

Pickleball – Kursunterlagen

Was ist Pickleball?

Pickleball ist ein Rückschlagspiel mit Elementen aus Tennis, Badminton und Tischtennis. Gespielt wird mit einem harten Paddle und einem leichten Kunststoffball mit Löchern, meist im Doppel, auf einem Feld in der Grösse eines Badminton-Doppelfelds.

Das Spiel entstand 1965 in den USA auf Bainbridge Island (Washington) als Familienspiel. Heute ist es eine der am schnellsten wachsenden Sportarten weltweit, auch in der Schweiz.

Warum Pickleball im Schulsport?

- **Schnelle Erfolgserlebnisse:** Nach wenigen Minuten entstehen Ballwechsel, auch bei Schülerinnen und Schülern ohne Rückschlag Erfahrung.
- **Heterogene Gruppen:** Der langsame Ball und das kleine Feld gleichen Niveauunterschiede aus. Taktik und Ballgefühl zählen mehr als Kraft.
- **Wenig Infrastruktur:** Badmintonfelder lassen sich direkt nutzen, das Material ist günstig und robust.
- **Viele Ballkontakte:** Kleine Felder und Doppel sorgen für hohe Bewegungszeit.
- **Lebenslanger Sport:** Pickleball wird in jedem Alter gespielt und eignet sich gut als Freizeitsport nach der Schule.

Material und Infrastruktur

Ein Pickleballfeld ist praktisch gleich gross wie ein Badminton-Doppelfeld. Die Badmintonlinien in der Halle können deshalb direkt genutzt werden. Einzig die Kitchen-Linie muss mit Klebeband oder Markierungsscheiben ergänzt werden. Man aber auch ohne die Anpassung der Kitchen-Linie spielen.

Element	Pickleball	Badminton-Doppelfeld
Feldlänge	13.41 m	13.40 m
Feldbreite	6.10 m	6.10 m
Netzhöhe Mitte	86 cm	155 cm
Netzhöhe Pfosten	91 cm	155 cm
Non-Volley-Zone (Kitchen)	2.13 m ab Netz	– (vordere Aufschlaglinie bei 1.98 m)

Netz: Badmintonnetze so tief wie möglich absenken. Alternativen sind mobile Pickleballnetze, Mininetze oder eine Zauberschnur bzw. Absperrband zwischen zwei Ständern. Für Übungsformen ohne Netz genügt eine Bodenlinie. Das Netz kann auch mit zwei Langbänken passend konstruiert werden.

Paddles: Für den Schulsport macht es Sinn wenn ein Schläger pro SuS vorhanden ist.

Bälle: In der Halle Indoor-Bälle verwenden. Sie sind weicher und haben weniger, grössere Löcher.. Pro Feld mindestens 2–3 Bälle bereithalten.

Die wichtigsten Regeln

Für den Einstieg genügen folgende fünf Regeln. Sie lassen sich gut nacheinander während des Spielens einführen.

1. **Aufschlag von unten und diagonal:** Der Ball wird unterhalb der Hüfte getroffen, mit einer Bewegung von unten nach oben. Der Paddlekopf darf dabei nicht über dem Handgelenk sein. Alternativ ist der «Drop Serve» erlaubt: Ball fallen lassen und nach dem Aufspringen schlagen. Der Aufschlag muss diagonal ins gegnerische Aufschlagfeld hinter der Kitchen landen. Es gibt nur einen Versuch. Berührt der Ball dabei das Netz und landet im richtigen Feld, wird weitergespielt.
2. **Two-Bounce-Rule:** Der Aufschlag und der Return müssen je einmal aufspringen, bevor sie gespielt werden. Erst ab dem dritten Schlag darf der Ball volliert werden.
3. **Kitchen (Non-Volley-Zone):** In der Zone 2.13 m vor dem Netz darf kein Volley gespielt werden. Auch die Linie gehört zur Kitchen. Wer nach einem Volley durch den Schwung in die Kitchen tritt, begeht ebenfalls einen Fehler. Ist der Ball in der Kitchen aufgesprungen, darf man sie betreten.
4. **Fehler:** Ball im Aus, im Netz, zweimal aufgesprungen, Volley aus der Kitchen oder Verstoss gegen die Two-Bounce-Rule.
5. **Linien:** Ein Ball auf der Linie ist gut, ausser beim Aufschlag auf der Kitchen-Linie.

Zählweise

Für die Schule empfohlen – Rally-Scoring: Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt, egal wer aufschlägt. Gespielt wird bis 11 (oder kürzer bis 5 bzw. 7), mit 2 Punkten Vorsprung. Einfach zu verstehen und ideal für kurze Spiele mit Rotation.

Offizielle Zählweise im Doppel: Nur das aufschlagende Team kann punkten. Gespielt wird bis 11 mit 2 Punkten Vorsprung. Der Spielstand wird mit drei Zahlen angesagt: eigene Punkte – gegnerische Punkte – Aufschlägernummer (1 oder 2). Jedes Team hat zwei Aufschläger, nur zu Beginn des Spiels schlägt das erste Team nur einmal auf, deshalb startet man mit «0–0–2». Nach einem gewonnenen Punkt wechselt der Aufschläger die Seite mit dem Partner.

