

При поддержке Федерации Пиклбола России

EVERBALL

Бочаров Р.Р.

ПИКЛБОЛ



Рюрик Бочаров

Пиклбол

«Автор»

2023

Бочаров Р. Р.

Пиклбол / Р. Р. Бочаров — «Автор», 2023

Можно ли найти игру, чтобы была интересна всем, независимо от возраста, чтобы доступна была всем, независимо от социального положения, чтобы азартная, веселая, подвижная..? Ответ - да! Это пиклбол! Первая в России книга о пикболе на русском языке.

© Бочаров Р. Р., 2023

© Автор, 2023

Рюрик Бочаров

Пиклбол

Дорогие друзья!

Наступила осень 2022 года. Солнечное и жаркое лето ушло в историю. Открытые корты заливают дожди. Теннисисты, бадминтонисты зачехляют ракетки или готовятся к занятиям в залах. Кто-то подводит итоги сезона, у кого-то были победы в соревнованиях, а кто-то обрел новых друзей. Есть и начинающие, есть и опытные игроки, все мы, кого объединяет любовь к движению и удивительному взаимодействию человека, ракетки, мяча (волана) и пространства.

Можно ли еще найти игру, которая была бы проста для юных игроков, приносила радость старшему поколению, была бы проста и недорого с точки зрения оборудования и мест проведения? Чтобы можно было начать играть сразу, в любом возрасте, с друзьями и партнерами...

Смогу ли я найти такую игру? Оставалось лишь открыть интернет...

1. Она нашлась!

Простая, азартная, объединяющая!

Пиклбол

(Pickleball)



Выражаем пожелание учесть, что данная книга является больше мотивационной и ознакомительной для начального уровня игроков. И, хотя, мы все объясняем серьезно, просим профессиональных игроков, судей, организаторов отнестись к нашему творению снисходительно. Для уровня PRO у нас есть другие книги.

2. История игры

В 1965 году данный вид спорта был придуман для развлечения детей. Не найдя волан для бадминтона, родители вырезали фанерные ракетки и взяли для игры пластиковый шарик с дырками. Определить, почему данный спорт имеет такое название также уже затруднительно. Есть много версий, но нас больше интересует то, что спорт продолжил развиваться и из игры превратился в вид спорта, которым сейчас занимаются **более 50 миллионов человек ежегодно**.



Простые правила, минимальные требования к оборудованию сделали его социально значимым для возрастных игроков, адаптивным для игроков с физическими нарушениями, азартным и интересным для остальных желающих заниматься физическими нагрузками.

3. Что нужно для игры

Всего шесть компонентов – корт, ракетка, мяч, сетка, спортивная форма и ваш партнер (партнеры).

Требования по корту и сетке, мы рассмотрим в главе 4.

Особенности ракетки и мячей объясним в главе 5.

Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям, быть удобной, с учетом особенностей движения по корту. Особое внимание я бы обратил на обувь – желательна теннисная, бадминтонная обувь; поп grata – обувь для бега. Почему? Объяснение тривиально – кроссовки для бега обслуживают продольные усилия стопы спортсмена. Пиклбол же полон поперечных, боковых перемещений. Из-за этого и требуется носок шире, и подошва плоская.

Еще можно добавить в вашу спортивную сумку:

- защитные очки;
- солнцезащитный крем;
- кепку или козырек;
- налобную повязку, напульсники для впитывания пота;
- полотенце;
- бутылку с водой;
- пластырь медицинский;
- сменную футболку или поло и т. д.

Для турнирных «бойцов» мы предложим расширенный список в разделе «Как участвовать в соревнованиях».

4. Корт. Сетка. Разметка

Корт для игры имеет в длину – 13,41 метра, ширину – 6,10 метров. Указаны размеры по внешней стороне разметки. Безударные зоны отступают от сетки на 2,13 метра в обе стороны

корта. Высота сетки 0,91 метра у внешних боковых линий разметки. И 0,86 метра в середине корта. Длина сетки – 6,10 метра.

