O jogador C diz o placar: 1-2-2



Situação 3: Resposta

- O time azul venceu o rali. O jogador C moveu-se da esquerda para a direita e está sacando novamente.
- Como o time azul ganhou o rali **E** foi o time que sacou, o time azul ganhou 1 ponto. O time azul agora tem 2 pontos. O placar do time amarelo permanece em 2.
- O jogador C permanece como sacador 2.



O jogador C diz o placar: 2-2-2

Situação 4: Resposta

- Vantagem. O time azul sacou no último rali. Para que o Jogador A do time amarelo esteja sacando agora, o time amarelo deve ter vencido o último rali.
- A pontuação da Vantagem permanece a mesma, mas é dita com a pontuação da equipe que saca na frente, e a pontuação da equipe que devolve em segundo.
- O jogador A é o sacador 1.



O jogador A diz o placar: 2-2-1

É isso aí - você simplesmente continua até que uma equipe marque 11 pontos (ou qualquer pontuação que você concorde antes de jogar). Agora você deve ser capaz de manter a pontuação, mover-se corretamente entre cada ponto e identificar o primeiro e o segundo sacador de sua equipe entre os ralis.

Estratégias Fundamentais

Depois de jogar algumas vezes, você perceberá que existe mais no pickleball do que apenas colocar a bola por cima da rede e mantê-la dentro da quadra. Conforme mencionado no início deste Guia, embora você possa aprender o pickleball em alguns minutos, pode levar uma vida inteira para dominar todos os aspectos do jogo. Nesta seção, iniciamos você nesse caminho de aprendizado, compartilhando alguns dos fundamentos mais importantes de um jogo eficaz de pickleball.

O primeiro fundamento é entender que as estratégias de quando você é da equipe sacadora são diferentes das estratégias de quando você é da equipe devolvedora.

Quando você é a equipe que saca, você está em desvantagem por causa da regra de dois quiques. A desvantagem é que seus oponentes (a equipe que devolve o saque) serão capazes de mover-se para a linha da ZNV antes de você. O pickleball de maior sucesso é jogado na linha da ZNV. A seguir, você verá como neutralizar essa desvantagem e colocá-lo em posição de ganhar o rali e marcar um ponto.

Quando você é a equipe de devolução, você tem a vantagem posicional de ser capaz de controlar a linha da ZNV primeiro. O que se segue irá mostrar-lhe como manter essa vantagem e tornar o mais difícil possível para a equipe sacadora de marcar um ponto.

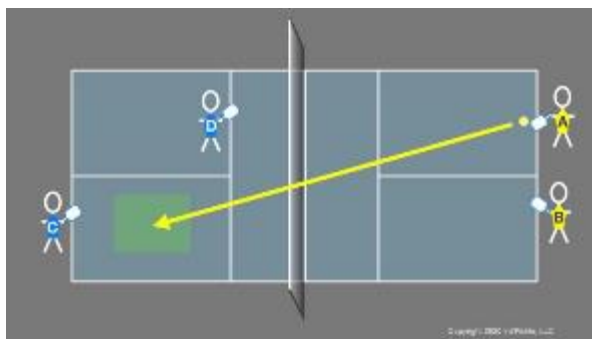
Também lhe daremos algumas dicas sobre como jogar, uma vez que todos os jogadores estejam na linha da ZNV.

Compreender essas estratégias fundamentais o ajudará a construir uma boa base para crescer no jogo.

O Time Sacador

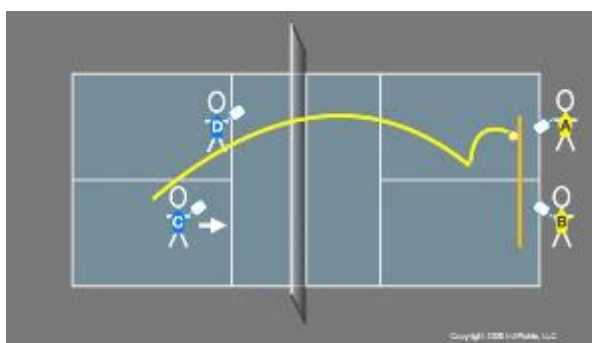
Quando estiver sacando, mire a bola fundo, mas não tão fundo que o saque tenha grandes chances de ir fora.

Mire seu saque para o meio da caixa de saque – 2 a 3 metros além da linha da ZNV do oponente. Este alvo lhe dará espaço para evitar um saque fora.

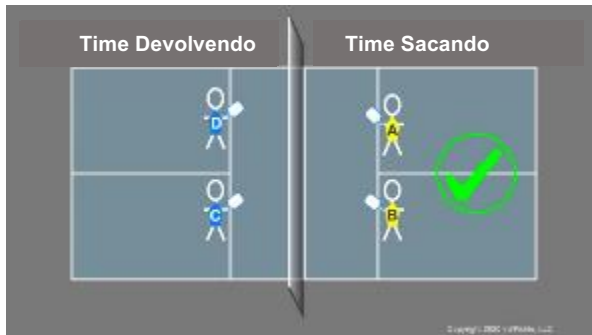


Como os jogadores A e B têm que esperar que a bola quique (a regra dos dois quiques), eles começam com uma desvantagem posicional em comparação com o time azul.

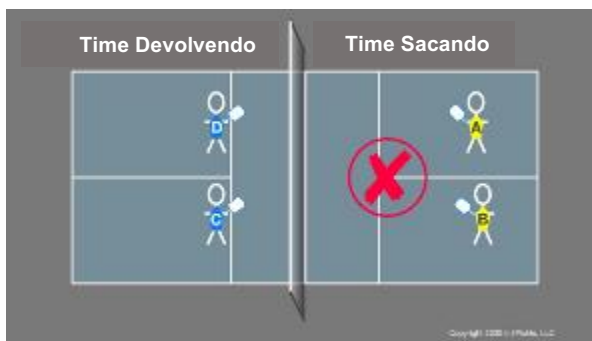
O objetivo do time amarelo como time de saque é neutralizar a vantagem do time azul chegando até a linha da ZNV.



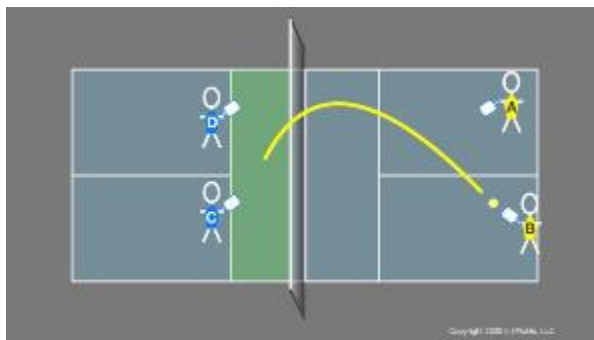
Como regra geral, o pickleball é jogado melhor da linha da ZNV. Se uma equipe conseguir controlar a linha da ZNV e manter a outra equipe longe da linha da ZNV, ela vencerá a maioria dos ralis.



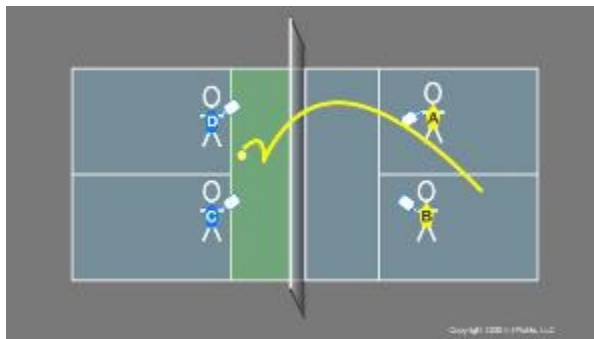
Tentar ganhar um rali de pickleball do fundo da quadra é muito difícil e não é uma estratégia ideal.



