

پیکلبال

ورزش نوین قرن بیست و یکم

یواس آپیکلبال

ترجمه:

شیما شیخ بهایی
منصور صاحب الزمانی
سعید بحیرایی



پیکلبال؛ ورزش نوین قرن بیست و یکم

مجموعه
رشته‌های ورزشی

تألیف: USA Pickleball

ترجمه: شیما شیخ بهایی، منصور صاحب‌الزمانی، سعید بحیرایی

مدیر گرافیک/راضیه امیری

مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

شمارگان/ ۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۸۸-۱

قیمت: ۳۹۹۰۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: پیکلبال؛ ورزش نوین قرن بیست و یکم = Pickleball fundamentals/تالیف [انجمن

پیکلبال ایالات متحده آمریکا]: مترجم شیما شیخ‌بهایی، منصور صاحب‌الزمانی، سعید بحیرایی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۲۸۴ ص؛ ۲۱×۱۴×۵/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۸۸-۱/ وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Pickleball fundamentals, 2nd ed., [۲۰۲۰].

موضوع: پیکلبال -- دستنامه‌ها

Pickleball (Game) -- Handbooks, manuals, etc.

شناسه افزوده: شیخ بهایی، شیما، ۱۳۷۶-، مترجم/ شناسه افزوده: صاحب‌الزمانی، منصور، ۱۳۴۵-، مترجم

شناسه افزوده: بحیرایی، سعید، ۱۳۶۶-، مترجم/ شناسه افزوده: انجمن پیکلبال ایالات متحده آمریکا

شناسه افزوده: USA Pickleball

رده بندی کنگره: GV۹۹۰

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۴۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۶۸۵۶۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۷/۲۴

کد پیگیری: ۱۰۲۶۵۷۴۷



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه

پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰



hatmipg.com



hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۶	مقدمه
۲۶	فصل ۱: آماده شدن برای بازی (و حفظ آمادگی)
۴۲	فصل ۲: وضعیت آماده، گرفتن پدل، و کنترل توپ
۶۵	فصل ۳: اصول پایه: فورهند و بکهند
۸۷	فصل ۴: سرویس و ریترن
۱۱۰	فصل ۵: والی
۱۳۷	فصل ۶: دینک
۱۵۳	فصل ۷: لاب
۱۶۹	فصل ۸: اسمش
۱۸۴	فصل ۹: دراپ
۲۰۱	فصل ۱۰: استراتژی انتخاب ضربه و آماده‌سازی ذهنی برای رقابت
۲۳۰	فصل ۱۱: استراتژی‌های بازی دونفره و انفرادی

اگر تاکنون با ورزش پیکلبال آشنایی نداشته‌اید، احتمالاً برایتان این پرسش پیش آمده که این بازی چیست. پیکلبال ورزشی ساده و با قابلیت یادگیری آسان است که می‌توان آن را در سالن یا فضای باز، روی زمینی به اندازه‌ی زمین بدمیتون بازی کرد.

در این بازی، از توپی پلاستیکی، بدون درز و سوراخ‌دار به اندازه‌ی تقریباً یک توپ بیسبال (مشابه توپ ویفل) استفاده می‌شود. بازیکنان با پدلی سخت و بدون زه — که اندکی بزرگ‌تر از راکت تنیس روی میز است و سطح لاستیکی ندارد — به توپ ضربه می‌زنند؛ چه پس از یک بار برخورد توپ با زمین، چه مستقیماً در هوا.

هدف بازی این است که توپ از روی توری به ارتفاع حدود ۳ فوت (تقریباً ۱ متر) عبور کند و به گونه‌ای در زمین حریف فرود آید که برگشت آن ممکن نباشد.

هرچند هر دو سبک بازی تک‌نفره (یک بازیکن در هر طرف تور) و دونفره (تیم‌های دو نفره در هر طرف) در پیکلبال رواج دارند که در حال حاضر بازی دونفره از محبوبیت بیشتری برخوردار است. از این رو، تمرکز این کتاب بر آموزش بازی دونفره خواهد بود.

همچنین از آنجا که اکثریت بازیکنان راست‌دست هستند، دستورالعمل‌ها و تصاویر ارائه‌شده در این کتاب مبتنی بر اجرای تکنیک‌ها توسط بازیکنان راست‌دست تنظیم شده‌اند؛ بدیهی است که بازیکنان چپ‌دست لازم است جهت حرکات را معکوس کنند.

