

Die 5 Grundregeln

1

Aufschlag

Immer von unten (Unterhand) - kein Überkopf-Aufschlag erlaubt. Diagonal ins gegnerische Feld, der Ball wird unterhalb der Taille getroffen.

2

Zwei-Bounce-Regel

Nach dem Aufschlag muss der Ball auf jeder Seite einmal aufspringen. Erst dann darf man Volleys (direkt aus der Luft) spielen.

3

Kitchen - Nicht-Volley-Zone

Die 2-Meter-Zone am Netz heisst Kitchen. Hier darf der Ball nur gespielt werden, wenn man dabei die Non-Volley Zone nicht betritt oder der Ball vorher aufspringt.

4

Punkte

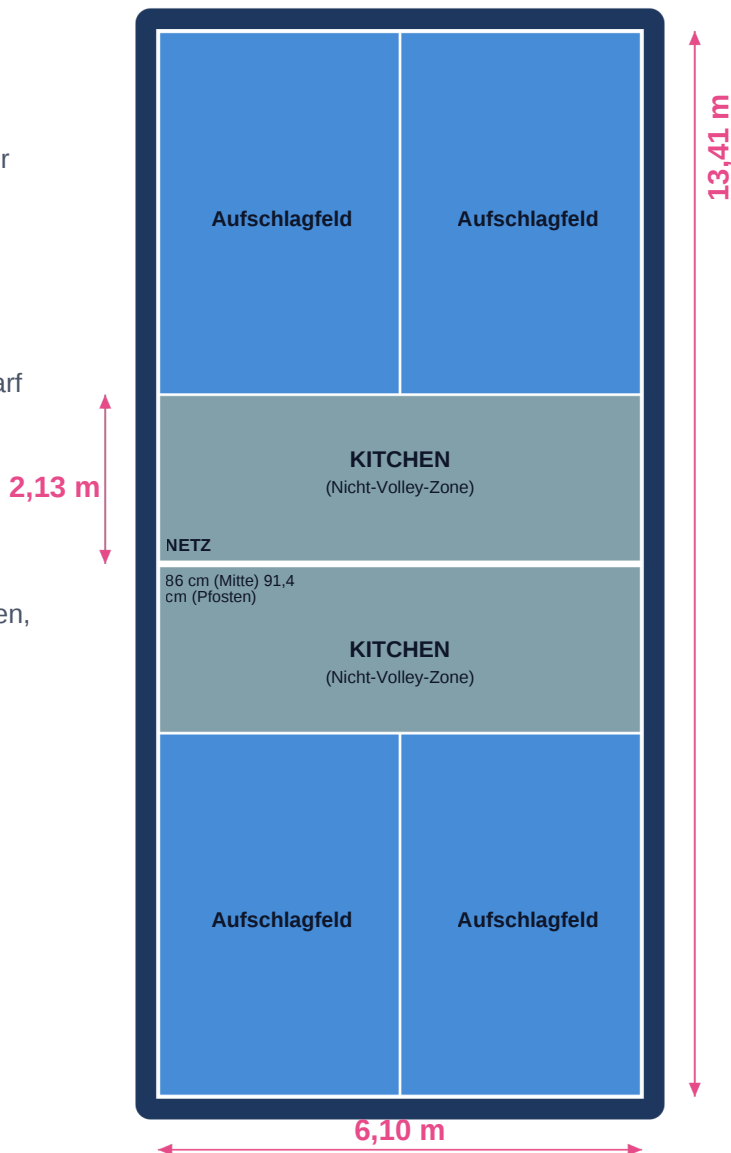
Nur wer aufschlägt, kann punkten. Im Doppel hat jedes Team zwei Aufschläge, bevor der Gegner dran ist.

5

Spielende

Wer zuerst 11 Punkte hat, gewinnt - aber mit mindestens 2 Punkten Vorsprung.

Das Spielfeld



Gut zu wissen:

● Doppel ist Standard

Meistens 2 gegen 2. Beim Open Play werden Teams gemischt - perfekt, um neue Leute kennenzulernen.

● Kleines Feld, schnelles Spiel

Nur halb so gross wie ein Tennisplatz. Weniger Laufwege, mehr Ballwechsel, schnellerer Einstieg.

● Beispiele für Fehler

- Ball landet im Aus
- Volleys innerhalb oder auf der Nicht-Volley-Zonen-Linie
- Verletzung der Doppel-Bounce Regel
- Der falsche Spieler nimmt den Aufschlag an

So wird gezählt (Doppel):

3

Eigene Punkte

-

2

Gegner- Punkte

-

1

Aufschläger (1. oder 2.)

„3-2-1“ heisst: Wir führen 3:2, und unser erster Aufschläger ist dran.

Spielorte, Tipps & mehr: pickleballdach.de

Gerne ausdrucken und in deinem Verein aufhängen!