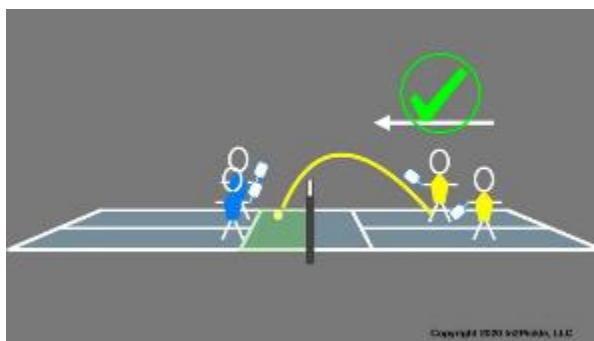
A técnica mais tradicional para a equipe sacadora avançar é de rebater a terceira batida alta, dentro da ZNV. Isso também é chamado de “dink” longo. O “dink” longo deve ser atingido alto o suficiente para a bola passar pelo topo da rede, e ainda assim quicar dentro da ZNV do time de retorno.



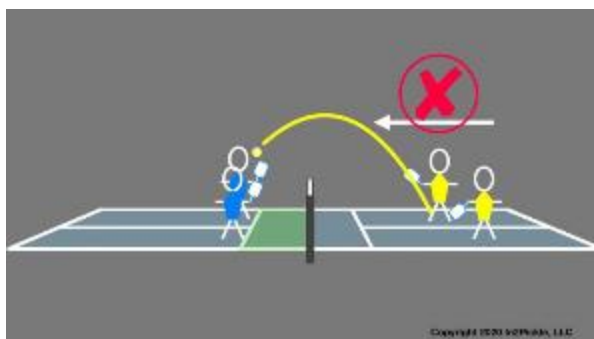
Esta abordagem torna difícil para a equipe de retorno voleiar (o dink longo é mais difícil de atacar) e a equipe de saque terá mais tempo para avançar para a linha da ZNV.



Se a bola rebatida pelo time amarelo cair dentro ou perto da ZNV, o time de saque amarelo deve avançar.



Se a bola atingida pelo time amarelo for muito profunda, então o time azul provavelmente irá bater com força o voleio (“smash” ou “slam”). Nesse caso, o time amarelo deve parar de avançar até que uma melhor batida se apresente.



Você aprenderá mais sobre a terceira batida / “dink longo” enquanto o seu jogo evolui. Ao começar, treine um tiro com arco alto que passe acima da rede e caia na ZNV do seu oponente. O seu objetivo é alcançar a ZNV e jogar o pickleball daquela posição.

[**Você pode aprender mais sobre a estratégia da equipe sacadora no Vídeo de Estratégias no site da In2Pickle.com >>**](#)

O Time Devolvedor

Quando você estiver devolvendo o saque, jogue a bola no fundo, mas não tão fundo que ela tenha risco de ir fora. Lembre-se de que a equipe sacadora não pode fazer o voleio da bola devolvida - ela deve quicar a segunda vez.

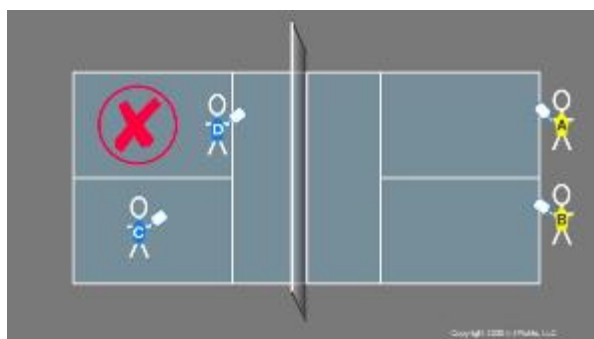
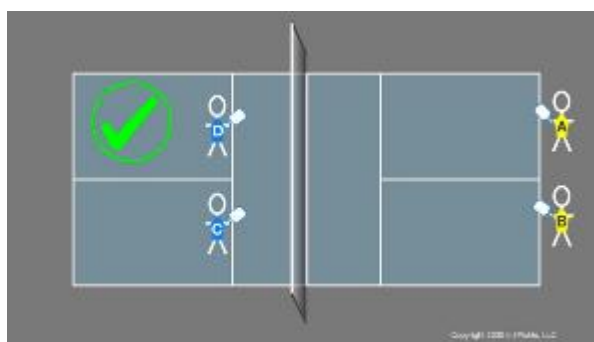
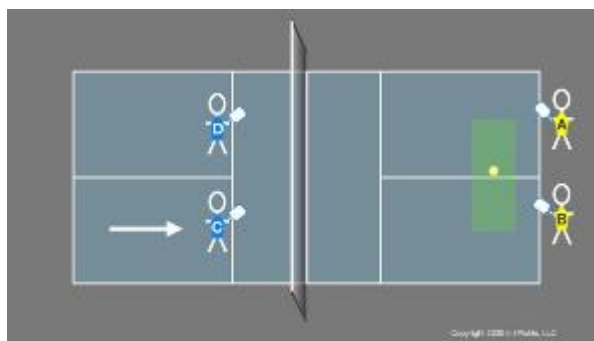
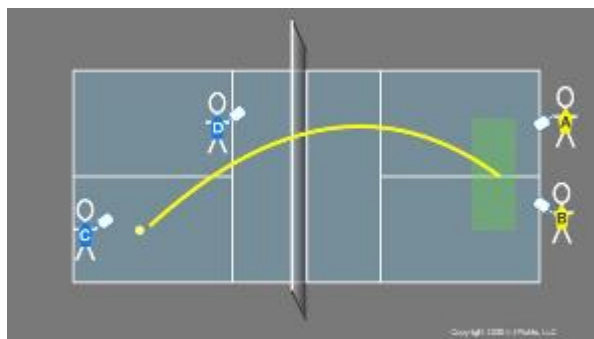
Se você devolvê-la no meio da quadra ou curta, você dará uma vantagem para a equipe sacadora.

Um bom alvo para o retorno do saque é a linha central da quadra a aproximadamente um a dois metros da linha de base. Assim que o retorno for atingido, o Jogador C deve mover-se para a linha da ZNV.

A quadra deve ficar assim após o retorno, quando o time amarelo se prepara para a terceira batida.

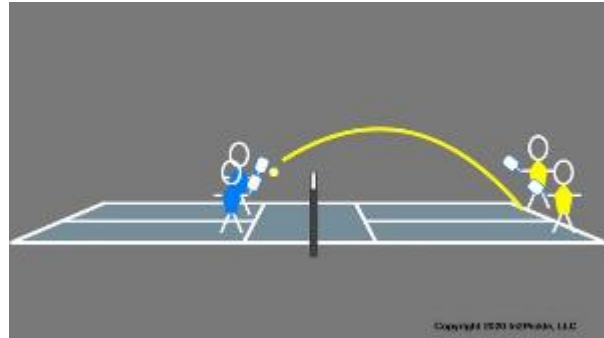
Se o posicionamento na quadra estiver assim, a equipe azul não estará aproveitando ao máximo a regra de dois quiques. Se o Jogador C estiver atrás quando o time amarelo acertar o terceiro tiro, o time amarelo terá mais facilidade para atacar o Jogador C, movendo-se para a ZNV e potencialmente ganhando o rali.

Se o Jogador C precisar de mais tempo para avançar (mais lento), o Jogador C deve devolver alto e profundo; bata alto e mais fundo para lograr mais tempo para avançar.

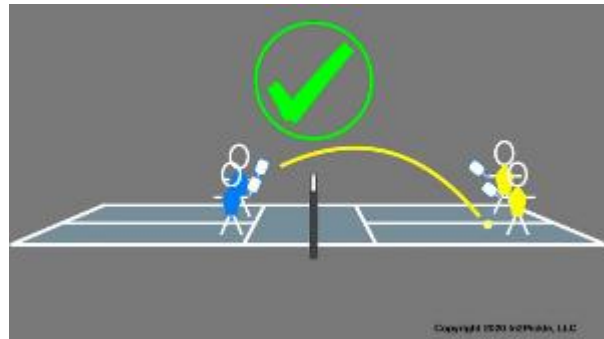


Uma vez que o time azul está na linha da ZNV, o objetivo é manter o time amarelo atrás.