پیکلبال، ورزشی که بازیکنانی از تمامی سنین و سطوح مهارتی به آن علاقه دارند، به‌سرعت در حال گسترش است همچنین زمین‌های بازی

بیشتری در حیاط منازل و پارک‌های عمومی احداث می‌شود و این ورزش در بسیاری از مدارس نیز به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود. دانشگاه‌ها تیم‌های پیکلبال تشکیل داده‌اند و مسابقات بین‌دانشگاهی برگزار می‌کنند. سرمایه‌گذاران ثروتمند و سایر فعالان این حوزه نیز با مشاهده‌ی روند رو به رشد این ورزش، سرمایه‌گذاری‌های گسترده‌ای را آغاز کرده‌اند؛ از ایجاد لیگ‌های حرفه‌ای و نمایش‌های تیمی گرفته تا احداث مراکزی که در آن‌ها امکاناتی چون غذا، نوشیدنی و زمین‌های پیکلبال در قالب‌های خلاقانه عرضه می‌شود. همچنین پیشرفت فناوری‌های مرتبط با پدل و انجام تحقیقات جهت بهبود تجهیزات از جمله زمینه‌های دیگری است که مورد توجه قرار گرفته است.

این کتاب اطلاعات جامعی درباره‌ی مهارت‌های پایه و راهبردهای اصلی پیکلبال ارائه می‌دهد تا شما نیز بتوانید با آشنایی صحیح با اصول این ورزش، از تجربه‌ی بازی پیکلبال لذت ببرید.

انتشار کتاب ارزشمندی که پیش‌روی شماسست، گامی مؤثر در مسیر توسعه‌ی دانش و فرهنگ ورزش نوپای پیکل‌بال در کشور و به‌ویژه استان کرمان به شمار می‌آید. پیکل‌بال، با تلفیقی از ویژگی‌های تنیس، بدمیتون و پینگ‌پنگ، در سال‌های اخیر به‌عنوان یکی از سریع‌الرشدترین ورزش‌های قرن حاضر مطرح شده و توانسته با جذابیت، سهولت یادگیری و کم‌هزینه بودن، جایگاهی ویژه در میان ورزش‌های راکتی جهان بیابد.

هیات تنیس استان کرمان نیز با درک اهمیت این رشته‌ی نوپا، تلاش دارد بسترهای علمی، آموزشی و اجرایی آن را در سطح استان فراهم آورد و زمینه‌ی حضور فعال ورزشکاران کرمانی را در عرصه‌های ملی و بین‌المللی مهیا سازد. بدون شک، انتشار چنین منابعی می‌تواند راهگشای مربیان، ورزشکاران، علاقه‌مندان و پژوهشگران باشد و مسیر آموزش، استعدادیابی و برنامه‌ریزی ورزشی را هموارتر کند.

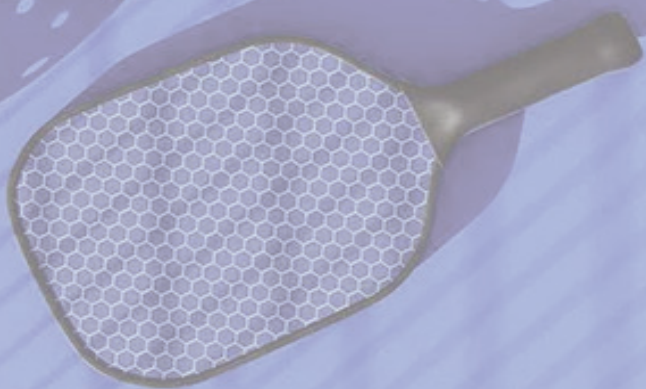
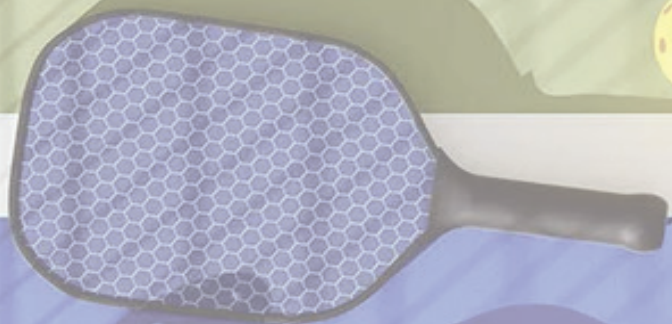
از تلاش ارزشمند مترجمان گرامی این اثر صمیمانه قدردانی می‌کنم و امیدوارم این کتاب الهام‌بخش جوانان و ورزشکاران استان و کشور باشد؛ نسلی که با تکیه بر دانش و پشتکار خود می‌تواند آینده‌ی پیکل‌بال ایران را رقم بزند.

