



Pickleball ist die am schnellsten wachsende Sportart der USA und ist eine Mischung aus Badminton, Tennis und Tischtennis. Pickleball zeichnet sich durch seine dynamischen Spielabläufe aus und steigert somit schnell die persönliche Fitness. Durch das kleinere Feld und in Kombination mit dem langsameren Ball ist Pickleball sehr einfach zu erlernen und macht in jedem Alter Spass.

Probiere es einfach aus:
Jeden Freitag, 18-20h im
Tenniscenter Zofingen



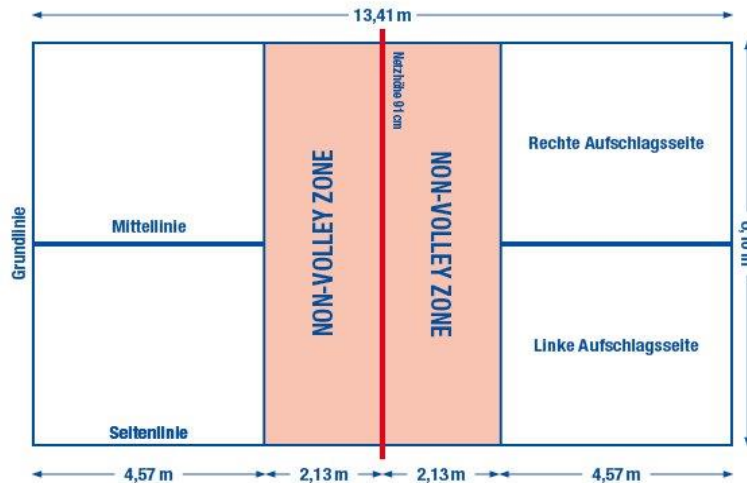
Eisengrubenweg 24 | 4800 Zofingen | 062 751 21 10
www.tenniscenterzofingen.ch info@tenniscenterzofingen.ch

EIGENSCHAFTEN

Die Geschwindigkeit des Balls liegt in etwa bei einem Drittel eines Tennisballs. Dadurch ist Pickleball einfach zu erlernen, ist gelenkschonend und hält den Körper aktiv. Die Sportart ist insbesondere deshalb auch bei älteren Menschen beliebt.

SPIELFELD

Das Spielfeld entspricht einem Badminton-Doppelfeld.



NON-VOLLEY ZONE – KITCHEN

In der Non-Volley Zone, der «Kitchen», darf der Ball nicht direkt abgenommen werden. Ein Spieler kann innerhalb der Non-Volley-Zone schlagen, der gegnerische Ball muss aber zuerst auf dem Boden der Non-Volley-Zone aufgeschlagen sein.

ZÄHLWEISE

Nur die aufschlagende Seite kann punkten. Solange der Aufschläger punktet, bleibt der Aufschlag bei ihm. Er wechselt dazu in die andere Aufschlagszone. Verliert der aufschlagende Spieler den Punkt, wechselt der Aufschlag zu seinem Partner. Verliert dieser ebenfalls den Punkt, wechselt der Aufschlag zum ersten Gegenspieler. Hat ein Spieler/Team die Punktzahl von 11 erreicht, ist das Spiel gewonnen. Der Punktunterschied muss 2 Punkte betragen, ansonsten wird bis zum Erreichen der 2 Punkte Differenz weitergespielt.

AUFSCHLAG

Der erste Aufschlag erfolgt immer aus der rechten Aufschlagshälfte und muss aus der Luft erfolgen, ohne dass der Ball vorher auf dem Boden aufkommt. Er wird von unten und unterhalb der Hüfthöhe geschlagen. Der Ball muss hinter der Non-Volley Zone Linie des Gegners landen. Jeder Spieler hat nur 1 Aufschlag. Der Aufschlag erfolgt immer ausserhalb der hinteren Aussenlinie, innerhalb der gedacht verlängerten Seitenlinie.

NO-LET

Streift der Ball das Netz, landet aber trotzdem im Aufschlagfeld, so ist der Aufschlag gültig.

RETURN

Der Returner muss den Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen. Ein sog. Volley-Schlag, d. h. das Zurückschlagen des ankommenden Balles direkt aus der Luft, ist beim Return nicht erlaubt. Nachdem der Ball den Boden berührt hat, kann er in jede Region des gegnerischen Feldes zurückgeschlagen werden.

DOUBLE-BOUNCE-REGEL

Der Ball des Returners muss ebenfalls im gegnerischen Feld noch einmal aufschlagen (bouncen) bevor er zurückgeschlagen werden darf. Dies ist die sog. Double-Bounce-Rule. Die nächsten Schläge können danach der Situation entsprechend als Volley oder nach einmaligem Bodenkontakt erfolgen.