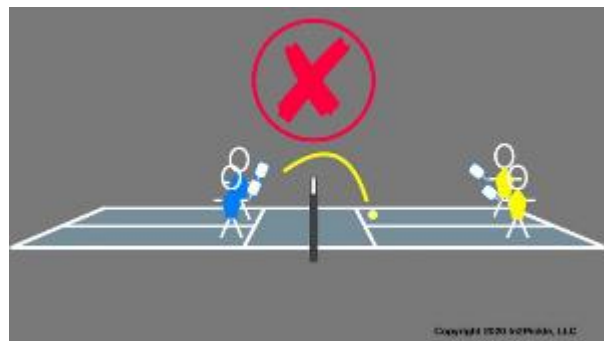
Se o time amarelo acertar uma bola que pode ser voleiada pelo time azul e o time amarelo ainda estiver atrás (com espaço entre o time amarelo e a linha da ZNV),



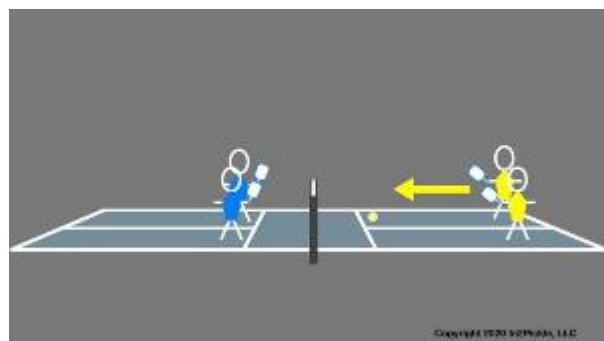
então, a equipe azul deve rebater a bola fundo, para manter a equipe amarela o mais atrás possível. Essa abordagem mantém o time amarelo em desvantagem.



Se o time azul é capaz de voleiar a bola e o time amarelo ainda não avançou para a linha da ZNV, o time azul deve evitar acertar a bola curta.

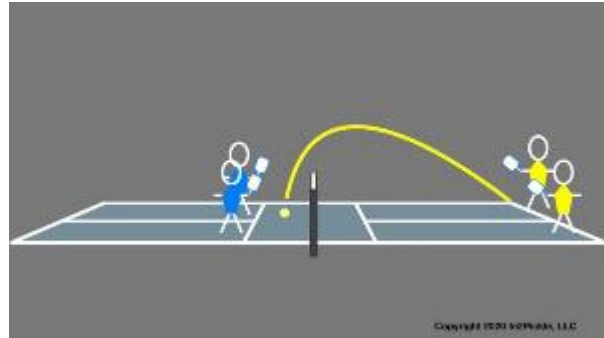


Uma bola curta convida o time amarelo a se mover até a linha da ZNV. Se a equipe amarela chegar à linha da ZNV, a vantagem posicional da equipe azul estará neutralizada.

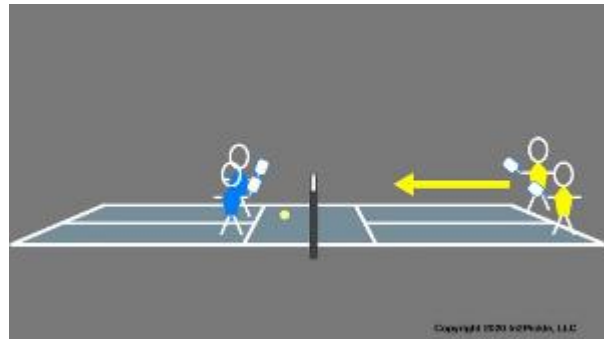


Esse é o vaivém entre as equipes de saque e de retorno: a equipe de saque tentando avançar e a de retorno tentando mantê-los atrás. A equipe que tiver mais sucesso provavelmente vencerá o jogo.

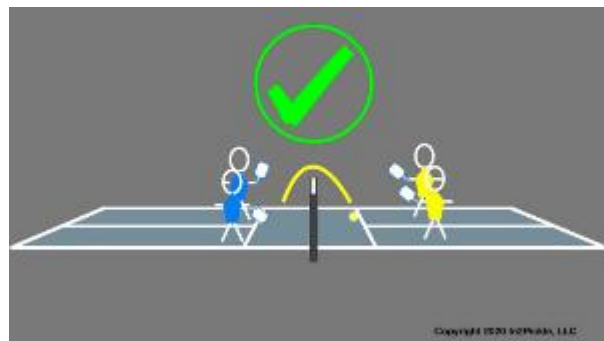
Se o time amarelo acertar um “dink” longo eficaz, o time azul não poderá fazer o voleio. Em vez disso, o time azul terá que deixar a bola quicar e provavelmente irá rebater de baixo para cima a um nível abaixo da rede.



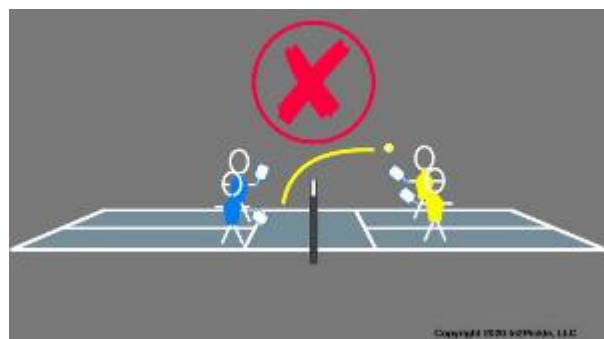
Como a bola vai demorar mais para se deslocar e deve quicar antes que o time azul possa acertá-la, o time amarelo terá tempo para avançar, talvez até mesmo percorrendo todo o caminho até a linha da ZNV antes de sua próxima rebatida.



Como o time azul está mais limitado - não pode voleiar a bola e tem que rebater de baixo para cima - e porque o time amarelo está mais perto da linha da ZNV, a melhor jogada aqui é um dink do time azul. O dink minimizará o ataque do time amarelo.



Uma batida forte ou profunda de baixo para cima do time azul pode dar ao time amarelo uma bola atacável. Você deve evitar dar ao oponente uma bola atacável.

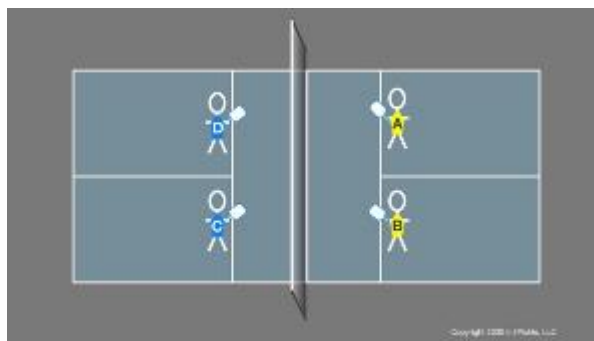


[Você pode aprender mais sobre estratégia da equipe devolvedora nos vídeos de Estratégia no site da In2Pickle.com >>](https://www.in2pickle.com)

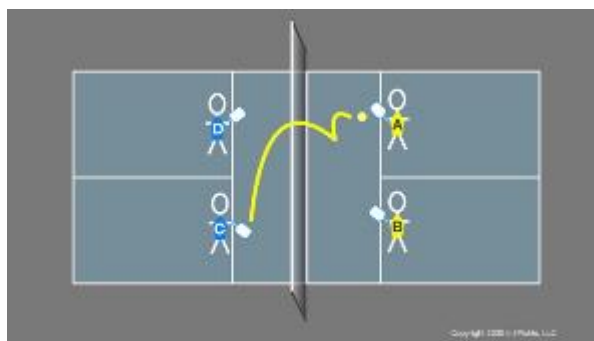
Jogando na ZNV

Uma vez que todos os quatro jogadores estão na linha da ZNV, eles iniciam um jogo de gato e rato - o “jogo macio”, de “Dinks” (deixadinhas). Quando você estiver jogando na ZNV, tente movimentar seu oponente com suas jogadas. Você pode criar um erro ou uma “pipocada”. Vejamos um exemplo de um ponto de jogo macio para lhe dar uma idéia de como um ponto pode ser jogado.

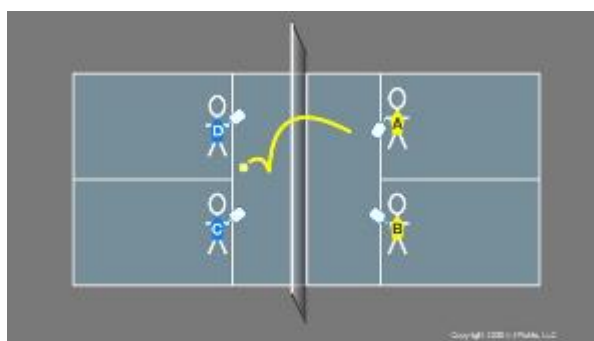
Neste ponto, o time amarelo acertou uma longa rebatida e chegou até a linha da ZNV. Este é um cenário típico onde todos os quatro jogadores estão na linha da ZNV.