باشد که در آینده‌ای نه‌چندان دور، شاهد درخشش ورزشکاران ایرانی در میادین معتبر جهانی باشیم.

با احترام

امیرحسین اسفندیاری

سر مربی تیم ملی نوجوانان تنیس ایران (رئیس هیات تنیس استان کرمان)





این بازی در سال ۱۹۶۵ توسط جوئل پریچارد، نماینده‌ی کنگره از ایالت واشنگتن، و بیل بل، تاجر موفق، در خانه‌ی پریچارد واقع در جزیره‌ی بینبریج ایجاد شد. هدف آن‌ها از طراحی این بازی، سرگرم کردن خانواده‌هایشان – به ویژه فرزندان – در جریان یک مهمانی خانوادگی بود.

یک زمین قدیمی بدمیتون در ملک، فضای لازم برای آغاز بازی را فراهم کرد. اعضای خانواده با استفاده از راکت‌های تنیس روی میز، توپی پلاستیکی – که طی جست‌وجویی در میان ابزارهای قدیمی پیدا شده بود – را از روی توری موقت به ارتفاع ۶۰ اینچ (۱۵۲ سانتی‌متر) به یکدیگر والی می‌کردند. با گذشت زمان، بازیکنان متوجه شدند که توپ به خوبی روی سطح آسفالت می‌جهد؛ به همین دلیل، ارتفاع تور را به ۳۶ اینچ (۹۱ سانتی‌متر) کاهش دادند.

بارنی مک‌کالوم، در تعطیلات آخر هفته‌ی بعد، هنگام بازدید از خانواده‌ی پریچارد با این بازی آشنا شد. پریچارد، بل و مک‌کالوم با همکاری یکدیگر قوانین ساده‌ای برای بازی وضع کردند و وفادار به هدف اولیه‌ی خود – یعنی ایجاد ورزشی خانوادگی – باقی ماندند. بازی طراحی شده چنان سرگرم‌کننده بود که خیلی زود به فعالیت ثابت آخر هفته‌های خانواده‌ی پریچارد تبدیل شد.

روایت‌های مختلفی درباره‌ی منشأ نام «پیکلبال» وجود دارد. طبق مقاله‌ای در روزنامه‌ی وال استریت ژورنال به تاریخ ۱۶ ژوئیه‌ی ۲۰۱۳، نام این ورزش برخلاف باور عمومی از سگ خانواده به نام پیکلز^۱ گرفته نشده است. بر اساس یادداشتی که جوان پریچارد، همسر جوئل پریچارد، نوشته،

این نام از قایق‌های «قایق‌های ترکیبی»^۱ در رشته‌ی قایقرانی الهام گرفته شده است؛ قایق‌هایی که پاروزنانشان از قایقرانان ذخیره‌ی تیم‌های دیگر انتخاب می‌شدند.

با گذشت زمان، باور عمومی این بود که این بازی به افتخار سگ خانواده‌ی پریچارد، به نام پیکلز، که دنبال توپ می‌دوید، نام‌گذاری شده است. برخی دیگر معتقدند که هر دو روایت می‌تواند صحیح باشد. در هر صورت، نام «پیکلبال» در طول زمان ماندگار شده است. این بازی به تدریج محبوبیت یافت و نخستین تورنمنت رسمی پیکلبال در جهان در بهار سال ۱۹۷۶، در باشگاه ورزشی ساوت سنتر در توکویلا، واشنگتن برگزار شد. بسیاری از شرکت‌کنندگان این مسابقات، بازیکنان تنیس دانشگاهی بودند که آشنایی چندانی با پیکلبال نداشتند. آن‌ها برای تمرین، از پدل‌های چوبی بزرگ و توپی پلاستیکی به اندازه‌ی توپ بیسبال استفاده کرده بودند. با افزایش تعداد بازیکنان، علاقه به این ورزش گسترش یافت و نیاز به تدوین قوانین منسجم، قالب‌های استاندارد مسابقات و تعیین ویژگی‌های تجهیزات بازی احساس شد. در نتیجه، انجمن پیکلبال ایالات متحده آدر سال ۱۹۸۴ تشکیل شد و نخستین کتاب قوانین رسمی را در مارس همان سال منتشر کرد. این انجمن که اکنون به اختصار USAP نامیده می‌شود، همچنان به عنوان نهاد حاکم ملی این ورزش فعالیت می‌کند. اطلاعات جامع درباره‌ی جنبه‌های مختلف پیکلبال، از جمله آخرین نسخه‌ی قوانین، در وب‌سایت این انجمن به آدرس www.usapickleball.org در دسترس است.