Если вы оборудуете место игры сами, то просим обратить внимание на расстояния вне корта. Пространства должно хватать для безопасного забега игрока. Как пожелание – лишние 1,5 метра сбоку по каждой стороне и 3 метра от каждой задней линии. Для одиночной и парной игры используется один и тот же корт.

Сетка может быть:

- **нестационарная** – например, сетка от бадминтона, тенниса или любая другая, которую можно выставить по высоте. Такая сетка проста в сборке – легко собирается и легко убирается до следующего раза.

- **стационарная сетка**, в случае использования пространства теннисного корта, например. Желательно, привести высоту сетки к рекомендованным выше параметрам.

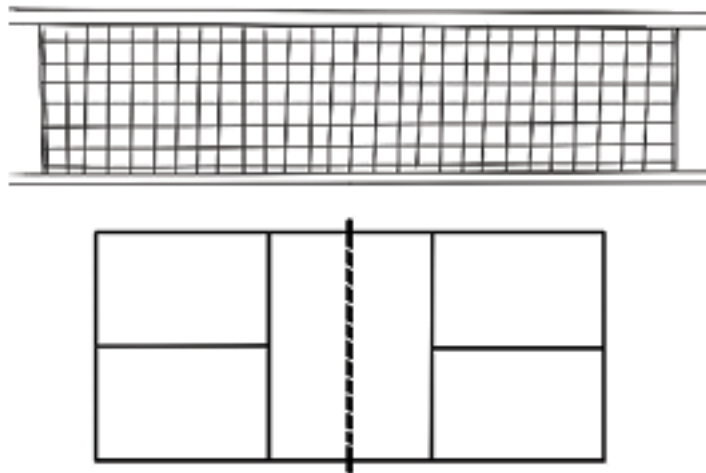
Вопрос с разметкой мы решали следующими способами:

- мелом;
- строительным малярным скотчем;
- разноцветным скотчем;
- краской. Личный опыт: ушло 2 часа – при покраске одним человеком с одной банкой краски (800 гр.). Кстати, без рулетки не обойтись.

Ширина разметки может быть любая. Основное требование – должна быть хорошо видна для игроков любой из команд. Думаем, что 4-5 сантиметров будет вполне достаточно.

Первый наш опыт показал, что мяч хорошо отскакивает от резинового стандартного покрытия, характерного для спортивных площадок.

Также подходит хард, дерево, пластиковые покрытия. Не было положительного опыта на песке, гравийном покрытии, траве, искусственной траве.



5. Выбор оборудования

У нас всего два объекта для объяснений: **мяч** и **ракетка**.



Начнем с простого.

Мячи для игры бывают трех типов:

- **для закрытых помещений** (хорошо отскакивают от деревянных, бетонных покрытий), со временем они могут стать мягкими и не годными к игре. Имеют 26 - 28 отверстий.
- **для открытых кортов** (теннисных кортов, баскетбольных площадок). Они более твердые, ломкие и нужно быть готовым к их износу, растрескиванию. Имеют 40 отверстий.
- **гибридные** (их используют начинающие игроки и любительский уровень).

Мячи примерно одинаковы в размерах и весе. Отличаются количеством отверстий и цветом (желтый, ярко-зеленый).

Наш совет купить и иметь несколько мячей про запас и для тренировок.

Ракетки

Все начиналось с фанерных, простых изделий и превратилось в целую индустрию.

Параметры у ракеток могут разными – толщина ручки, длина ракетки, ее вес, форма, материал, которым покрывают ракетку (карбон, фиберглас, кевлар, флакс). Ваше развитие в игре приведет к новым требованиям к ракетке. И новым покупкам. Также уместно заметить, что хорошие игроки имеют ракетки для одиночной и парной игры.

Наш совет – ракетка должна быть удобной для лично для вас. Идеально, если есть выбор в магазине, клубе, у друзей. Стоит попробовать, поиграть, сравнить. Отнеситесь к советам и рекомендациям, как к необходимым и важным, но все же выбор остается за вами. Индивидуальны размеры кистей рук, мышц спортсмена, манера игры, любимые удары...

Напоминаем, что согласно правилам, поверхность ракетки не может содержать резиновые или каучуковые компоненты. За этим будут строго следить судьи на соревнованиях.