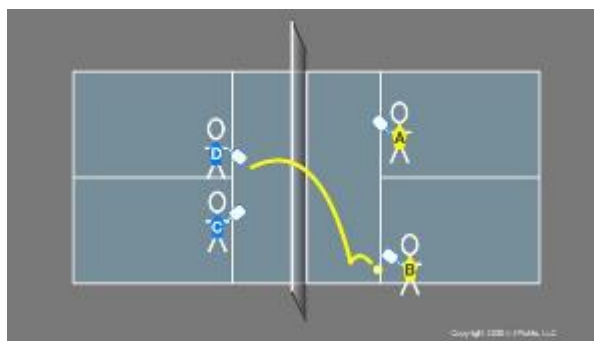
Por ter sido um dink longo eficaz, o Jogador C é provavelmente forçado a rebater um dink de volta na ZNV do time amarelo - o dink longo não pôde ser voleiado e o Jogador C teve que rebater de baixo para cima. O Jogador C fez então uma deixadinha (dink) para o Jogador A.



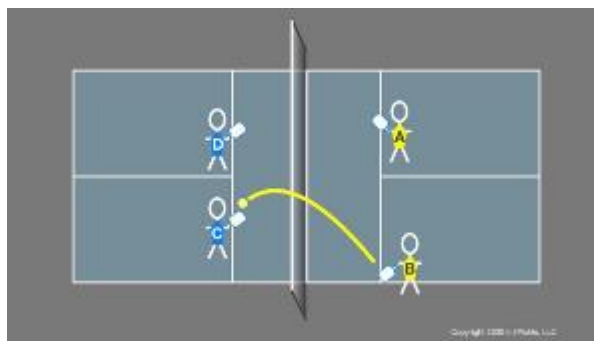
O jogador A joga a bola de volta de forma neutra (sem risco). Isso significa que a bola está caindo na ZNV do outro time, mas não está causando nenhum estresse no time azul.



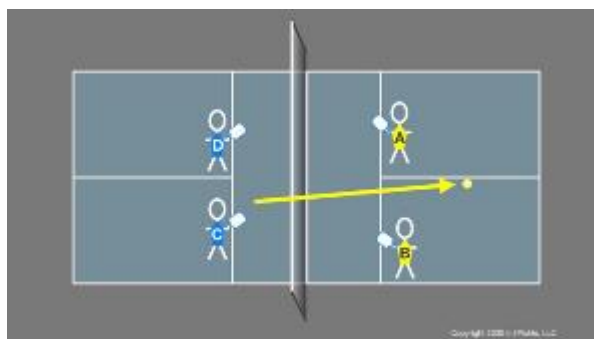
O jogador D joga a bola para o lado. Este dink força o Jogador B a se mover para acertar a próxima rebatida. Esse tipo de dink pode “estressar” (dificultar) o oponente e pode resultar em um erro: uma falha ou uma Pipocada (devolução mais alta).



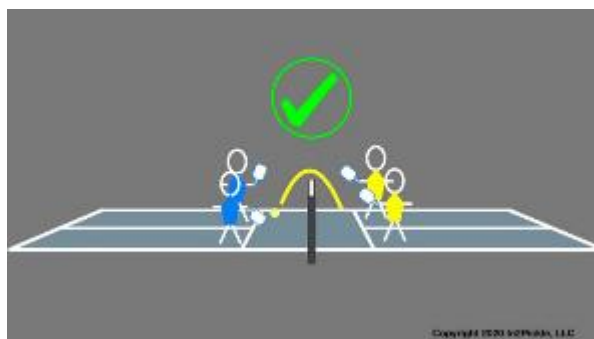
O time azul consegue o resultado pretendido: o jogador B rebate uma bola alta e profunda que pode ser atacada pelo jogador C. Este é a pipocada esperada pelo time azul.



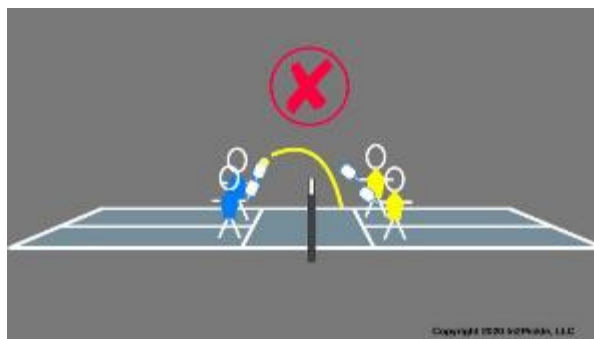
O jogador C pode rebater a bola num espaço aberto do adversário, finalizando o ponto. Uma pipocada seguida de um "smash/slam" é uma maneira comum de terminar um ponto em pickleball.



Nesta ilustração, a bola rebatida pela equipe amarela (o dink) não pode ser voleiada pela equipe azul. Ao invés disso, a bola vai quicar dentro da ZNV do time azul. Este é um bom dink (Deixadinha).



Nesta ilustração, a bola atingida pela equipe amarela (tentativa de dink) é muito profunda e pode ser atacada / rebatida pela equipe azul. Esta é uma "pipocada" e deve ser evitada.



Tanto quanto o possível, você quer acertar seus dinks para que eles sejam inatacáveis por seus oponentes. Você pode aprender mais sobre o jogo na ZNV nos vídeos de estratégia no site da In2Pickle.com >>

Crescendo o Seu Jogo de Pickleball

Pickleball é um jogo de estratégia – é como jogar xadrez em pé. A medida que você joga mais o pickleball, você desenvolverá o pensamento estratégico, aprenderá a estratégia com outros jogadores e ganhará habilidades críticas de consciência posicional. Você ficará mais em sintonia com o que está acontecendo ao seu redor na quadra. Com jogo e prática consistentes, você vai querer aprender ainda mais para desenvolver o seu jogo. Você pode obter mais dicas e estratégias no [canal do You Tube da In2Pickle](#) ou [subscreva-se ao nosso canal In2Pickle no YouTube e desenvolva o seu jogo >>](#).



Quando estiveres pronto, junte-se ao nosso emocionante Projeto 4.0, onde ensinamos as habilidades e os conceitos para se tornar um jogador de pickleball de nível 4.0. O foco é compreender e implementar uma estratégia sólida de pickleball.

[Você pode encontrar o roteiro do Pickleball 4.0 e vídeos do Projeto no site In2Pickle.com >>](#)

Quando estiveres pronto para elevar o seu jogo para o próximo nível, você pode procurar um instrutor certificado pela IPTPA na sua área. A International Pickleball Teaching Professional Association (IPTPA) mantém um diretório de instrutores certificados no site <http://iptpa.com>.



**INTERNATIONAL
PICKLEBALL TEACHING
PROFESSIONAL
ASSOCIATION**

Jogos

Nesta seção, compartilhamos com você várias modalidades alternativas de você jogar, treinar ou apenas se divertir.

Simple Magras / Duplas Fantasma

Esses são dois nomes para o mesmo jogo. Se você vai aprender apenas uma alternativa de jogo, essa seria a ideal. Você pode jogar simples normais; no entanto, jogar usando a quadra inteira não é para qualquer um. Se apenas você e mais uma pessoa estão disponíveis para jogar, então as Simple Magras são um ótimo jogo para você, e também ajuda no seu jogo de duplas.

As “Magras” são jogadas com metade da quadra. Existem muitas variações. As ilustrações abaixo devem ajudar, além de links de vídeo mostrando os jogos em ação.

[Para opções de Simple Magras em pickleball clique no site da In2Pickle.com >>](#)

A cada variação, a metade da quadra em que você não está jogando é considerada “fora” e uma bola quicando nela termina o ponto. Cada lado saca até uma perder o ponto. Como em Simple não existem parceiros, não há um segundo sacador. Portanto, existem apenas dois números chamados na pontuação. Um exemplo de pontuação em um jogo de simple seria apenas 3-1.