فدراسیون بین‌المللی پیکلبال (IFP) نیز با هدف استانداردسازی قوانین و رقابت‌های جهانی این ورزش تشکیل شد و نخستین کتابچه‌ی قوانین رسمی خود را در سال ۲۰۱۰ منتشر کرد. امروزه، انجمن USAP، کتاب

۱. واژه «pickle boat» در قایقرانی به تیمی اشاره دارد که از ترکیب اعضای باقی‌مانده یا ذخیره‌ی تیم‌های دیگر تشکیل شده است.

قوانین رسمی مسابقات فدراسیون بین‌المللی پیکلبال را به عنوان مرجع رسمی رقابت‌های پیکلبال در سراسر جهان به رسمیت می‌شناسد. این قوانین معمولاً هر سال در تاریخ ۱ ژانویه به‌روزرسانی می‌شوند.

در سال ۲۰۰۳، برای نخستین بار، پیکلبال در بازی‌های جهانی سالمندان هانتسمن^۱ که در شهر سنت جورج، ایالت یوتا برگزار می‌شود، گنجانده شد. این بازی‌ها، که مأموریت آن‌ها ترویج صلح جهانی، ارتقای سلامت و دوستی میان ملت‌هاست، از سال ۱۹۸۷ آغاز شده‌اند و به عنوان بزرگ‌ترین رویداد چندرشته‌ای سالانه‌ی جهان برای ورزشکاران بالای ۵۰ سال شناخته می‌شوند. حضور پیکلبال در چنین عرصه‌ای، موجب افزایش چشمگیر محبوبیت این ورزش در سطح جهانی شد.

بر اساس گزارش انجمن USAP، تا فوریه‌ی سال ۲۰۱۵، پیکلبال در تمام ۵۰ ایالت آمریکا در بیش از ۳,۰۰۰ مکان مختلف بازی می‌شد. امروزه پیکلبال به عنوان سریع‌ترین ورزش در حال رشد در جهان شناخته می‌شود.



نخستین زمین پیکلبال واقع در ملک پریچارد



نخستین پدل چوبی استفاده شده در پیکلبال

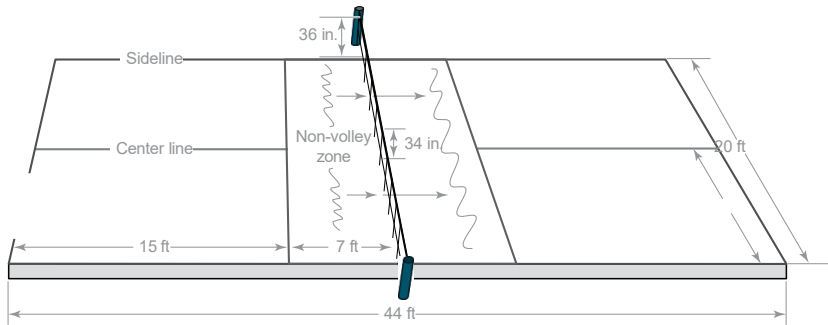
زمین بازی

زمین پیکلبال ۴۴ فوت طول و ۲۰ فوت عرض دارد (۱۳,۴ متر در ۶,۱ متر)، که معادل اندازه‌ی زمین بدمیتون دونفره است. برای درک بهتر ابعاد، می‌توان مقایسه کرد که یک زمین تنیس دارای طول ۷۸ فوت (۲۳,۷ متر) و عرض ۳۶ فوت (۱۱ متر) در بازی‌های دونفره است. در نتیجه، روی یک زمین تنیس استاندارد می‌توان دو تا چهار زمین پیکلبال ایجاد کرد.

