

USA PICKLEBALL / BASIC RULES SUMMARY

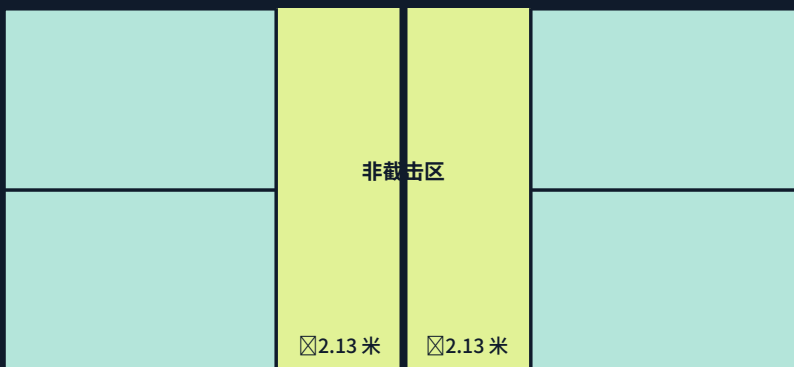
原文修订日期 2026-01-01

匹克球

基础规则摘要

中文版

UBAI 运用 AI 技术辅助翻译与视觉呈现，系统梳理发球、计分、非截击区、界线与常见犯规。



先读这一页

READ THIS FIRST

原文说明

以下内容为规则的简要版本，旨在快速概览匹克球的比赛方式。正式规则全文可在 USA Pickleball 网站 usapickleball.org 查阅。若本摘要与正式规则存在冲突，以正式规则为准。

中文版本说明

本手册基于 2026-01-01 版英文摘要，由 UBAI 运用 AI 技术辅助翻译、规则梳理与术语校核，并完成中文编辑及视觉呈现。规则是感知赛事、理解运动的基础，本册也是 UBAI 将 AI 应用于真实运动场景的一次实践。本册为非官方中文学习版，不代表 USA Pickleball 官方中文译本或授权关系。

00

RULES / QUICK REFERENCE

基础规则总览

BASIC RULES OVERVIEW

01

匹克球可采用双打（每队两名球员）或单打形式；双打最为常见。

02

单打和双打使用相同尺寸的比赛区域，并适用相同规则。

关键术语

VOLLEY

截击

球落地前直接击球

GROUND STROKE

地面击球

球落地后再回击

SIDE OUT

换发

发球权转交对方

NON-VOLLEY ZONE

非截击区

俗称“厨房区”

