



文 | 卓宛青、圖 | 劉信宏教練、版面構成 | Amber

匹克球的神奇魅力

球規格

材質：耐用的塑膠材料製造。
尺寸：球直徑約7至7.6公分，比網球大一點。球體表面有26個直徑1公分的孔洞。
重量：要在21克至29克之間。

球拍規格

材質：採用堅硬、非壓縮性、安全非禁用之材料，符合匹克球國際聯合會(IFP)規格。
表面：必須是平滑的板子，不影響球體旋轉或增加反彈性。
長寬：長加寬不可超過60.96公分，最常見的尺寸為長約40公分、寬約20公分。

匹克球近幾年在美國與加拿大受到大眾關注，並且以驚人的速度成長當中，除了它的規制、打法融合了羽球、桌球與網球的基本概念，令人可以很快的理解，不僅如此，已經有球拍型運動基礎者，就擁有了相對的優勢，即使是對球類運動一竅不通的人也能輕易上手。在美國很多的匹克球場地，除了設在室外的網球場內，也會設在體育館與其他的球類項目來共同使用，目的是希望能增加它的能見度之外，也讓對運動有興趣的人多了一項很好的選擇。

匹克球的魅力在於，難度適中，技巧性不高，規則簡單易懂，所需費用低，機動性又高，也因為球體大速度慢，運動量介於羽毛球和網球之間，安全性也相對提高，在匹克球的世界裡，年紀不是阻礙，只要願意嘗試，相信可以獲得你無法想像的快樂！

在臺灣，匹克球是一個全新的運動，新鮮感讓人躍躍欲試，一試又會欲罷不能，提供民眾一項簡單又健康有趣的運動。匹克球又可以稱為「終生運動」，各項優勢下打造出它的神奇魅力！

匹克球打法大公開

對打與球場現場練習

圖文 | 劉信宏教練、版面構成 | Amber

一、基本擊球技術

1. 握板法

無論是正反拍的落地擊球或是正反拍的截擊，持拍的左手或右手都可以握菜刀式的刀板法，握住球拍的手把部位。

- (1) 鎖喉扣-食指部位高於拇指
- (2) 滿握-拇指壓在食指的上面



2. 準備動作(以右手持拍者為例)

- (1) 球拍握在胸前，微微偏左(右手持拍)，拍頭上揚，微向前傾。
- (2) 輔助手-非持拍的左手手指尖輕端拍緣下方，左拇指拖住左半部拍面或是球拍上緣部位。
- (3) 雙腳平行打開，比肩膀微寬，身體稍微向前傾。



3. 落地擊球

(1) 正拍直板打法：揮擊球點約在膝蓋高度的位置，球來時，球拍拉至右口袋後下方，拍頭微向下，約在膝蓋下方，手腕微向後彎曲(有固定手腕的功能)，接著前腳(可左腳或右腳)向前小跨步，肩膀與手臂一起擺動將球拍推出以迎擊來球，後腳跟接著抬起(腳不要離地)，最後手臂繼續做跟隨動作至肩膀位置。