خطی که در هر طرف زمین، از یک خط کناری تا خط کناری دیگر، به فاصله‌ی ۷ فوت (۲,۱ متر) از تور کشیده شده است، منطقه‌ای به نام منطقه‌ی ممنوعه والی^۱ را مشخص می‌کند که بازیکنان معمولاً به آن کیچن^۲ می‌گویند. خط مرزی منطقه‌ی ممنوعه والی، خود نیز بخشی از این منطقه محسوب می‌شود و کلیه‌ی قوانین مربوط به منطقه ممنوعه والی بر روی این خط نیز اعمال می‌شود. بنابراین، از آنجا که سرویس (ضربه‌ی آغازین هر رالی) نباید در منطقه‌ی غیر والی یا روی خط آن فرود بیاید، اگر سرویس روی خط منطقه ممنوعه والی بنشیند، خطا محسوب می‌شود. هر یک از دو زمین سرویس (نواحی‌ای که سرویس صحیح باید در آن‌ها فرود بیاید) دارای طول ۱۵ فوت و عرض ۱۰ فوت است (۴,۶ متر در ۳ متر). ارتفاع تور در محل خطوط کناری برابر با ۳۶ اینچ (۹۱ سانتی‌متر) و در مرکز زمین برابر با ۳۴ اینچ (۸۶ سانتی‌متر) است.

1 . Non-Volley Zone(NVZ)

2 . kitchen



طرح شماتیک زمین بیکبال

تجهیزات

بازی پیکلبال به تجهیزات نسبتاً اندکی نیاز دارد. پدل‌های بادوام در انواع مختلف جنس و در بازه‌های قیمتی متفاوت در دسترس هستند. چندین برند مختلف از توپ‌ها برای مسابقات رسمی پذیرفته شده‌اند؛ برخی از این توپ‌ها دوام بیشتری نسبت به سایرین دارند. استانداردهای مربوط به پوشاک و کفش در پیکلبال معمولاً نسبت به تنیس آسان‌گیرانه‌تر است. در ادامه، مروری کلی بر هر دسته از تجهیزات ارائه خواهد شد.

پدل‌ها

در گذشته، تنها گزینه‌ی موجود برای پدل پیکلبال، پدل‌های چوبی بود. با این حال، امروزه انواع مختلفی از پدل‌ها وجود دارد. پدل‌های چوبی همچنان تولید و فروخته می‌شوند، اما این پدل‌ها سنگین، سخت برای کنترل، و غیرقابل استفاده در مسابقات رسمی هستند. بیشتر بازیکنان ترجیح می‌دهند از پدل‌های سبک‌تر ساخته‌شده از مواد جدیدی مانند کامپوزیت، گرافیت، آلومینیوم، فیبر کربن، فایبرگلاس یا وینیل استفاده کنند. این پدل‌ها معمولاً در اطراف یک هسته‌ی پلی‌اورتان لانه‌زنبوری^۱ محکم ساخته می‌شوند. وزن پدل‌های مدرن بین ۶ تا ۱۲ اونس (۱۷۰ تا ۳۴۰ گرم) متغیر است. پدل‌ها همچنین دارای طول‌های مختلف دسته و اندازه‌ی دوردست‌های متفاوتی هستند که از ۴ تا ۴.۵ اینچ متغیر است. به عنوان یک بازیکن تازه‌کار، باید از پدلی استفاده کنید که به اندازه‌ی کافی سبک باشد تا بدون وارد آوردن فشار اضافی بر آرنج بتوان به راحتی آن را کنترل کرد، و همچنین دسته‌ی آن باید اندازه‌ی مناسبی با دست شما داشته باشد. اغلب بزرگسالان مبتدی با پدل‌هایی که بین ۷ تا ۸.۵ اونس وزن دارند، عملکرد خوبی خواهند داشت.

1 . honeycombed poly core

اگر در آینده تصمیم گرفتید تغییر کوچکی در مشخصات پدل خود ایجاد کنید، از نوارهای سربی مخصوص^۱ برای افزایش وزن پدل یا از روکش‌های اضافه^۲ برای افزایش قطر دسته استفاده کنید.

اکثر باشگاه‌های پیکلبال دارای پدل‌های نمونه‌ای هستند که بازیکنان تازه‌کار می‌توانند برای مدت کوتاهی آن‌ها را امتحان کنند تا انتخاب آگاهانه‌تری داشته باشند.

