

## **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: Schulturnhalle, Vereinsturnhalle, städtische Sporthalle

Outdoor: Tennishartplatz, Wiese, Park, Strand

### **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 × 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 aufgesprungen 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.

## Rules Pickleball

The interesting trend sport - the ideal sport for non-athletes

- No coaching lessons are necessary.
- It is a sport for all weights and ages.
- The fun of the game is fast, even if you are not the fittest.
- Everybody can play pickleball after only 15 minutes.

Pickleball is a ball sport that combines elements of badminton, tennis and table tennis. Although pickleball seems very similar to tennis, there are important differences which make pickleball more accessible to a wider range of players, especially children and seniors.

These differences lie in the speed of the ball, which is usually one third of the average speed of a tennis ball. Equally important is the size of the court, which corresponds to almost a third of the total area of a tennis court. Due to the smaller field and in combination with the slower ball, it is much easier to play pickleball than tennis.

Pickleball is characterized by its dynamic gameplay and thus quickly increases personal fitness. Rapid ball changes require concentration, good comprehension, it particularly promotes eye/hand coordination.

Young and old can compete with each other in the game or just have fun playing together. Everyone who once had a tennis, badminton or table tennis racket in his hand remembers and is familiar with the new game in 15 minutes. The fun of the game - whether in a relaxed or militant environment - is what makes pickleball so popular.

### **Where can pickleball be played?**

Indoor: school\_gymnasium, club\_gymnasium, municipal\_sports\_hall

Outdoor: tennis\_court

### **How is this ball sport played?**

PickleBall is played on a court of the same dimensions as a double badminton court. The actual size is 6.10 m × 13.41 m for doubles and singles matches. The playing field is marked like a tennis court, but without the outer side lines used for the double tennis. However, the net is mounted two centimeters lower than a tennis net, i. e. it is 91 cm at the ends and 86 cm in the middle. The fields are divided into two halves. On both sides of the network there are the so-called Non-volley zones that have a width of 2.13 meters. Due to the smaller field and in combination with the slower ball, it is much easier to play pickle ball than tennis.

The 2. 13-metre-wide so-called are Non-volley zones located on both sides of the network is subject to several restrictions. I. a. is used in the so-called Volley hit the ball in the air, so before it hits the ground, hit back. However, the player must be at a distance of 2. 1 meters from the net with his feet behind the line of the non-volley zone. This restriction is intended to prevent butterballs. A player can hit within the non-volley zone, but the opponent's ball must first hit the bottom of the non-volley zone (direct air strikes are not allowed). The following animation provides a very good visual explanation of the basic rules of the game.

### **Serve and double bounce rule**

The first stroke of each team is always from the right stroke half and must be made from the air without the ball coming up on the ground beforehand. The surcharge is from below. The ball contact takes place below the hip height. The surface of the bat is below the wrist. The ball must be placed behind the so-called ball. Non-Volley Zone Line, i. e. land in the opposing serve half (1st strike). Only once he has touched the ground there can he be beaten back. A so-called Volley stroke, i. e. the knocking back of the incoming ball directly from the air, is not allowed at impact. After the ball touches the ground, it can be knocked back into any region of the opponent's field. The ball of the return stroke (2nd stroke) must also come up again on the playing field floor before it can be struck back. This is the so-called double bounce rule, which is a pickleball specific rule and must be obeyed. The next ball changes can then be made according to the situation as a volley or after one-time ground contact. If a ball touches the net, but nevertheless lands in the impact zone, the mark-up is valid. Before serving, make sure all players are in the right position.

### **Points**

Only the opening side can score. As long as one player scores, the serve stays with him, he switches to the other serve zone. The serve always takes place outside the rear outline, within the intended extended side line. A lost serve is won back by bringing the beaten ball of the opposing team to the ground or the ball of the opposing team in from i. e. lands outside the field. If a player/team has reached the score of 11, the game is won. The point difference must be 2 points, otherwise the game will continue until the 2 points difference is reached.

## Règle du Pickleball

- Le sport tendance intéressant - Le sport idéal pour les non-sportifs
- Aucune séance de coaching n'est nécessaire.
- C'est un sport pour tous les poids et toutes les tranches d'âge.
- Le plaisir du jeu est vite là, même si vous n'êtes pas le plus apte.
- Déjà après un quart d'heure, tout le monde peut jouer au Pickleball.

Le pickleball est un sport de balle qui combine des éléments de badminton, de tennis et de tennis de table. Bien que le tennis de Pickleball semble très similaire, il existe des différences importantes qui rendent le Pickleball plus accessible à un plus grand nombre de joueurs, en particulier aux enfants et aux personnes âgées.