01

RULES / QUICK REFERENCE

发球

THE SERVE

基本动作 01 - 03

01

击球发出时，发球员的手臂必须沿向上的弧线运动。

02

球拍与球接触的位置不得高于腰部。

03

触球瞬间，拍头不得高于手腕最高点。

01

RULES / QUICK REFERENCE

发球

THE SERVE

落地发球与站位 04 - 05

04

也允许采用“落地发球”（drop serve）；采用这种发球方式时，上述三项要求均不适用。

05

击球发出时，发球员的双脚不得触及场内，也不得触及边线或中线假想延长线以外的区域；同时，至少一只脚必须在底线后方的比赛表面或地面上。

01

RULES / QUICK REFERENCE

发球

THE SERVE

落点与尝试次数 06 - 07

06

发球必须沿斜线发向对角场区，并落在对角接发球区范围内。

07

每名发球员每次仅有一次发球尝试机会。

记住

发球必须走斜线；每名发球员每次仅有一次发球尝试机会。

02

RULES / QUICK REFERENCE

发球顺序

SERVICE SEQUENCE

双打发球轮次 01 - 03

01

双打中，发球队的两名球员均有机会依次发球并得分，直至各自出现犯规。每局比赛的首次发球轮次除外。*

02

每次换得发球权（side out）后，第一次发球均从右侧场区发出。

03

若发球队得分，发球员换到另一侧，并从左侧场区发出下一球。

02

RULES / QUICK REFERENCE

发球顺序

SERVICE SEQUENCE

换位与第二发球员 04 - 06

04

此后每得一分，发球员继续左右换位发球，直至出现犯规，第一发球员失去发球权。

05

第一发球员失去发球权后，其搭档从自己应处的正确一侧发球。每局首次发球轮次除外。*

06

第二发球员继续发球，直至本队出现犯规，并把发球权交给对方。

02

RULES / QUICK REFERENCE

发球顺序

SERVICE SEQUENCE

换发与单打站位 07 - 08

07

发球权转到对方后，即发生换发。对方从右侧场区开始第一次发球；该队两名球员均有机会发球并得分，直至该队出现两次犯规。

08

单打中，发球员本方得分为偶数时从右侧场区发球，得分为奇数时从左侧场区发球。

每局首次发球轮次的例外

* 每局比赛开始时，先发球队只有一名球员拥有发球机会；该球员出现犯规后，发球权即转交接发球队。

03

RULES / QUICK REFERENCE

计分

SCORING

传统换发球得分制

TRADITIONAL SIDE-OUT SCORING

01

只有发球队可以得分。

02

比赛通常采用 11 分制，并须领先 2 分获胜。

03

锦标赛可采用 15 分制或 21 分制，并须领先 2 分获胜。

11

通常赛至 11 分

WIN BY 2

须领先 2 分获胜

03

RULES / QUICK REFERENCE

计分

SCORING

04

当发球队得分为偶数（0、2、4、6、8、10）时，该队本局的首发球员在发球或接发球时应处于右侧场区；当得分为奇数（1、3、5、7、9）时，该球员应处于左侧场区。

首发球员位置

0 2 4 6 8 10

偶数：右侧

1 3 5 7 9

奇数：左侧

每球得分制

RALLY SCORING

每个回合结束后都会产生一分，无论哪一方发球。此计分方式让每个回合的胜方都获得相应回报。

04

RULES / QUICK REFERENCE

两次落地规则

TWO-BOUNCE RULE

01**接发球队**

发球先落地一次

02**发球队**

回球再落地一次

03**双方**

此后可选择截击

完整规则

01

发球后，接发球队必须让球先在本方场地落地一次再回击；随后，发球队也必须让回球先在本方场地落地一次再回击。由此完成两次落地。

02

当球已在双方场地各落地一次后，双方均可选择截击，即在球落地前击球；也可等待球落地后，以地面击球方式回击。

03

两次落地规则消除了发球后立即上网截击的优势，并延长回合。

05

RULES / QUICK REFERENCE

非截击区

NON-VOLLEY ZONE

范围与禁止行为 01 - 02

01

非截击区是球网两侧各 2.1336 米范围内的场地区域（英文原文为 7 英尺；图示按约 2.13 米标注）。

02

非截击区内禁止截击。该规则防止球员站在区内直接扣杀。

05