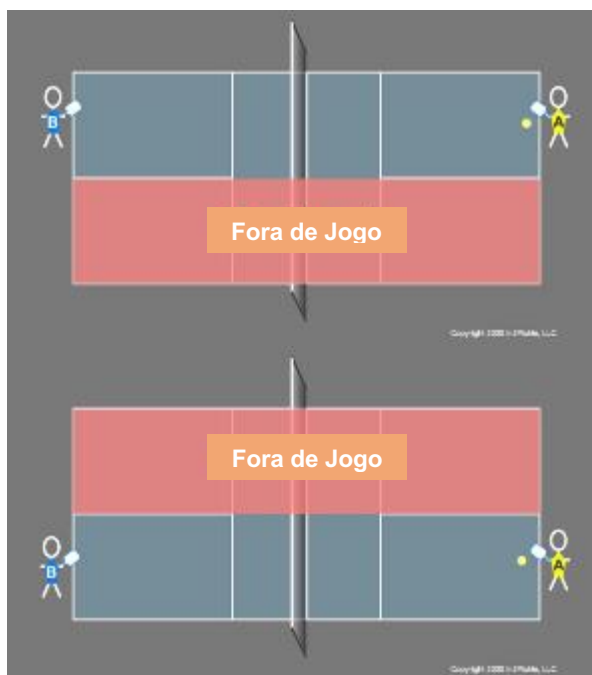
Opção 1 – Simple Magras Diretas

Você pode jogar simple magras diretas. Você saca e joga o jogo inteiro na linha lateral comum e não muda da esquerda para a direita. A outra metade da quadra, conforme indicado, está fora dos limites.

Para a área dentro da ZNV, que não tem linha, basta usar seu bom senso se a bola estava dentro ou fora.

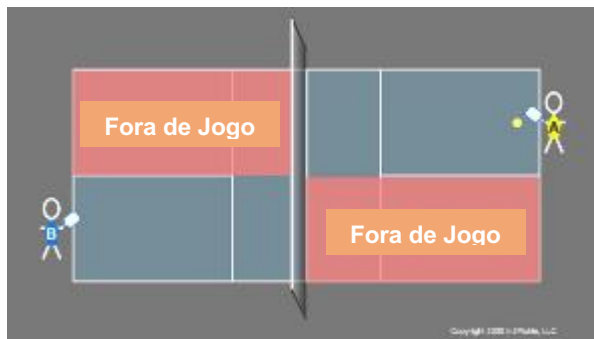
Você pode jogar em qualquer lado da quadra.

Todas as regras normais de jogo se aplicam, incluindo a regra de dois quiques e da ZNV.



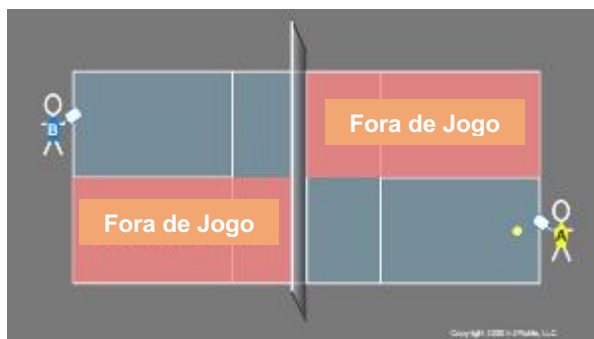
Opção 2 – Simples Magras em Quadra Cruzada

Você também pode jogar Simples Magras em quadra cruzada. Você saca, devolve e joga o rali do lado direito durante todo o jogo (nunca mudando para o esquerdo). Todas as outras regras normais se aplicam.



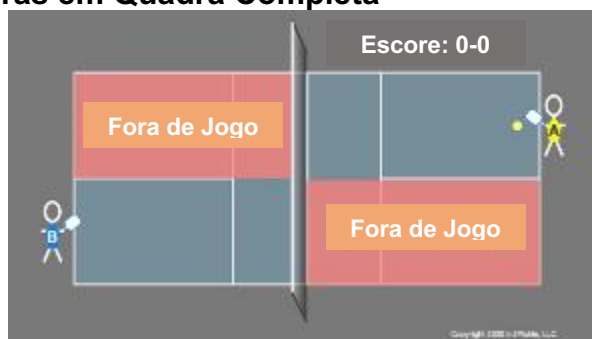
Depois de jogar do lado direito para o lado direito, misture jogando do lado esquerdo para o lado esquerdo. Quando estiveres jogando em quadra cruzada, jogar em diferentes ângulos fará a diferença.

Você pode jogar esses jogos até 5 ou 7 pontos.

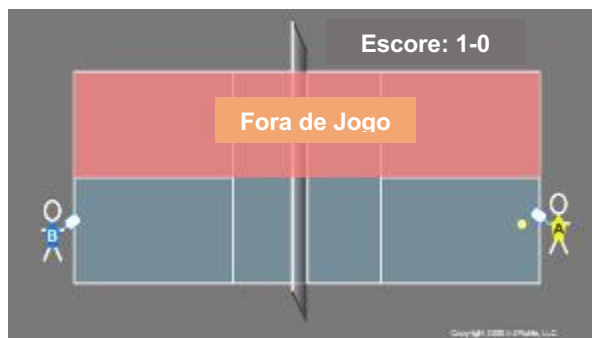


Opção 3 – Simples Magras em Quadra Completa

Para jogar a versão mais completa de simples magras, comece o jogo do lado direito para o lado direito (como um jogo de duplas normal). Este rali é jogado como simples magras em quadra cruzada.

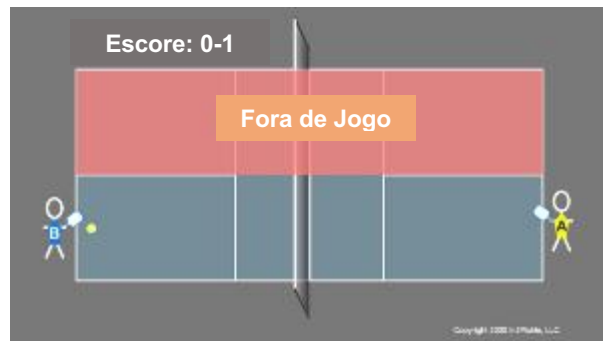


Se o jogador A ganhar o primeiro rali, o jogador A marca um ponto e se move para o lado esquerdo para sacar. O jogador B permanece do lado direito da quadra. O saque será direto e o rali será jogado direto, como demonstrado.

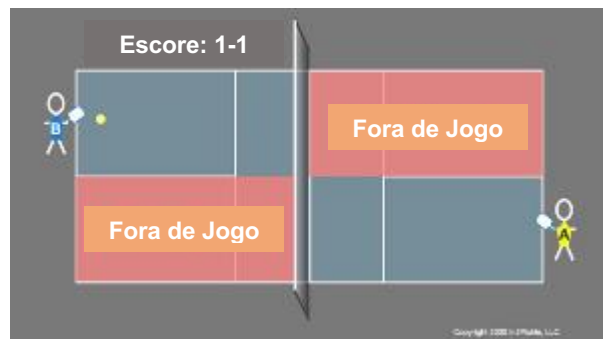


A posição de cada jogador é consistente com a pontuação do jogador. O jogador B tem zero pontos: lado direito. O jogador A tem 1 ponto: lado esquerdo.

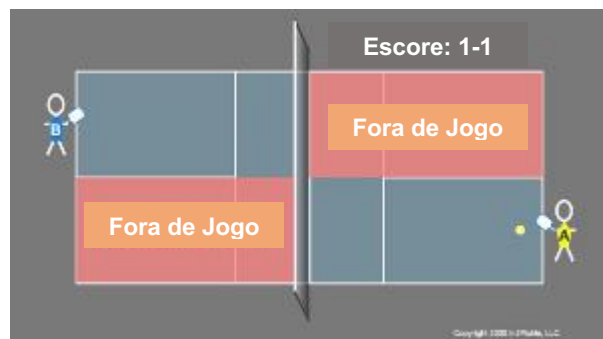
O jogador B ganha o próximo rali. Nenhum ponto é marcado. O saque muda do jogador A para o jogador B. No jogo de simples, há apenas uma perda de serviço e a vantagem. Os jogadores ficam onde estavam e jogam esse rali direto.