از آنجا که پیکلبال یک ورزش اجتماعی است، بسیاری از بازیکنان با خوش‌رویی به تازه‌کاران اجازه می‌دهند که پدل‌های آن‌ها را امتحان کنند.

توپ‌ها

توپ پیکلبال از پلاستیک قالب‌گیری شده ی بادوام و صاف ساخته می‌شود. قطر آن بین ۲٫۷۵ تا ۳ اینچ (۷ تا ۷٫۶ سانتی‌متر) و وزن آن بین ۰٫۸ تا ۱٫۰۲ اونس (۲۲٫۷ تا ۲۹ گرم) است. چیدمان سوراخ‌ها و طراحی کلی توپ باید با ویژگی‌های پرواز مستقیم و جهش استاندارد مورد نیاز برای بازی مطابقت داشته باشد.

برخی از توپ‌ها به طور خاص برای بازی در سالن مناسب‌تر هستند. اکثر برندهای توپ در رنگ‌ها، اندازه‌ها و آرایش‌های سوراخ متفاوت تولید می‌شوند و از فروشگاه‌های آنلاین پیکلبال قابل تهیه‌اند. برند انتخابی توپ معمولاً توسط مدیر مسابقات، بازیکنان حاضر در زمین یا باشگاه تعیین می‌شود.

پوشاک و کفش

قوانین مربوط به پوشاک در پیکبال انعطاف‌پذیر است. هر نوع لباسی که امکان حرکت آزادانه را برای بازیکن فراهم کند، ظاهر مناسبی داشته باشد و موجب حواس‌پرتی نشود، مجاز است. کفش‌ها باید زیره‌هایی داشته باشند که روی سطح زمین اثری باقی نگذارند یا آسیبی وارد نکنند. استفاده از کفش‌های مخصوص زمین‌های تنیس یا کفش‌های مخصوص پیکبال به شدت توصیه می‌شود. این کفش‌ها دارای زیره‌ی شیاردار بدون عاج^۱ هستند که برای سطوح سخت طراحی شده و حمایت مناسبی برای حرکات سریع و تغییر جهت‌های ناگهانی بازیکن فراهم می‌کنند. استفاده از کفش‌های دویدن یا سایر انواع کفش‌هایی که برای تغییر جهت سریع طراحی نشده‌اند، می‌تواند خطر زمین خوردن، افتادن و آسیب‌دیدگی را افزایش دهد.

امتیازگیری و جریان بازی

به‌طور معمول، نخستین تیم یا بازیکنی که به امتیاز ۱۱ برسد و دست‌کم ۲ امتیاز از حریف پیشی گرفته باشد، برنده‌ی گیم خواهد بود. اعلام امتیاز توسط بازیکن سرویس‌زننده یا داور (در صورت حضور داور) انجام می‌شود. در مسابقات، یک دیدار ممکن است شامل دو برد از سه گیم ۱۱ امتیازی باشد، یا تنها یک گیم تا امتیاز ۱۵ یا ۲۱ برگزار شود. پیش از شروع دیدار، با استفاده از روشی عادلانه - مانند شیر یا خط یا چرخاندن پدل - تیم یا بازیکنی که بازی را با سرویس آغاز می‌کند و نیز سمت زمین مشخص می‌شود.

در دیدارهایی که شامل سه گیم هستند، تیم‌ها پس از پایان گیم نخست جای زمین را عوض می‌کنند. اگر مسابقه به گیم سوم برسد، زمانی که یکی از تیم‌ها به امتیاز ۶ برسد، زمین‌ها مجدداً تعویض می‌شوند. اگرچه این

1 . non-lugged, grooved sole

رویه‌ها به‌عنوان استاندارد پذیرفته شده‌اند، در بازی‌های غیررسمی یا برخی تورنمنت‌ها ممکن است از روش‌های متفاوتی برای امتیازگیری استفاده شود.