Ces différences résident dans la vitesse de la balle, qui est généralement un tiers de la vitesse moyenne d'une balle de tennis.

Mais la taille du terrain, qui correspond à près d'un tiers de la surface totale d'un court de tennis, est tout aussi importante. En raison du terrain plus petit et en combinaison avec la balle plus lente, il est beaucoup plus facile de jouer au pickleball qu'au tennis.

Le pickleball se caractérise par ses séquences de jeu dynamiques et augmente ainsi rapidement la forme physique personnelle. Les rallyes rapides exigent de la concentration, une bonne capacité à saisir les choses. Il favorise notamment la coordination œil-main.

Jeunes et moins jeunes peuvent s'affronter en jouant ou simplement s'amuser en jouant ensemble. Quiconque a déjà tenu une raquette de tennis, de badminton ou de tennis de table se souviendra et se familiarisera avec ce nouveau jeu en 15 minutes. Le plaisir du jeu - que ce soit dans un environnement détendu ou même de combat - est ce qui rend le Pickleball si populaire.

### **Où peut-on jouer au pickleball?**

Intérieur : gymnase de l'école, gymnase du club, salle de sport municipale

Extérieur : court de tennis en dur

### **Comment ce sport de balle est-il pratiqué ?**

Le PickleBall se joue sur un terrain de mêmes dimensions qu'un terrain de double badminton. La taille réelle est de 6,10 m x 13,41 m pour les jeux simples et doubles. Le terrain est marqué comme un court de tennis, mais sans les lignes de touche extérieures utilisées dans les doubles de tennis. Toutefois, le filet est monté deux centimètres plus bas qu'un filet de tennis, c'est-à-dire il mesure 91 cm de haut aux extrémités et 86 cm au milieu. Les champs sont divisés en deux moitiés. De part et d'autre du réseau, il y a ce qu'on appelle les zones de non-volley, qui ont une largeur

de 2,13 mètres. En raison du terrain plus petit et en combinaison avec la balle plus lente, il est beaucoup plus facile de jouer au pickle ball qu'au tennis.

La largeur de 2,13 mètres dite La zone de non-volley, qui est située des deux côtés du réseau, est soumise à plusieurs restrictions. Entre autres choses, est utilisé dans le cadre de la volée a tiré la balle en l'air, c'est-à-dire avant qu'elle ne touche le sol, avec un revers. Pour ce faire, le joueur doit cependant se trouver derrière la ligne de la zone de non-volley avec ses pieds, c'est-à-dire à 2,1 mètres du filet. Cette restriction est destinée à prévenir les papillons. Un joueur peut frapper dans la zone de non-volley, mais la balle de l'adversaire doit d'abord avoir touché le sol dans la zone de non-volley (aucune frappe aérienne directe n'est autorisée). L'animation suivante fournit une très bonne illustration visuelle des règles de base du jeu.

### **Règle du service et du double rebond**

Le premier service de chaque équipe se fait toujours à partir de la moitié droite du service et doit être effectué depuis les airs sans que la balle ne touche le sol en premier. L'impact se fait sentir par le bas. Le contact de la balle a lieu en dessous de la hauteur des hanches. La surface du club se trouve sous le poignet. La balle doit être derrière le soi-disant Ligne de zone non-volley, c'est-à-dire atterrir dans la moitié de service de l'adversaire (1er coup). Ce n'est qu'une fois qu'il a touché le sol qu'il peut être renversé. Un soi-disant Le coup de poing de volée, c'est-à-dire frapper la balle directement en l'air n'est pas autorisé au service Après que la balle a touché le sol, elle peut être renvoyée dans n'importe quelle région du terrain de l'adversaire. La balle du coup de retour (2e coup) doit également toucher le sol à nouveau avant de pouvoir être renvoyée. Il s'agit de la règle dite du double rebond, qui est une règle spécifique au pickleball et qui doit être suivie. Les prochains rassemblements peuvent alors avoir lieu sous forme de volée ou après un seul contact au sol, selon la situation. Si une balle saisit le filet mais atterrit quand même dans la zone de service, le service est valable. Avant de servir, vous devez vous assurer que tous les joueurs sont dans la bonne position.

### **Points**

Seul le premier côté peut marquer. Tant qu'un joueur marque, le service reste avec lui, il passe à l'autre zone de service. Le service a toujours lieu à l'extérieur du contour arrière, à l'intérieur de la ligne latérale prolongée prévue. Un service perdu est récupéré en ramenant la balle battue de l'équipe adverse au sol ou la balle de l'équipe adverse en provenance de l'extérieur du terrain. Si un joueur/une équipe a atteint le score de 11, la partie est gagnée. La différence de points doit être de 2 points, sinon le jeu continuera jusqu'à ce que la différence de 2 points soit atteinte.