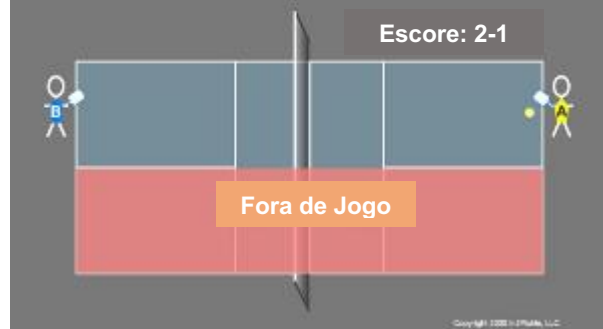
O jogador B ganha o rali, o jogador B marca um ponto e se move para o lado esquerdo para sacar. O jogador A fica do lado esquerdo.. Este rali é jogado em quadra cruzada, como demonstrado.



O jogador A ganha o rali. Vantagem. Nenhum ponto é marcado. O Jogador A passa a sacar. A pontuação fica 1-1 e os jogadores ficam nas mesmas posições.

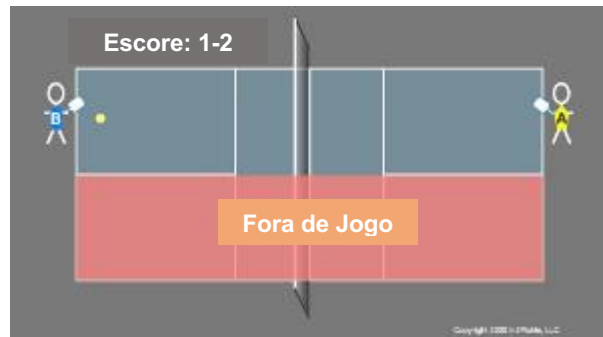


O jogador A ganha o rali, marca um ponto e se move para o lado direito para sacar novamente. Este rali é jogado diretamente.



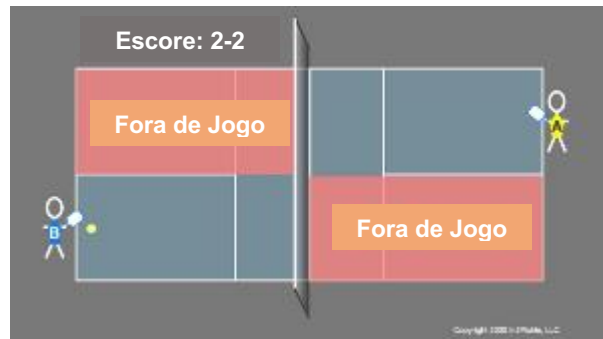
Diferentemente do jogo normal, o jogador que devolve em simples magras não se move para o lado na diagonal (quadra cruzada) do sacador. A posição do devolvedor é baseada no escore dele.

O jogador B ganha o rali. Vantagem. Nenhum ponto é marcado. O jogador B irá sacar. O jogador B tem 1 ponto - lado esquerdo. O jogador A tem 2 pontos - lado direito.



O jogador B vence o rali, marca um ponto e se move para o lado direito para sacar novamente. Este rali é jogado em quadra cruzada, como demonstrado.

O jogo continua até a pontuação do jogo acordada inicialmente.



Três Jogadores

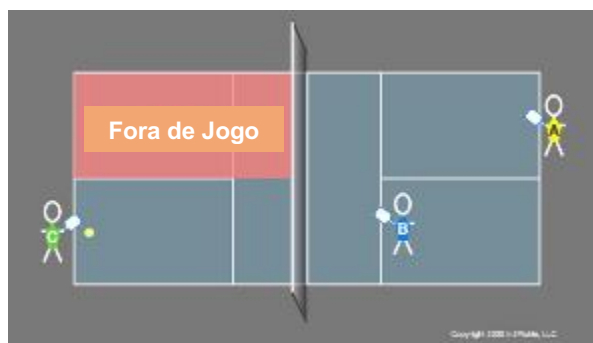
E se houverem apenas três de vocês disponíveis para jogar? Sem problema - você ainda poderá jogar.

Um lado jogará em duplas e o outro jogará simples. O lado de simples normalmente será em quadra magra (igual a anterior). Ou, se você quiser mais exercício, pode jogar usando a quadra inteira.

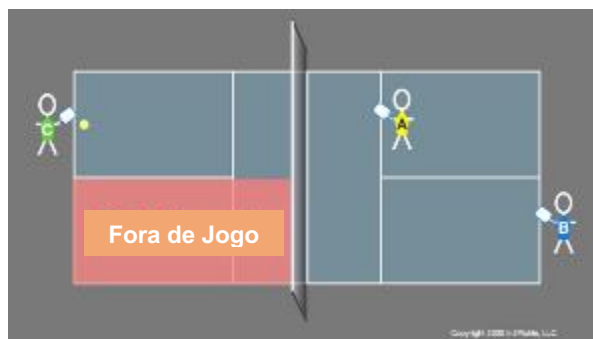
O lado de simples saca. Se o lado de simples vencer o rali, ele marca um ponto e saca novamente para o outro jogador. Se o lado de duplas ganhar o rali, todos os jogadores giraram no sentido horário e o novo jogador de simples sacará. Os jogadores acompanham suas próprias pontuações. Você pode jogar partidas até quantos pontos quiser.

Excetuando-se o fato de ter meia quadra como fora e a rotação na pontuação, todas as regras normais do jogo se aplicam.

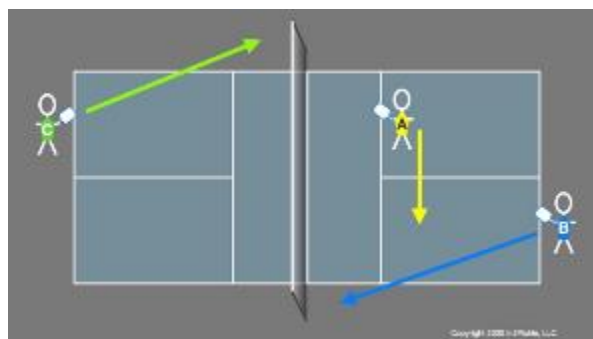
O jogador C começa o jogo no lado de jogador de simples, saca a bola e joga simples magras na metade da quadra onde o jogador C sacou. O lado com os dois jogadores jogará como se fosse um jogo de duplas.



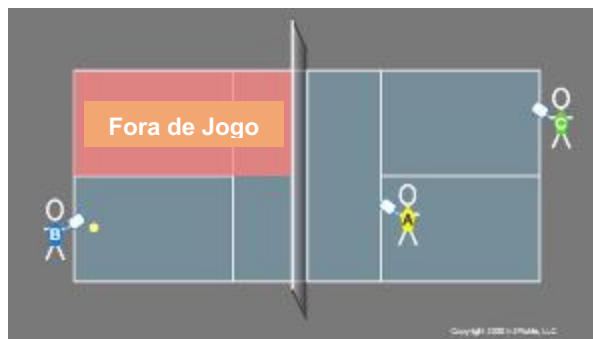
O jogador C ganha o primeiro rali, marca 1 ponto e se move para a esquerda para sacar novamente. Os jogadores A e B mudam da frente para trás (como fariam em um jogo de duplas), de forma que o jogador B é agora o devolvedor.



Os jogadores A e B ganham o próximo rali. Nenhum ponto é marcado. Os jogadores giram no sentido horário, conforme mostrado.



O jogador B sacará no próximo rali conforme demonstrado. Cada um dos jogadores mantém a sua própria pontuação (marcando pontos apenas ao ganhar o rali em seu saque).

