

À TOI DE JOUER !

Le pickleball : une raquette, une balle... et c'est parti.

Le but : renvoyer la balle par-dessus le filet, dans le terrain adverse.
Aujourd'hui, on cherche d'abord à échanger. Le titre mondial attendra.

1 PRENDS TES MARQUES

01

PRÊT À BOUGER

Raquette devant toi,
genoux un peu fléchis.

Mode statue : désactivé.

02

TOUT DOUX

Un geste court.
Envoie une balle facile.

La puissance attendra.

03

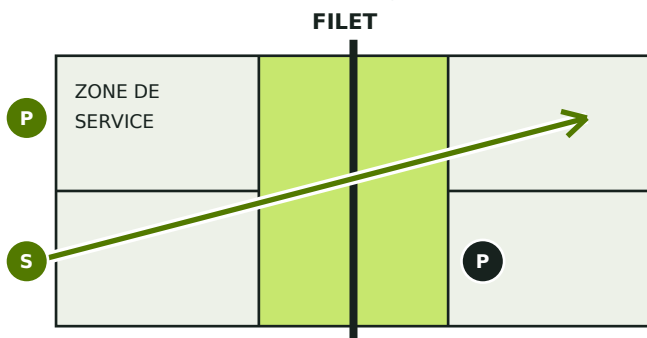
ON SE PARLE

En double, annonce
« J'ai ! » à ton partenaire.

La télépathie ? Pas encore.

2 LA KITCHEN : ON N'Y CUISINE PAS

Vert : kitchen • Flèche : service diagonal • S : serveur • R : receveur • P : partenaire



Tu peux y entrer !

Mais pas y jouer **de volée** : c'est frapper la balle avant son rebond.

Pour une volée, reste hors de cette zone et de sa ligne, **même dans ton élan.**

Placement conseillé au départ : côté service (vert foncé), les deux joueurs derrière la ligne de fond. Côté réception (noir), le receveur au fond, dans la diagonale ; son partenaire à l'avant, juste derrière la ligne de kitchen.

3 DEUX PETITS REPÈRES POUR JOUER

LE SERVICE

Derrière la ligne de fond, sers **en diagonale**, au-delà de la kitchen et de sa ligne.

Frappe sous la taille, avec un geste montant et la tête de raquette sous le poignet.

LE DÉPART EN 2 REBONDS

1. Le service rebondit chez le receveur.
2. Le retour rebondit chez le serveur.

Ensuite : frappe après un rebond ou volée hors kitchen. N'attends pas un deuxième rebond dans ton camp !



VOTRE MISSION : 5, PUIS 10 !

À deux, faites durer l'échange. Une balle ratée ? On sourit, on recommence !



SITE WEB
allinpickle.com



INSTAGRAM
@allinpickle



FACEBOOK
Allinpickle



POUR ALLER PLUS LOIN

Les échanges durent ? C'est le moment de compter !

1 LES POINTS : QUI MARQUE ?

Seule l'équipe au service marque lorsqu'elle gagne l'échange.
Une partie se joue généralement en **11 points, avec 2 points d'écart**.
À 10-10, on continue : 12-10 gagne, 11-10 ne suffit pas.

2 TROIS CHIFFRES, ZÉRO PANIQUE

4 NOTRE SCORE

Équipe qui sert

2 LEUR SCORE

Équipe qui reçoit

1 NOTRE SERVEUR

1er ou 2e de ce tour

Avant de servir, annonce « 4 - 2 - 1 ». Le dernier chiffre n'est pas un point !

3 QUI SERT ENSUITE ?

Votre équipe récupère le service : le joueur à droite sert en premier.

ÉCHANGE GAGNÉ

+1 point. Le même joueur sert à nouveau, en changeant de côté avec son partenaire.

1er SERVEUR : PERDU

Pas de point. Son partenaire sert à son tour, depuis sa position actuelle.

2e SERVEUR : PERDU

Pas de point. Le service passe aux adversaires, en commençant à droite.

L'exception du tout début : « 0 - 0 - 2 ». Un seul joueur sert pour l'équipe qui commence. Dès qu'elle perd l'échange, le service passe aux adversaires.

4 FAUTE... MAIS PAS DRAMATIQUE

L'échange s'arrête si la balle sort, reste dans le filet ou rebondit deux fois dans un camp. Une volée dans la kitchen, sur sa ligne ou avant les deux rebonds de départ est aussi une faute.

Sur une ligne = dedans. Exception : au service, la ligne de kitchen est fautive.
Une seule tentative de service. Pas de « deuxième balle » comme au tennis !

MINI-QUIZ : TU AS SUIVI ?

1. Je gagne en réception : +1 point ? 2. À 11-10, c'est gagné ?

Réponses (retourne la fiche) : 1. Non, au comptage classique. 2. Non, il faut 2 points d'écart.



SITE WEB
allinpickle.com



INSTAGRAM
@allinpickle



FACEBOOK
Allinpickle