## **Regole del gioco Pickleball**

Il nuovo sport di moda per tutti

- Non sono necessarie lezioni di coaching.
- È uno sport per tutti i gruppi di persone di grandezza e di età.
- Il divertimento del gioco arriva velocemente.
- Facile da imparare in breve tempo.

Il pickleball è uno sport con la palla che combina elementi di badminton, tennis e ping pong. Mentre il pickleball sembra molto simile al tennis, ci sono differenze importanti che rendono il pickleball più accessibile a una più ampia gamma di giocatori, specialmente bambini e anziani.

Le differenze stanno nella velocità della pallina, che di solito è un terzo della velocità media di una pallina da tennis.

La dimensione del campo è altrettanto importante. Un campo da badminton è sufficiente per giocare. A causa del campo più piccolo e in combinazione con la palla più lenta, il pickleball è facile da giocare.

Pickleball si caratterizza per i suoi processi di gioco dinamici e quindi aumenta rapidamente la forma fisica personale. I rally veloci richiedono concentrazione e una buona percezione. Favorisce in particolare la coordinazione occhio / mano.

Giovani e meno giovani possono competere tra loro e divertirsi giocando insieme. Acquisirai familiarità con il gioco in brevissimo tempo. Questo è esattamente il motivo per cui il pickleball sta diventando sempre più popolare.

Pickleball può essere giocato in doppio e in singolo.

### **Dove si può giocare a Pickleball?**

Interno: palestra scolastica, palestra club, palazzetto dello sport urbano

All'esterno: campo da tennis in terra battuta, prato, parco, spiaggia

### **Come si gioca a Pickleball?**

Il Pickleball si gioca su un campo con le stesse dimensioni di un doppio campo da badminton. La dimensione effettiva è di 6,10 m × 13,41 m per i giochi doppi e singoli. Il campo di gioco è delimitato come un campo da tennis, ma senza i margini esterni. La rete è installata due centimetri più in basso di una rete da tennis, cioè alto 91 cm alle estremità e alto 86 cm al centro. I campi sono divisi in due metà. Su entrambi i lati della rete ci sono le cosiddette zone di non-volley (larghezza 2,13 metri).

Questa zona ha diverse restrizioni. Fra l'altro nel cosiddetto tiro al volo, la palla viene respinta in aria, cioè prima che tocchi il suolo. Per fare ciò tuttavia, il giocatore deve essere con i piedi dietro la linea della zona di non-volley, cioè a 2,1 metri dalla rete. Questa restrizione ha lo scopo di prevenire lo sbattere delle palle. Un giocatore può

colpire all'interno della zona non al volo, ma la palla dell'avversario deve prima essere atterrata sul pavimento della zona non al volo (non è consentito alcun attacco aereo diretto).

### **Regola di servizio e doppio rimbalzo**

Il servizio si svolge sempre fuori dalla linea esterna posteriore, all'interno della linea laterale presumibilmente estesa. Il primo servizio di ogni squadra viene effettuato dalla metà destra del servizio e deve essere effettuato dall'aria senza che la palla colpisca prima il terreno. Il servizio è dal basso e il contatto con la palla avviene sotto il livello dell'anca. La superficie della racchetta è sotto il polso. La palla deve atterrare dietro la linea della cosiddetta zona di non-volley, cioè nella metà opposta del servizio (primo colpo). Solo che ha toccato terra una volta, può essere respinto. Un tiro al volo non è consentito durante il servizio. Dopo che la palla ha toccato il terreno, può essere restituita in qualsiasi regione del campo avversario. Anche la palla del colpo di ritorno (secondo colpo) deve colpire di nuovo il campo prima di poter essere respinta. Questa è la cosiddetta regola del doppio rimbalzo, che è una regola specifica del pickleball e deve essere seguita. I palleggi successivi possono poi avvenire come un tiro al volo o dopo un unico contatto con il terreno. Se una palla tocca la rete ma cade ancora nella zona di servizio, il servizio è valido. Prima di servire, assicurati che tutti i giocatori siano nella posizione corretta.

### **Punti**

Solo la parte che serve può segnare. Finché un giocatore segna, il servizio rimane con lui, passa all'altra zona di servizio. Si riconquista un servizio perso portando la palla battuta della squadra avversaria a terra o la palla della squadra avversaria fuori limite, cioè atterra fuori dal campo.

Se un giocatore / squadra ha raggiunto il punteggio di 11, la partita è vinta. La differenza di punti deve essere di 2 punti, altrimenti il gioco continua fino al raggiungimento della differenza di 2 punti.