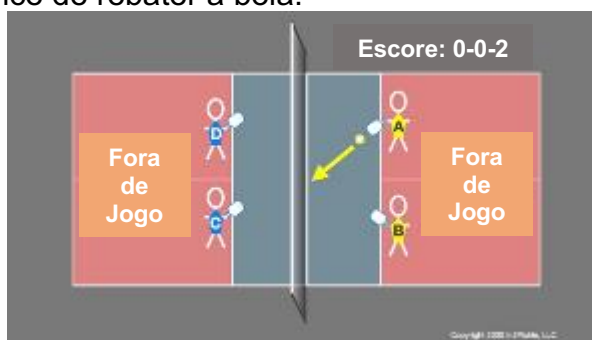


Jogo de Deixadinha (Dink)

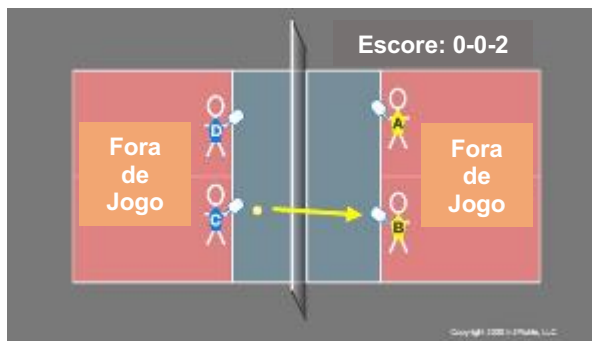
Com quatro jogadores, o jogo de dink é uma ótima maneira de trabalhar o seu toque suave e o posicionamento correto da bola. Todos os quatro jogadores jogam na linha da ZNV; duas pessoas de cada lado. Você saca e marca o placar como se estivesse jogando um jogo normal. Lembre-se do seguinte:

1. Seu saque deve quicar dentro da ZNV.
2. Você só pode usar “dinks suaves”. Voleios ou tiros fortes não são permitidos.
3. Você pode voleiar (contanto que você não esteja dentro da ZNV quando fizer o voleio), mas o voleio ainda deve cair dentro da ZNV oposta.
4. Se a bola cair fora da linha da ZNV ou linha lateral, é um ponto ou vantagem.
5. Quando você marca um ponto, você troca de lado com o parceiro normalmente.
6. Os três primeiros dinks são cooperativos (não valem ponto) para iniciar o ponto e garantir que todos tenham a chance de rebater a bola.

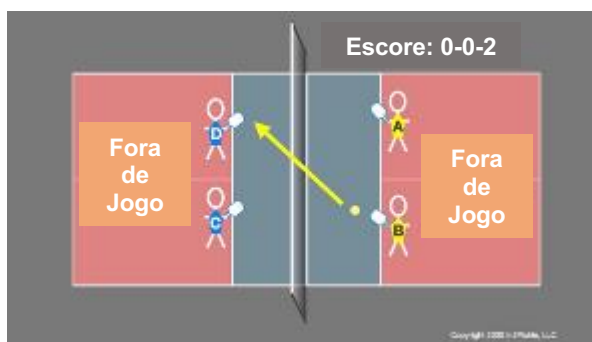
O jogador A saca um dink para o jogador C. O jogador A pode (altamente recomendado) quicar a bola para iniciar o ponto. Todas as bolas devem cair dentro da ZNV (as linhas são consideradas dentro).



O Jogador C joga a bola para o Jogador B. Este é um dink cooperativo - um dink amigável (não conta ponto) para treinar e para começar o jogo.

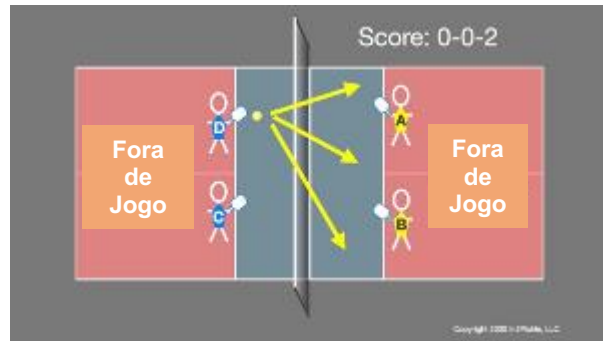


O Jogador B jogará a bola para o Jogador D. Este é outro dink cooperativo. A partir desse ponto, todos os jogadores tocaram na bola.

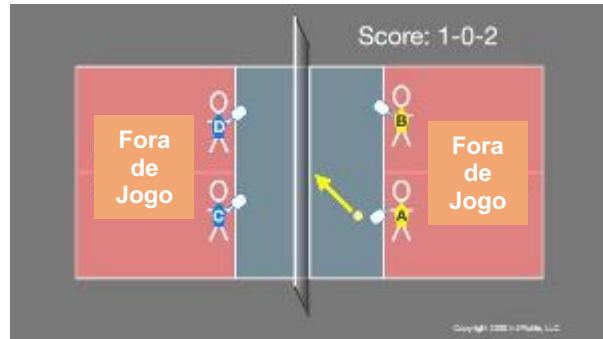


O jogador D pode acertar o próximo dink em qualquer lugar da ZNV do oponente.

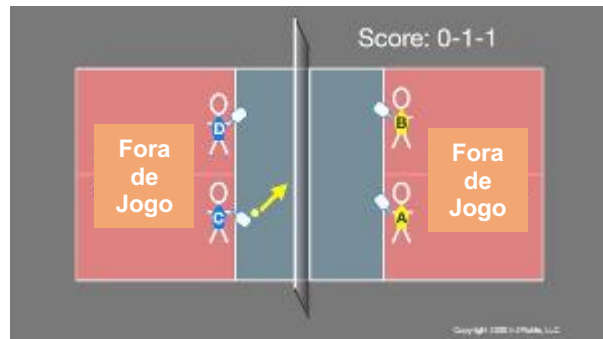
Começando com esse dink, os dinks não precisam mais ser cooperativos e, ao invés disso, devem ter como objetivo aplicar o máximo de pressão sobre os oponentes com a intenção de gerar um erro ou uma pipocada.



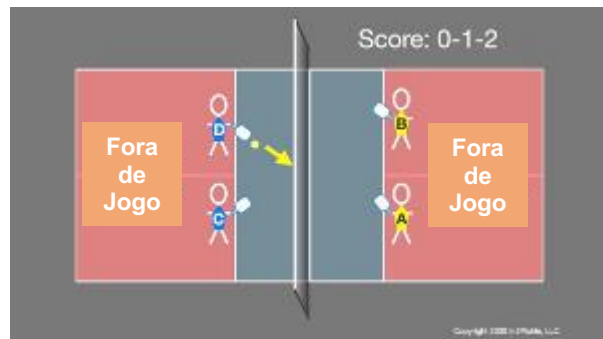
Se a equipe amarela ganhar o primeiro rali, então a equipe amarela marca um ponto e os jogadores A e B trocarão de posição para que o jogador A esteja sacando para o jogador D. Os dinks cooperativos serão do jogador D para o jogador B, depois do Jogador B para o Jogador C. A partir do dink do jogador C, os dinks não são mais cooperativos e podem ser direcionados a qualquer lugar (contanto que sejam dinks).



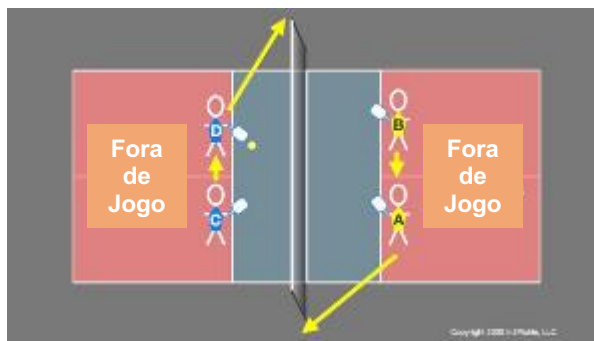
O time azul vence o próximo rali. Vantagem. Nenhum ponto é marcado e o saque muda para o time azul. O jogador C é o sacador 1. O saque é do jogador C para o jogador B. Os dinks cooperativos são do jogador B para o jogador D, depois do jogador D para o jogador A. Do jogador A em diante, todos estarão liberados para tentar ganhar o ponto.



O time amarelo vence o próximo rali. O jogador D é o sacador 2 e sacará para o jogador A. Jogadas cooperativas: Jogador A para o jogador C, então do jogador C para o jogador B. O jogador B é o primeiro que pode sair da jogada cooperativa (ser agressivo).



Você pode jogar até tantos pontos quantos forem combinados, mas uma variação interessante é jogar mini-jogos de 5 pontos e, em seguida, girar parceiros no sentido horário e jogar novamente. Isso dará a todos a chance de ver diferentes jogadas de diferentes jogadores na quadra.



