

Handout Pickleball

Stephan Schwienheer September 2025

1. Was ist Pickleball?

- Rückschlagspiel mit Elementen aus Tennis, Badminton und Tischtennis
- Gespielt mit Schläger (Paddle) und speziellem, gelochtem Kunststoffball
- Entstanden in den 1960er Jahren in den USA, heute eine der am schnellsten wachsenden Sportarten weltweit
- Ideal für Schule: leicht erlernbar, inklusiv, geringe Verletzungsgefahr, wenig Materialaufwand

2. Material & Spielfeld

- Schläger/Paddle: stabil, kompakt, leicht
- Ball: perforiert, langsamer als Tennisball → längere Ballwechsel
- Feldgröße: 13,41 m x 6,10 m (Badminton-Doppel-Feldgröße möglich)
- Netzhöhe: 86 cm an den Seiten, 91 cm in der Mitte
- Sonderzone („Kitchen“/Non-Volley-Zone): 2,13 m vor dem Netz auf beiden Seiten

3. Grundregeln

- Aufschlag: von unten (unter Hüfthöhe) diagonal ins gegnerische Feld; Ball muss zunächst im Aufschlagfeld aufkommen
- Rallye-Bedingung: Ball muss einmal pro Seite aufspringen, bevor er direkt volley gespielt werden darf
- die „Kitchen“ darf nur betreten werden, wenn der Ball aufgekommen ist (Volleys direkt am Netz wie im Tennis sind also nicht erlaubt)
- Punktgewinn: nur das aufschlagende Team kann punkten
- Satz/Zählweise: gespielt bis 11 Punkte, 2 Punkte Abstand nötig

4. Didaktische Vorteile für den Schulsport

- Niedrige Einstiegshürden, schnelle Erfolgserlebnisse
- Fördert Koordination, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer, Taktik
- Geringere technische Anforderungen als Tennis → inklusiv für alle Niveaus
- Variabel: Einzel, Doppel, kleine Spielformen
- Benötigt wenig Platz (z. B. auch in der Halle auf Badmintonfeldern möglich)

5. Methodische Tipps für den Unterricht

- Einstieg: spielerische Partnerübungen (Ball hochhalten, Zielwurf)
- Aufschlag lernen: „Unterarm schwingen, Ball fliegen lassen“
- Netznähe üben: Bälle in die „Kitchen“ hineinspielen
- Mini-Spiele: 1-gegen-1 auf verkleinertem Feld
- Regelvariationen: Softball-Variante (Ball muss 2x aufspringen dürfen), Zeitspiele statt Punktezählen, Teamrotation

6. Sicherheitsaspekte

- Aufwärmen (Schulter, Handgelenke, Sprunggelenke)
- Keine Überkopfschläge beim Einstieg → Belastung reduzieren
- Abstand zwischen Spielfeldern beachten
- Geeignetes Schuhwerk (Halle/Outdoor)

7. Weiterführende Informationen und Hilfen

- Gerne helfe ich bei Fragen zur Einführung von Pickleball in euren Schulen bzw. gebe Hilfestellungen bei der Materialbestellung. Mailt mich an unter: swr@gym-hsw.de
- YouTube: Einführungsvideos & Spielformen für Schulen, z.B.
<https://www.youtube.com/watch?v=fTvPYdKZq00&t=124s>