6. Правила игры

Простые правила для начала.

1. Поддача осуществляется игроком из-за пределов корта, по диагонали, в правый или левый квадрат подачи. Мяч должен пролететь над сеткой и попасть в «квадрат» подачи. Подающий при этом находится вне корта, за его задней линией. При игре в паре, положение второго игрока не регламентируется.

2. Поддача производится ударом снизу. Высота обода ракетки при ударе должна быть ниже линии пояса спортсмена. Разрешается поддача мяча с лета и после отскока мяча от поверхности. Запрещается придавать мячу вращение при подбросе.

3. Игроки не имеют права наносить удары с лета, находясь в «безударной» зоне.

4. Правило двух отскоков. После подачи, игрок на противоположной стороне совершает удар только после отскока мяча (первый отскок) от корта. Вернувшийся после удара принимающего игрока мяч опять должен отскочить от корта (второй отскок), после этого в игре разрешены удары с лета (кроме зоны «кухни»).

Розыгрыш очка закончен когда:

- мяч попал в сетку;
- мяч приземлился за пределами корта;
- игрок сыграл с лета, находясь на линии или в «безударной» зоне;
- мяч два раза или больше раз касается корта.

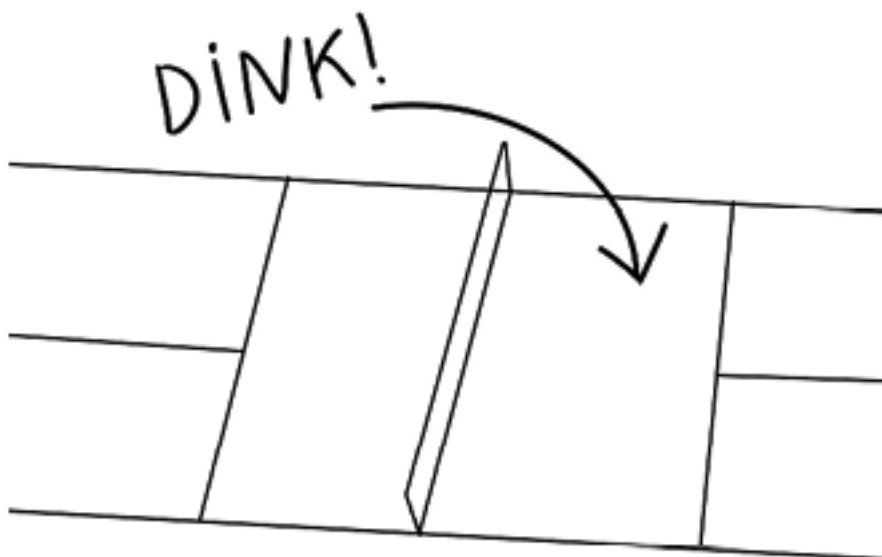
Для начала игры вам нужно определить, кто подает первым. В парной игре напротив первого Подающего встает принимающий игрок. Этот порядок расположения игроков фиксируется и должен соблюдаться во время всей игры. Игроки постоянно чередуют свои позиции и стороны во время игры.

Если у данной территории, клуба нет традиций, то первоочередность удара определяется произвольно или жребием. Соперник (соперники) тогда выбирает поле, где он (их команда) начнет игру подачей.

В одиночной игре после проигрыша (подачи или ошибки Подающего) подача переходит к противоположной стороне. В парной игре, при первом проигрыше, право подачи переходит ко второму игроку. При повторном проигрыше – подача переходит к противоположной команде.

7. Термины игры

Динк (Dink) – несильный удар от земли на короткое расстояние в корт соперника.



Безударная зона (NON-VOLLEY ZONE/ «КУХНЯ») – зона (2,13 метра от сетки с каждой стороны корта), где игрок не может наносить удары с лета. Удар с лета с заступом на линию или находясь в этой зоне считается ошибкой.

Подающий – игрок, который подает в гейме или игре. В парной игре будут первый Подающий и второй Подающий. Важно соблюдать порядок чередования игроков при подаче.

Принимающий – игрок, который принимает подачу. При парной игре соблюдается порядок расстановки игроков на корте.