Seja criativo com esses jogos. Esses jogos são apenas algumas ideias para você começar. O importante é sair e jogar.

[Você poderá encontrar esses e outros jogos/exercícios no site da In2Pickle.com >](http://In2Pickle.com)

Saia e Jogue

Pessoas que tentam pickleball pela primeira vez querem sair e jogar ... de novo ... e de novo! Pickleball, assim como qualquer esporte, tem suas “regras” não escritas que os jogadores simplesmente conhecem e seguem. A seguir estão algumas dessas regras que você deve conhecer e que o ajudarão a se sentir mais confortável jogando em qualquer quadra do país (ou do mundo).

Nesta seção, compartilhamos com você:

- Algumas das “regras não escritas” ou diretrizes de etiqueta ao jogar.
- Protocolo sugerido ao jogar.

Depois de se familiarizar com eles, verifique a [Sessão de Jogos](#), saia e jogue.

Toque de Raquetes

Jogadores de pickleball batem as raquetes uns com os outros. É costumeiro. Toques de raquete são usados como uma forma de mostrar apoio entre os parceiros na quadra - pense em um tapa na mão numa quadra de basquete ou de futebol. Se seu parceiro segurar a raquete em sua direção, ele está buscando que vocês toquem as raquetes (suavemente).

Adicionalmente, depois de um jogo, todos os jogadores se encontram na rede e tocam raquetes. Certifique-se de ir até a rede para o toque de raquetes - é costumeiro.



Rotação em Jogo Aberto

Quando você for a um Jogo Aberto, pergunte a um jogador local como a rotação de jogadores funciona e onde você coloca sua raquete para que possa ser incluído. Alguns cenários típicos são:

- Todos os quatro jogadores saem da quadra quando o jogo termina e quatro novos jogadores entram na quadra. Todos os quatro jogadores colocam suas raquetes de volta na rotação (podem ser pilhas de raquetes separadas para vencedores e não vencedores para permitir mais rotação, caso contrário, você pode acabar jogando com os mesmos quatro jogadores novamente).
- Dois vencedores permanecem na quadra e os outros jogadores saem da quadra e colocam suas raquetes de volta na rotação.
- Dois vencedores permanecem, mas se dividem de forma que cada um joga com um dos novos jogadores entrando na quadra.
- Você também pode ter lugares com arranjos para subir/descer, onde os vencedores sobem para a quadra ao lado (esquerda/direita) e os perdedores descem para a quadra do lado oposto. Isso é chamado de jogo em escada.

Quadras podem ser designadas por habilidade. Se você ainda não conhece seu nível de habilidade, assista a alguns jogos. Então, ponha sua raquete juntando-se a um grupo de habilidade semelhante a sua.

É bom saber até quantos pontos cada jogo é disputado no local. Um jogo de pickleball normalmente é de 11 pontos. Se as quadras estiverem lotadas, algumas instalações reduzem a pontuação do jogo para nove ou até sete pontos. Esteja ciente de que o jogo poderá não chegar aos 11 pontos.

Não importa aonde você vá, as quadras geralmente têm algum tipo de sistema para organizar a ordem do jogo (por exemplo, pilha de raquetes ou quadro negro). Pergunte quando chegar para ter certeza de que você está na rotação. Ajuda anotar seu nome na raquete com um marcador ou adesivo para que você possa ser chamado quando for sua vez. Objetivo do jogo aberto: aproveitar a interação social e a camaradagem.

Pedindo para jogar

Pickleball é um esporte social; entretanto, há momentos em que você pode não ter certeza se um grupo está aceitando visitas ou como o esquema local funciona. Sempre fique a vontade para perguntar aos jogadores de pickleball se é um grupo aberto. Espere até que o jogo termine ou até que façam uma pausa.

Se eles disserem “não”, não desanime. Você encontrará pessoas para jogar. Use a mídia social ou a Google para encontrar grupos de pickleball em sua área. Lembre-se também de que nos EUA pode usar o Places2Play.org para encontrar mais locais de pickleball.

Bolas Fora

Existem poucas coisas que podem azedar um jogo divertido de pickleball mais do que uma chamada questionável de “bola fora”. Se o seu adversário chama sua bola “fora” e você discorda, não importa. Além de um protocolo sugerido, essa é a regra. Do lado dele da quadra, a chamada é dele. Você aceita a chamada e segue em frente.

Quando você está fazendo uma chamada no seu lado da quadra, e não tem 100 por cento de certeza de que a bola estava fora, apenas continue jogando ou dê ao seu oponente o ponto. Lembre-se, uma bola que cai na linha está “dentro”. Uma chamada não deve superar o “lucro” de se divertir na quadra.

Faltas

Existem regras escritas e temos que cumpri-las. Assim como com as bolas fora, ter algum discernimento ao chamar violações de regras (ou faltas) dos oponentes resultará em uma experiência mais gratificante nas quadras.

Se a violação das regras for pequena ou não der ao seu oponente uma vantagem competitiva, então considere deixar isso passar. Aqui estão alguns exemplos específicos:

- O saque de um jogador é tecnicamente ilegal (contactado muito alto, por exemplo). A menos que o jogador esteja usando o movimento de saque ilegal para obter uma vantagem ao sacar as bolas, você provavelmente pode deixar isso passar. Nunca se sabe. Pode ser uma pessoa que sente dor no ombro ao manusear a raquete.
- O pé do jogador deslizou para frente e talvez tenha tocado na linha da ZNV. Vale a pena interromper o jogo para marcar uma falha? A decisão é sua, mas, acredite em nós, nada joga um balde de água fria em um jogo mais rápido do que acusar uma pequena falha na linha da ZNV.

Os Professores

Como em qualquer coisa na vida, você encontrará jogadores de pickleball ansiosos para “ensiná-lo” a jogar. Eles compartilharão regras, “como fazer” e tudo o que o jogador acha que você deveria saber sobre pickleball - muitos estão entusiasmados com o jogo.

Embora não estejamos sugerindo que você seja rude com nenhum dos professores informais do jogo, recomendamos que você faça uma análise educada mas crítica, das informações recebidas nas quadras locais. Algumas dicas, como subir a ZNV após uma devolução de saque, são bons conselhos. Mas também existem vários “contos populares” compartilhados nas quadras de pickleball sobre a melhor estratégia ou técnica.

Se você não tiver certeza sobre algo que ouviu nas quadras, compare com um dos recursos confiáveis online. Existem muitos recursos gratuitos de onde você pode tirar proveito, que lhe fornecerão uma compreensão mais abrangente do jogo. A seguir estão alguns dos nossos favoritos:

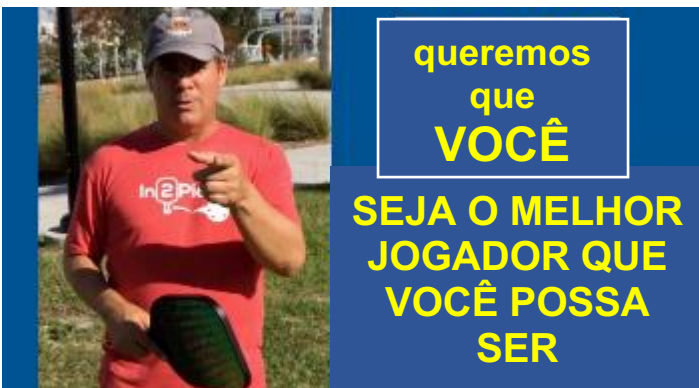


Pickleball – Um Esporte Para a Vida

Ao se familiarizar com as peculiaridades da etiqueta do pickleball, regras do jogo e protocolos de jogo aberto, você pode se sentir confortável jogando em qualquer lugar. A medida que você se torna um jogador mais experiente, ajuste suas expectativas em relação a chamar “faltas”. Mas lembre-se sempre de que você também já foi principiante no esporte.

Conforme você joga com mais pessoas e em locais diferentes, você tocará nas raquetes de alguns jogadores incríveis que em breve podem se tornar seus amigos mais próximos. Pickleball é um esporte que transforma vidas. Deixe-o mudar a sua.

Espero ver você algum dia nas quadras e boa sorte lá fora!



Sua casa para o Pickleball