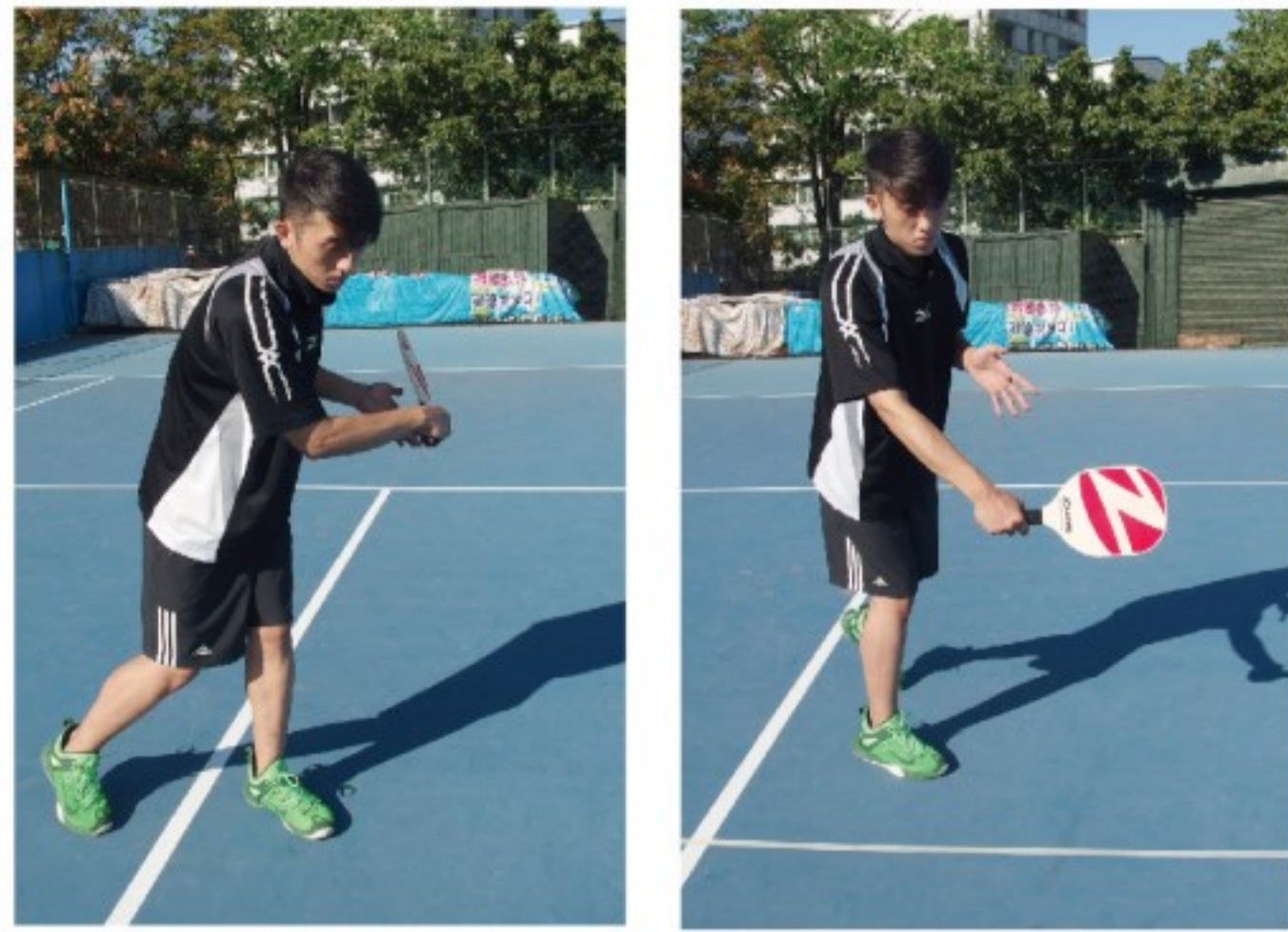
(2) 正拍水平打法：揮擊球點約在腰部高度的位置，球來時，球拍後拉，放置腰部高度，手腕微向後彎曲，打法與直板打法接近，只是與球的撞擊點在腰部或腰部以上的位置。



正拍水平打法



正拍直板打法



(3) 反拍打法：準備時，球拍放置在胸前位置，握拍的手腕要呈直角(90度)，手臂自然垂下，球來時，拍頭向後拉(至左口袋後下方位置)，前腳跨出，手臂與肩膀一起擺動並向目標或對手方向推出，注意手腕要完全固定維持近90度，並且在與球撞擊時也不可鬆掉，否則擊球方向可能會大失控。



注意擊球時，手腕儘可能固定不可過鬆，或拍面有翻轉情形。



補充

▶ 腰際以下之打法：擊球法大致如前所敘，只是拉拍短而低，拍面微朝上。球來時，穩定球拍拍面，向前推或是微向上推。

▶ 正拍頭部高位置打法：手舉高至頭部以上，拍頭直上，手腕微向後彎。球來時，整隻手臂向前下壓時，手腕不要鬆動，與球撞擊時，球拍繼續向前方推動。

4. 截擊基本打法

- (1) 定義：在球未落地前，在空中以正拍或反拍回擊至對手的打法。
- (2) 正拍胸位打法：球點在胸部高度時，球拍拉至右肩膀附近位置，拍頭微向下後傾斜，拍面微轉向前方調整角度，擊球時，以夾擠方式由外往內，由上往前或微往下壓，收拍在腰部位置。
- (3) 反拍截擊：球來時，球拍拉至左肩膀附近，拍頭微向後彎曲，拍面微調朝前方目標(像是抱一個水桶)；擊球時，手臂向前伸，類似擴胸的動作，注意手腕自始至終儘量維持90度角。

