

## Spielregeln Pickleball

Der neue Trendsport für Jedermann

- Es sind keine Trainerstunden nötig.
- Es ist ein Sport für alle Gewichts- und Altersklassen.
- Der Spaß am Spiel ist schnell da.
- Innerhalb kurzer Zeit einfach zu Erlernen.

Pickleball ist eine Ballsportart, die Elemente von Badminton, Tennis und Tischtennis verbindet. Obwohl Pickleball Tennis sehr ähnlich erscheint, gibt es wichtige Unterschiede, die Pickleball für ein breiteres Spektrum von Spielern, besonders Kinder und Senioren, zugänglicher macht. Die Unterschiede liegen in der Geschwindigkeit des Balls, die in der Regel bei einem Drittel der durchschnittlichen Geschwindigkeit eines Tennisballs liegt. Ebenso wichtig ist auch die Größe des Platzes. Schon ein Badmintonfeld reicht zum Spielen aus. Bedingt durch das kleinere Feld und in Kombination mit dem langsameren Ball ist Pickleball einfach zu spielen. Pickleball zeichnet sich durch seine dynamischen Spielabläufe aus und steigert somit schnell die persönliche Fitness. Schnelle Ballwechsel verlangen Konzentration und ein gutes Auffassungsvermögen. Es fördert besonders die Hand-/Augenkoordination. Jung und Alt können miteinander konkurrieren und dabei Spaß am gemeinsamen Spiel haben. Innerhalb kürzester Zeit ist man mit dem Spielen vertraut. Genau deshalb wird Pickleball immer beliebter.

Pickleball kann als Doppel und Einzel gespielt werden.

### **Wo kann Pickleball gespielt werden?**

Indoor: Sporthallen, Badmintonhallen, Tennishallen  
Outdoor: Tennishartplatz, Basketballplatz, Pausenhof

Auf allen stabilen Bodenunterlagen

### **Wie wird Pickleball gespielt?**

Pickleball wird auf einem Platz mit den gleichen Abmessungen wie ein Doppel-Badmintonplatz gespielt. Die tatsächliche Größe ist 6,10 m x 13,41 m für Doppel- und Einzelspiele. Das Spielfeld ist wie ein Tennisplatz markiert, jedoch ohne die äußeren Seitenlinien. Das Netz wird zwei Zentimeter niedriger als ein Tennisnetz montiert, d.h. es ist an den Enden 91 cm und in der Mitte 86 cm hoch. Die Felder gliedern sich in zwei Hälften. Auf beiden Seiten des Netzes gibt es die sog. Non-Volley-Zonen, die eine Breite von 2,13 Meter haben.

Diese Zone unterliegt mehreren Einschränkungen. U.a. wird bei dem sog. Volley-Schlag der Ball in der Luft, also bevor er auf den Boden auftrifft, zurückgeschlagen. Dazu muss sich der Spieler allerdings mit den Füßen hinter der Linie der Non-Volley-Zone befinden, also 2,1 Meter vom Netz entfernt. Diese Einschränkung soll Schmetterbälle verhindern. Ein Spieler kann innerhalb der Non-Volley-Zone schlagen, der gegnerische Ball muss aber zuerst auf dem Boden der Non-Volley-Zone aufgeschlagen sein (es ist kein direkter Luftschlag erlaubt).

### **Aufschlag und Double Bounce Rule**

Der Aufschlag erfolgt immer außerhalb der hinteren Außenlinie, innerhalb der gedacht verlängerten Seitenlinie. Der erste Aufschlag eines jeden Teams erfolgt aus der rechten Aufschlagshälfte und muss aus der Luft erfolgen, ohne dass der Ball vorher auf dem Boden aufkommt. Der Aufschlag erfolgt von unten und der Ballkontakt findet unterhalb der Hüfthöhe statt. Die Schlägeroberfläche ist unterhalb des Handgelenkes. Der Ball muss hinter der sog. Non-Volley Zone Linie, also in der gegnerischen Aufschlagshälfte landen (1.Schlag). Erst wenn er dort einmal den Boden berührt hat, kann er zurückgeschlagen werden. Ein Volley-Schlag ist beim Aufschlag nicht erlaubt. Nachdem der Ball den Boden berührt, kann er in jede Region des gegnerischen Feldes zurückgeschlagen werden. Der Ball des Return-Schlages (2.Schlag) muss ebenfalls noch einmal auf dem Spielfeldboden aufkommen, bevor er zurückschlagen werden darf. Dies ist die sogenannte Double-Bounce-Rule, die eine Pickleball spezifische Regel und unbedingt zu befolgen ist. Die nächsten Ballwechsel können dann der Situation entsprechend als Volley oder nach einmaligem Bodenkontakt erfolgen. Streift ein Ball das Netz, landet aber trotzdem in der Aufschlagszone, so ist der Aufschlag gültig. Vor dem Aufschlag sollte man sicherstellen, dass sich alle Spieler in der richtigen Position befinden.

### **Punkte**

Nur die aufschlagende Seite kann punkten. Solange ein Spieler punktet, bleibt der Aufschlag bei ihm, er wechselt dazu in die andere Aufschlagzone. Einen verlorenen Aufschlag gewinnt man zurück, indem man den geschlagenen Ball des gegnerischen Teams auf den Boden bringt oder der Ball des gegnerischen Teams im aus, d.h. außerhalb des Feldes landet. Hat ein Spieler/Team die Punktzahl von 11 erreicht ist das Spiel gewonnen. Der Punkteunterschied muss 2 Punkte betragen, ansonsten wird bis zum Erreichen der 2 Punkte Differenz weitergespielt.

Nun wünschen wir euch viel Spass bei Ausprobieren

Mit sportlichen Grüßen