Подача – первый удар при начале розыгрыша. Мяч должен пролететь над сеткой по диагонали и попасть в квадрат подачи.

8. Ведение счета

Игра (гейм) идет до 11 очков (варианты – до 15 или 21 очка, но игра тогда состоит из одного гейма).

Очки получает только подающая сторона – в случае выигрыша или ошибки соперника. При парной игре Подающий продолжает подавать, меняя сторону подачи (1-я подача – справа–налево, 2-я подача – слева–направо, 3-я – справа–налево и т. д.) до проигрыша. Далее право подачи передается его партнеру и продолжается до проигрыша его подачи. Проигрыш, при подаче второго подающего, приводит к тому, что подача переходит к соперникам, которые действуют далее по такому же алгоритму.

Играют три гейма до двух побед. Или по договоренности. При счете 11:10 игра продолжается до разницы в счете в два очка (12:10; 13:11 и т. д.). Ничьей игра закончиться не может. Должен быть выявлен победитель гейма. Команды меняются сторонами после розыгрыша гейма. В третьем гейме смена сторон идет после достижения счета в 6 очков в пользу одной из команд.

Счет объявляет Подающий перед подачей. Он делает это в тот момент, когда убедится, что все игроки готовы к розыгрышу. Подавать, когда игроки не заняли еще свои места на корте, запрещено.

Называется по порядку:

- Очки подающей команды (например, 4)
- Очки принимающей команды (например, 2)
- Номер игрока подающей стороны (один или два) (например, 1)
- 4-2-1 (говорится: четыре-два-один)

Счет важен для определения стороны подачи. Четный счет команды – подача идет с правой/четной стороны корта. Нечетный – с левой/нечетной.

9. Как тренироваться

Важный вопрос!

Часто сталкиваемся с игроками, которые хотят играть, получать адреналин и удовольствие, доказывать свое превосходство. И еще чаще видим, что их рост, как игроков, останавливается, не приобретается навык новых ударов, игра становится легко читаемой для соперников, начинаются обидные поражения. Найти причину в себе, зачастую, трудно или почти невозможно.

Задумайтесь и вы. Давно известно, что навык приобретается правильным выполнением упражнения, удара, движения. Только осмысленное и многократно повторенное действие «прописывается» у нас в мозгу, как наиболее удобное и рациональное. Тогда в условиях игры вы имеете стабильного помощника в виде «коронного» удара, обманного финта, летящей, куда нужно подачи. Важное слово тут «стабильность». В ударах, подаче, наигранных комбинациях.



Тренируйтесь!

Мы постоянно видим, что игроки, начиная играть в пиклбол, стараются наносить сильные удары. И 90% из них летят высоко. Это главная ошибка новичка. Высоко поднятый над сеткой мяч – легкая добыча для соперника. Пиклбол заставляет думать и предлагать сопернику сложные задачи, подталкивать его к совершению ошибки.

Находите увлекательные, игровые упражнения на точность, кручение, удары по длине, подачи. Вы почувствуете облегчение и почувствуете новые возможности в игре, найдете новые резервы в сложной ситуации, удивите соперника сложностью исполнения.

Будьте требовательны к себе, старайтесь все делать правильно и логично.

Постарайтесь убедить партнеров, что тренировка это не потерянное время, а приобретение новых навыков, ударов и побед.

И «крайняя» мысль. Постарайтесь найти тренера. Со стороны все становится выпуклее, нагляднее, очевиднее. Легко оценить длину и точность удара, но трудно увидеть, что нужно изменить, поправить, предположить и добиться успеха. Этому поможет взгляд со стороны и мудрое слово наставника.

Советы начинающим:

1. Лучше узнайте, почувствуйте свою ракетку. Попробуйте ее подбрасывать мяч в воздух. Разными сторонами. Почувствуйте, как ведет себя мяч при ударах боковыми частями ракетки (не центром).

2. Тренируйте подачу. Лучше это делать с корзиной мячей, посылая мячи с разным кручением, и с разной глубиной. Используйте конусы, как ориентиры и цели.

3. Тренируйтесь с игрой у стенки. Варьируйте расстояние до стенки. Устанавливайте цели для удара. Например, наклейте скотчем квадраты и тренируйтесь попадать в них.