PICKEBALL



5. 小短球 dink

- (1) 目標：擊球者站在接球線之後(即kitchen之後)，當對方將球打入己方的kitchen(非截擊區)內時，選擇以輕推方式，再打回對方的kitchen內。
- (2) 技巧：輕輕提推往上(如同要提起半桶的水)，膝蓋也微向上配合，要注意力道的控制，並且盡量不要動到手腕部位。

二、牆壁練習

- (1) 正反拍落地擊球-離牆壁面約四或五步距離練習。
- (2) 截擊-離牆壁約兩三步距離，以不落地方式，將球打向牆面並做連續截擊。
- (3) 小短球dinking-靠近牆面約兩大步距離，球落地後，輕推向牆面。



三、空中拍球-截擊的預前練習

- (1) 正拍或反拍連續推拍向上擊球：注意高度不要過高，拍面要正，手腕要穩。
- (2) 正拍與反拍交互上下或左右推拍練習：注意正反拍交替時，要立刻調整拍頭位置與拍面左右角度，手腕要穩。



匹克球小教室

無論是擊球的各種打法，包括正反拍的落地擊球、正反拍截擊等等，都要注意

- ★手腕要固定！揮擊時手腕不可過於鬆動，維持穩定是關鍵
- ★拍面角度的調整與控制！球點低於網子高度，拍面就要微朝上，球的位置在左側，拍面就要微朝右重擊來球時，拍頭要稍微在手腕的前端。
- ★擊球點的位置！測量擊球點在身體前方一至兩步的距離
- ★拉拍早，拉拍小！可以降低失誤的高風險
- ★重心低，推拍長！由於匹克球是塑膠球，重量輕，彈性弱，因此重心低較容易擊到拍子的甜蜜點；匹克球有26個孔洞，飛行時穿孔洞的氣流較易受到下壓的動作而迅速下沉甚至掛網，推拍長，正好可延長飛行的距離與球落地時的反彈力。

匹克球相關資訊

大邁整合行銷有限公司

Tel : (04)2339-5402

e-mail : bmart.adm@gmail.com

中華民國匹克球協會

PICKEBALL RULES

重要規則不漏接



一、發球規定

- 1) 發球者必須站在底線後面，以對角線角度發至對手的發球區內(service area)。
- 2) 發球者必須以下投手勢(低手)發球，擊球點不可高於腰部；球不可在己方反彈後發出，必須向上拋出直接在空中擊球。
- 3) 發球方一律從右側方開始發球，而且只有一次的發球權，如果發球失敗，則立刻換對手或隊友(雙打時)發球。



二、雙反彈規定

發球方和接球方都必須至少打到一次的落地反彈球後，才可以凌空截擊，否則就判失誤。換言之，發球為第一球，接球方打第二球時，接球者必須打落地反彈後的球，不可在空中截擊；同樣的，當發球方要打第三球時，發球方的任一隊員也必須打一次的落地反彈球，不可在空中攔截。



三、截擊規定

- 1) 接球方必須在第四球(含)，發球方在第五球(含)後才可凌空截擊。
- 2) 雙方球員都不可再站在或跨入非截擊區內截擊，場外與其他區域則無限制。
- 3) 注意：球員站在接球區內或己方的場外，但在非截擊區上空截擊是被允許的。