RULES / QUICK REFERENCE

非截击区

NON-VOLLEY ZONE

截击动作与惯性 03

03

球员截击时踩入非截击区，包括踩线；或因惯性导致本人或其穿戴、携带的任何物品触及非截击区，包括相应界线，均为犯规。

判断关键

截击时踩入非截击区或踩线，属于犯规；截击后的惯性使本人或携带物触及该区域或界线，同样属于犯规。

05

RULES / QUICK REFERENCE

非截击区

NON-VOLLEY ZONE

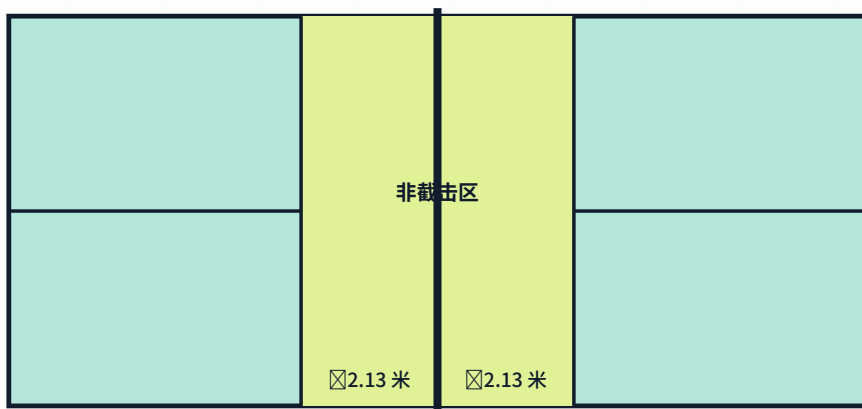
04

截击之后，即使该球已被宣告为死球，只要球员因惯性进入或触及非截击区，仍属犯规。

05

除截击球时以外，球员可在任何时候合法进入非截击区。非截击区通常也称为“厨房区”（the kitchen）。

公制度量示意



场地：44 × 20 英尺 = 13.4112 × 6.096 米

非截击区每侧：7 英尺 = 2.1336 米

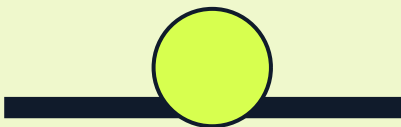
06

RULES / QUICK REFERENCE

界线判定

LINE CALLS

一般界线



球触及任何界线，均视为“界内”。唯一例外是发球触及非截击区线。

发球与非截击区线



发球触及非截击区线，视为发球过短，判犯规。

一眼记住

一般界线触线判界内；发球触及非截击区线判犯规。

07

RULES / QUICK REFERENCE

犯规

FAULTS

犯规的基本后果

01

“犯规”（fault）是指因违反规则而导致比赛停止的任何行为。

02

接发球队犯规，发球队得一分。

03

发球队犯规，发球员失去发球权，或发生换发。

07

RULES / QUICK REFERENCE

这些情况判犯规

A FAULT OCCURS WHEN

01

发球未落入接发球区范围内。

02

发球或任何一次回球被击入球网，未能过网。

03

在球尚未于双方场地各落地一次之前进行截击。

FAULT

07

RULES / QUICK REFERENCE

这些情况判犯规

A FAULT OCCURS WHEN

04 将球击出界。

05 在非截击区内截击球。

06 回击球员击球前，球已在其场地落地两次。

RULES

07

RULES / QUICK REFERENCE

这些情况判犯规

A FAULT OCCURS WHEN

07

活球期间，球员本人、球员衣物或球拍的任何部分触及球网或网柱。

08

违反任何发球规则。

FAULT

07

RULES / QUICK REFERENCE

这些情况判犯规

A FAULT OCCURS WHEN

09

活球击中球员本人，或其穿戴、携带的任何物品。

10

活球在场地落地前，先击中任何永久固定物。

RULES

先发选择

DETERMINING SERVING TEAM

01

可采用任何公平方式，决定哪名球员或哪支队伍优先选择场地一侧、发球或接发球。例如：在记分表背面写下 1 或 2，以此抽选。

选择顺序

获选的一方可优先选择场地一侧、发球或接发球。

08

RULES / QUICK REFERENCE

上场前 60 秒

QUICK REFERENCE

五条关键速记

以下速记直接归纳自本摘要，不替代正式规则。

- 1 发球走斜线；每名发球员每次只有一次尝试。
- 2 双方场地各落地一次后，才可自由选择截击。
- 3 传统计分只允许发球队得分，通常赛至 11 分且须领先 2 分。
- 4 非截击区内不能截击；截击后的惯性触区同样犯规。
- 5 一般界线触线判界内；发球触及非截击区线判犯规。

继续学习

RESOURCES

规则会更新。需要处理比赛争议或具体执裁时，请查阅 USA Pickleball 当年度正式规则。

官方链接

提升球技

usapickleball.org/blog

查看正式规则

usapickleball.org/rules

了解 USA Pickleball

usapickleball.org



扫码查看正式规则

本册 AI 辅助翻译、中文编辑与视觉呈现：UBAI

原文版权归 USA Pickleball 所有 · 以英文正式规则为准

AI 进入赛事

查看 UBAI 在赛事场景中的 AI 应用实践，以及由 UBAI 提供技术支持的城市匹克球之夜社区入口。

upperbrightai.com/pickleballnights



赛事技术实践与社区入口