4. В игре будет много ударов с лета. Тут потребуется партнер для тренировок с ударами через сетку. Он может просто набрасывать мяч рукой или ракеткой. Тренируйте реакцию, используя многогранные мячи (reaction balls).

5. Победными будут удары, которые вы направите в неудобную зону и под неудобную руку соперника. Это короткие удары под сетку по диагонали или по прямой. Навык в таких ударах определит ваше преимущество.

6. Просим уяснить, что этот вид спорта не на силу, а на терпение и умение делать мягкие, короткие удары, разыгрывая свою комбинацию.

7. Смотрите на соперников и изучайте их. Нужно понимание их сильных и слабых сторон. Важно уметь менять тактику, стратегию во время игры. А значит, у вас должен быть навык смены тактики.

10. Техника ударов

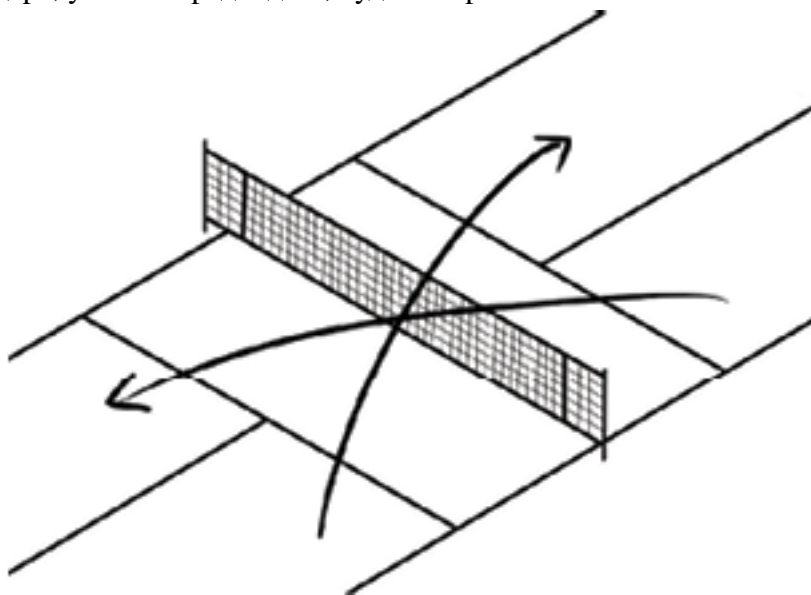
Здесь нет никаких секретов и тайн. Если вы уже играли ракетками в теннис, бадминтон или настольный теннис, то имеете представление, как держать ракетку. Если это ваш первый опыт, то возьмите ее удобно. Это и есть самый главный совет.

Вам придется совершать удары. Много и разных. Поэтому лучше попробовать, чем сто раз прочитать и увидеть на картинках. Ведь, тестируя, вы почувствуете тяжесть ракетки, момент соприкосновения мяча и ракетки, эффект кручения, усилия для дальнего или близкого удара. Вы научитесь управлять этими процессами со временем и опытом. Они ваши лучшие учителя.

Ударов мы насчитали **четыре** (упрощенно):

- удар с отскоком мяча от поверхности;
- удар с лета;
- короткий удар с близкой траекторией (динк – dink);
- подача.

Тренировка каждого потребует времени, координации движения, развитого глазомера, приложения силы, подхода к точке удара, умения предвидеть, куда соперник пошлет мяч.



Лучший помощник – **практика**. Лучший мотиватор – **умение посылать мяч в выбранную точку**. Тренируйтесь! Подсматривайте новые движения, подкрутки, методы подброса мяча.

Особое внимание подаче. Ее желательно тренировать с корзиной мячей, чтобы уловить все нюансы полета мяча по длине и с кручением.

Как бить – это очень важно, но, и куда бить, тоже имеет большое значение. Самое уязвимое место у игрока – ноги. Оттуда труднее всего нанести хороший ответный удар. Бейте под левую ногу. Правша, как правило, затрудняется с выверенным возвратом. А это – перехват инициативы и захват лучшего места у сетки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.