四、得分

只有發球方才可得分，接球方只是努力取回發球權。任何一方必須取得11分並且至少領先對手2分以上，才能取勝(也可採三戰兩勝制)。

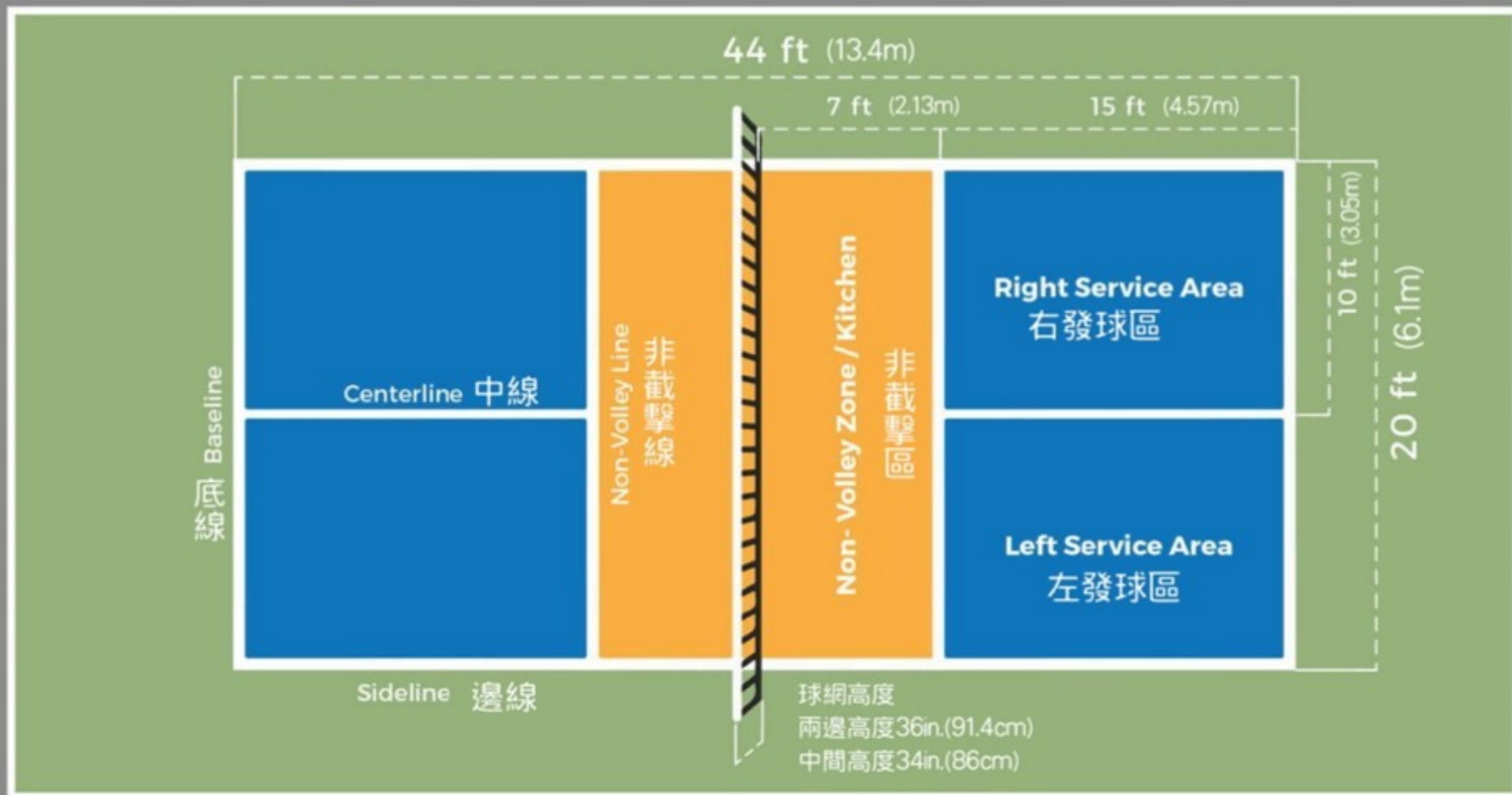


五、分數叫法

單打叫分法：發球時，叫出兩個分數的比分，例如3:5，第一個分數3，代表發球方分數；第二個分數5，代表接球方的分數。

雙打叫分法：發球時，喊出三個數字，例如(4·7·2)，前兩數字如單打得分情形，第三個數字2，代表發球方的第二個發球者。

PICKLEBALL COURT DIMENSIONS



球場總面積建議最佳為 34 英尺 (10.36 米) 寬 64 英尺 (19.5 米) 長。