امتیازگیری در بازی‌های دونفره

در یک بازی دونفره، بازیکنی که پشت زمین سرویس سمت راست تیم سرویس‌زننده قرار گرفته است، بازی را با سرویس آغاز می‌کند. این بازیکن از پشت زمین‌های سرویس به صورت متناوب (راست و چپ) به سرویس زدن ادامه می‌دهد تا زمانی که تیم او مرتکب خطا شود (مانند ضربه به تور). پس از آن، سرویس به تیم مقابل منتقل می‌شود و بازیکنی که پشت زمین سرویس سمت راست تیم مقابل قرار دارد، سرویس را آغاز می‌کند. اگر تیم امتیاز کسب کند، بازیکن سرویس بعدی را از سمت چپ می‌زند و این روند ادامه می‌یابد تا تیم آن‌ها دچار خطا شود. در این مرحله، نوبت به شریک تیم (سرویس‌زننده دوم) می‌رسد که از پشت زمینی که بر اساس جابه‌جایی‌های قبلی قرار گرفته، سرویس را اجرا کند. از این پس تا پایان گیم، هر دو بازیکن هر تیم فرصت دارند در هر نوبت سرویس تیم خود، سرویس بزنند. در سیستم امتیازدهی گیم‌های دونفره (دوبل)، امتیاز به صورت سه عدد اعلام می‌شود: امتیاز تیم سرویس‌زننده، امتیاز تیم دریافت‌کننده سرویس، و شماره‌ی بازیکن سرویس‌زننده (اول یا دوم). امتیاز اولیه که باید پیش از نخستین سرویس هر گیم اعلام شود، ۰-۰-۲ است: امتیاز تیم سرویس‌زننده صفر، امتیاز تیم دریافت‌کننده صفر، و بازیکن دوم تیم در حال سرویس زدن است (در آغاز گیم، تیمی که سرویس را شروع می‌کند تنها یک فرصت دارد و پس از نخستین خطا، نوبت سرویس به تیم مقابل واگذار می‌شود). از این نقطه به بعد تا پایان گیم، هر تیم فرصت خواهد داشت که هر دو بازیکن آن سرویس بزنند؛ ابتدا بازیکن اول تا زمانی که تیمش خطا کند، سپس بازیکن

دوم تا خطای دوم. عدد سوم در امتیازدهی همواره یا ۱ (بازیکن اول در حال سرویس زدن) یا ۲ (بازیکن دوم در حال سرویس زدن) خواهد بود. اگر چه در ابتدا این سیستم ممکن است کمی پیچیده به نظر برسد، اما پس از چند گیم بازی، روند آن برای بازیکنان طبیعی می‌شود. در بسیاری موارد، همین که یکی از چهار بازیکن حاضر در زمین شیوهی امتیازگیری را به درستی بداند، کافی است.

امتیازگیری در بازی‌های تک‌نفره

در بازی‌های تک‌نفره، امتیازدهی تنها شامل دو عدد است. امتیاز در آغاز گیم ۰-۰ اعلام می‌شود. بازیکنی که سرویس را آغاز می‌کند، از پشت زمین سرویس سمت راست سرویس می‌زند. اگر سرویس‌زننده برنده‌ی رالی شود، امتیاز ۰-۱ به نفع او ثبت می‌شود. در اعلام امتیاز، ابتدا همواره امتیاز سرویس‌زننده بیان می‌شود. سپس سرویس‌زننده، از پشت زمین سرویس سمت چپ سرویس می‌زند. اگر بازیکن همچنان در رالی‌ها پیروز شود، به طور متناوب از پشت زمین‌های سرویس راست و چپ سرویس خواهد زد. در صورت باخت در رالی، سرویس به حریف منتقل می‌شود. محل آغاز سرویس حریف بسته به امتیاز تعیین می‌شود: هنگامی که امتیاز بازیکن زوج باشد (۰، ۲، ۴، ۶ و غیره)، سرویس از پشت زمین سرویس سمت راست انجام می‌شود، و زمانی که امتیاز بازیکن فرد باشد (۱، ۳، ۵ و غیره)، سرویس از پشت زمین سرویس سمت چپ انجام می‌شود.

جدول امتیازگیری بازی دونفره (دوبل)

1	0-0-2	C D	B A	A and B	Point
2	1-0-2	C D	A B	A and B	Point
3	2-0-2	C D	B A	C and D	Sideout (Serve goes to opponents)
4	0-2-1	C D	B A	A and B	Second server
5	0-2-2	C D	B A	C and D	Point
6	1-2-2	D C	B A	A and B	Sideout
7	2-1-1	D C	B A	A and B	Point
8	3-1-1	D C	A B	C and D	Second server
9	3-1-2	D C	A B	A and B	Point