Grundschnitte

Für Einsteigerinnen und Einsteiger reichen diese fünf Schnitte. Wichtig ist eine kurze, kontrollierte Bewegung aus der Schulter. Grosse Ausholbewegungen wie im Tennis sind meist unnötig.

Schlag	Was ist das?	Wann?	Technikhinweis
Dink	Weicher, kurzer Ball, der in der gegnerischen Kitchen landet	Am Netz, um Geduld zu spielen und Fehler des Gegners zu provozieren	Paddle tief, kleine Schiebewegung von unten, ruhiges Handgelenk
Drive	Schneller, flacher Schlag mit Vorhand oder Rückhand	Von der Grundlinie, z. B. beim Return	Seitliche Stellung, Schwung von hinten unten nach vorne oben

Schlag	Was ist das?	Wann?	Technikhinweis
Volley	Ball wird direkt aus der Luft gespielt	Ausserhalb der Kitchen, wenn der Ball schnell kommt	Paddle vor dem Körper, kurzer Block statt Schwung
Third Shot Drop	Weicher Ball von hinten in die gegnerische Kitchen	Dritter Schlag des aufschlagenden Teams, um ans Netz vorzurücken	Wie ein langer Dink, Bogen über das Netz
Lob	Hoher Ball über den Gegner hinweg	Wenn der Gegner nahe am Netz steht	Offene Paddlefläche, Schlag nach oben

Grundposition: Leicht in die Knie, Paddle vor dem Körper auf Brusthöhe. Für Anfängerinnen und Anfänger hat sich ein neutraler Griff bewährt (wie beim Händeschütteln), damit Vorhand und Rückhand ohne Griffwechsel möglich sind.

Grundtaktik im Doppel: So schnell wie möglich gemeinsam an die Kitchen-Linie vorrücken. Wer am Netz steht, kontrolliert das Spiel.

Spielformen (Best Practice)

Alle Spielformen sind für eine Klasse mit 24 Personen auf 4 Feldern ausgelegt (6 Personen bzw. 3 Paare pro Feld). Regeln werden schrittweise während des Spielens eingeführt.

1. Jonglage / Ballhandling

- **Ziel:** Ballgefühl, Schläger kennenlernen
- **Organisation:** Einzeln, ganze Halle
- **Ablauf:** Ball auf dem Schläger hochtippen. Wer wieviele Wiederholungen?
- **Variationen:** Abwechselnd Vorhand- und Rückhandseite; Im Gehen; Ball zwischendurch auf den Boden prellen; Zu zweit: Ball hochtippen und dem Partner zuspielen

2. Zuspiel über die Linie

- **Ziel:** Erste Ballwechsel, Vorhand und Rückhand
- **Organisation:** Paare, eine Bodenlinie ersetzt das Netz
- **Ablauf:** Kooperativ hin und her spielen, der Ball darf einmal aufspringen. Ziel: 20 Ballwechsel ohne Fehler.
- **Variationen:** Nur Rückhand / Nur Volley / Abstand vergrössern / Bestimmte Zone als Ziel / Mehrmaliges aufspringen erlaubt.

3. Kooperatives Dinken

- **Ziel:** Dink, Ballkontrolle, Kitchen-Regel
- **Organisation:** Pro Feld 2 Paare, die gerade über das Netz spielen (linke und rechte Feldhälfte). Das 3. Paar dinkt ohne Netz an einer Linie daneben. Wechsel alle 3–4 Minuten.
- **Ablauf:** Der Ball muss in der Kitchen landen. Wie viele Dinks schafft ihr hintereinander?
- **Variationen:** Nur Rückhand / Diagonal dinken / Mit Zählen der Rekordserie pro Paar

4. Dink-Duell

- **Ziel:** Dink unter Druck, Kitchen-Regel festigen
- **Organisation:** Wie Spielform 3, aber als Wettkampf. Das wartende Paar ist die «Kitchen-Polizei».
- **Ablauf:** Gespielt wird nur in die Kitchen, bis 5 Punkte. Ein Ball ausserhalb der Kitchen ist ein Fehler. Die Kitchen-Polizei pfeift ab, wenn jemand in der Kitchen volliert. Danach Rollentausch.
- **Variationen:** Volleys erlauben (ausserhalb der Kitchen); 2 gegen 2 auf der ganzen Breite

5. Aufschlag-Zielspiel

- **Ziel:** Aufschlagregel, Aufschlaggenauigkeit
- **Organisation:** Pro Feld 2 Personen schlagen auf, 2 retournieren, 2 sammeln Bälle. Rollentausch nach 10 Aufschlägen.
- **Ablauf:** Im gegnerischen Aufschlagfeld stehen Hütchen als Ziele. Ein gültiger Aufschlag gibt 1 Punkt, ein Treffer 3 Punkte.
- **Variationen:** Ziele tief an der Grundlinie; Drop Serve gegen Volley Serve; Nur Rückhand-Seite

