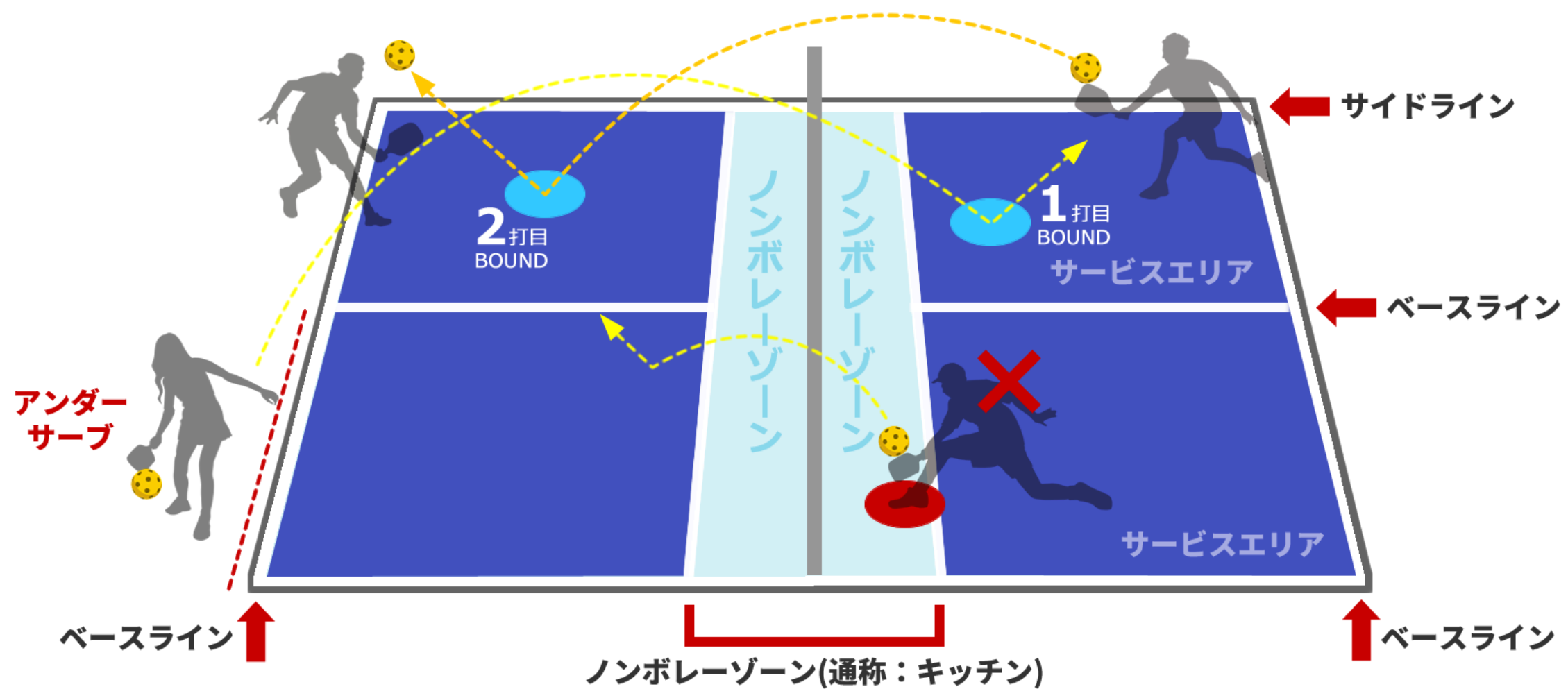


けっこう簡単！

2対2のダブルス、11点先取が主流 **基本編**

ピククルボールのルール



1打目:サーブ

サーブで終わらずプレイを楽しめる！

コート右側のプレイヤーからサーブを打ちます。
サーブ権があるほうに、ポイントが入ります。ポイントを取る度、同じ人が左右位置を変えてサーブを打ちます。
ポイントを失うと、次は同じチームのもう一方の選手がサーブを打ちます。さらにポイントを失うと、サーブ権は相手に移ります。
サーブはアンダーサーブでベースラインの後ろに立ち、対角線上の反対のサービスエリアを狙います。

2打目:リターン

そこに愛がある！

相手のサーブをワンバウンドで返球しなくてはなりません。
ボレーは禁止です。相手のコート内のどこに返してもOK。

3打目

戦略がモノをいう！

サーバー（サーブを打つ側）は、相手のリターンを
1回バウンドさせてから返球(**サードショット**)しなければなりません。
ツーバウンドルールといいます。相手のコート内のどこに返してもOK。

4打目から

だからラリーが続きやすい♪

ボレーでもワンバウンドでも、自由にプレイできます。
ただし、ボレーをしてはいけないエリアがあります。**ノンボレーゾーン（通称: キッチン）**です。
• ラインを踏んでボレーはNG、打った後の反動でエリア内に入るのもNG。
• ワンバウンドしたボールは中に入って打ってOK、足がエリア外であれば、手を前に伸ばしてボレーするのもOK。
強打をされないよう、相手のキッチンにバウンドするように打つショットが重要になります。これを**ディンクショット (Dink shot)**といいます。

スコア

審判なしで楽しめる！

サーブを打つ人が、コールしてからサーブします。
【自分の点】 - 【相手の点】 - 【サーブ権の順番(1か2)】
⇒例えば、3-4-1（スリー フォーワン）
ゲームの最初だけ、サーブ権は1回だけです。
なので0-0-2（ゼロゼロツー）からスタートします。

パドルタッチ

イエ〜イ！って感覚！

試合終了時、相手とペアを褒め称え、パドル同士を軽くタッチさせてあいさつします。ゲーム中、ペアが良いプレーをしたとき、互いにパドルタッチ。
ミスをしてドンマイ！って意味でもパドルタッチ。
勝っても負けても、**一体感**が生まれます。