6. Drei-Ball-Spiel

- **Ziel:** Two-Bounce-Rule, nach vorne aufrücken
- **Organisation:** Doppel, das 3. Paar beobachtet und zählt
- **Ablauf:** Aufschlag, Return, dritter Schlag. Der Ballwechsel endet nach drei Schlägen. Punkt gibt es, wenn der dritte Ball in der Kitchen landet. Danach rotieren.
- **Variationen:** Ballwechsel nach dem dritten Schlag offen ausspielen

7. Skinny Singles

- **Ziel:** Viele Ballkontakte, einfache Spielsituation
- **Organisation:** 1 gegen 1 auf dem halben Feld (gerade über das Netz). Pro Feld spielen 4 Personen, 2 coachen. Wechsel alle 3 Minuten.
- **Ablauf:** Normales Spiel mit Aufschlag und Two-Bounce-Rule, Rally-Scoring bis 7.
- **Variationen:** Diagonal spielen; Nur Dinks erlaubt; Starke gegen schwache Seite mit Handicap (z. B. nur Rückhand)

8. Doppel: Winner stays

- **Ziel:** Spielfähigkeit im Doppel
- **Organisation:** Pro Feld spielen 2 Paare, 1 Paar wartet
- **Ablauf:** Rally-Scoring bis 5. Das Verliererpaar geht raus, das wartende Paar kommt rein.
- **Variationen:** Siegerpaar muss sich trennen und neue Partner wählen

9. Doppel: Ligaspiel (Auf- und Abstieg)

- **Ziel:** Spielen mit wechselnden Partnern und auf ähnlichem Niveau
- **Organisation:** Alle 4 Felder, Feld 1 ist der «Center Court»
- **Ablauf:** Gespielt wird auf Zeit (5–6 Minuten) oder bis 7. Die Gewinner steigen ein Feld auf, die Verlierer ein Feld ab. Bei jedem Wechsel werden die Paare neu gebildet. Wartende Paare steigen auf dem untersten Feld ein.

- **Variationen:** Offizielle Zählweise auf Feld 1 · Punkte über alle Runden für eine Einzelrangliste sammeln

Organisation grosser Klassen

Mit 24 Personen auf 4 Feldern spielen 16 gleichzeitig, 8 warten. Die Lösung: fixe Gruppen von 6 Personen pro Feld und eine Rotation, die in jede Spielform eingebaut ist.

Rotationssystem	So funktioniert es	Geeignet für
Winner stays	Kurze Spiele bis 5, Verlierer gehen raus	Doppel, Wettkampf
KönigInnenspiel	KönigInnenteam herausfordern, bei 3 Punktgewinnen in Serie neu KönigInnenteam.	
Ligasystem	Gewinner steigen ein Feld auf, Verlierer ab	Niveaudurchmischung, Turnierform
Rotation pro Punkt	Nach jedem Ballwechsel kommt das wartende Paar auf eine Seite rein	Sehr hohe Aktivität, kurze Wartezeit

Aufgaben für Wartende (damit niemand nur rumsteht):

- Punkte zählen und Spielstand ansagen
- Schrittfehler in der Non-Volley-Zone erkennen
- Bälle sammeln und zuspielen
- Ausserhalb des Feldes dinken oder Aufschläge an die Wand üben

Methodische Tipps und Differenzierung

Grundsatz: Lernen durch spielen. Eine Regel oder einen Tipp einbauen, weiterspielen. Pro Erklärungsphase höchstens 1–2 Minuten.

Empfohlene Reihenfolge der Regeln

1. Ball darf einmal aufspringen
2. Kitchen-Regel (beim Dinken)
3. Aufschlag von unten und diagonal
4. Two-Bounce-Rule
5. Offizielle Zählweise (erst wenn das Spiel läuft, oft erst in einer späteren Lektion)

Differenzierung / Vereinfachen - erschweren

Weitere Tipps

- Kurze Spiele (bis 5 oder 7) erhöhen die Rotation und die Motivation.
- Kooperative Formen (Rekorde zählen) vor Wettkampfformen einsetzen.
- Häufig die Partner wechseln, damit sich die Klasse durchmischt.
- Mit Pickleball lassen sich gut Schiedsrichter- und Coachingrollen üben, da die Regeln überschaubar sind.

Weiterführende Links

- Swiss Pickleball Association – Dachverband in der Schweiz, mit offiziellen Spielregeln (Kurzanleitung als PDF) und Übersicht der Vereine
- Mobilesport Dossier 2/25:
https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1745845873/mobile-dossier-2-25-pickleball_de.pdf
- USA Pickleball – Official Rules – internationales Regelwerk, aktuelle Version 2026
- DTB – Pickleball Spielregeln (PDF) – ausführliche Regeln auf Deutsch, Deutscher Tennis Bund
- LSB Bremen – Stundenbeispiel Pickleball (PDF) – ausgearbeitete Einstiegslektion mit schrittweiser Regeleinführung