

DAI



KOM  
GODT I  
GANG

# PICKLEBALL

## INSPIRATIONSKURSUS

Dansk Arbejder Idrætsforbund



 Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier

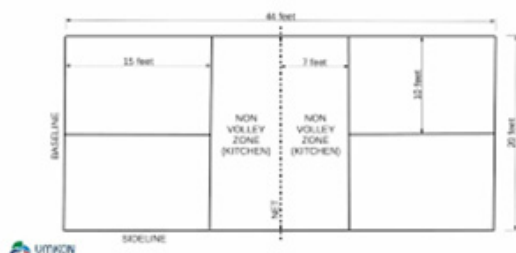
# INSPIRATIONSKURSUS I PICKLEBALL

Pickleball er et godt miks af tennis, badminton og lidt bordtennis og er meget udbredt i USA. Spillet er sjovt, giver god motion, og alle kan være med. Banen er en badmintonbane, hvor nettet er sat ned i højde. Kom godt i gang-øvelserne i dette hæfte lærer dig at spille pickleball ved at øve forskellige dele af spillet - så du til sidst kan tage kampen op med det lave net og den gule bold.

DAI anbefaler at spille double, fordi det er sjovt og fællesskabsopbyggende. Derfor bygger øvelserne på, at der er fire personer på hver bane.

## BANEN, SPILLET OG GRUNDREGLERNE

### WHAT ARE PICKLEBALL COURT DIMENSIONS?



Kilde: [www.vmkonsport.com](http://www.vmkonsport.com)

### BANEN OG NETTET

Pickleball spilles på en badmintonbane med et badmintonnet, som man sætter ned til lidt over gulvhøjde. Den officielle netthøjde er 86 cm.

### THE KITCHEN (KØKKENET)

The Kitchen eller Køkkenet er det rektangulære felt, der er oppe ved nettet.

- Du må ikke "flugte" inde i køkkenet (eller betræde det efter en flugtning).
- Du må godt slå til en bold inde i køkkenfeltet, hvis bolden først har ramt gulvet en gang.
- Du må godt være inde i (betræde) køkkenfeltet under selve spillet, men husk de to første grundregler for ophold i køkkenet, hvis bolden kommer til dig.

### SERVEREN

Bolden rammes med en underhånds-serv, og bolden skal ramme i modstanderens servefelt. Rammer bolden linjerne, dømmes den "inde", dog ikke "the Kitchen"-linjen, hvor bolden dømmes "ude".

Serveregler:

- Slag "under navlehøjde".
- Man slår "under bolden", så bolden flyver opad (eller ligeud).
- Man har kun én serv.
- Samme person server, indtil man har tabt en bold. Man "skifter side" hver gang, man har vundet en bold – lige som en "vinduesvisker".
- Rammer bolden ikke servefeltet, er bolden tabt – og din makker får serveren. Når begge spillere har tabt en bold hver, går bolden over til modstanderen. OBS: En såkaldt "netserv" spiller man videre på, hvis bolden altså rammer servefeltet som normalt. Rammer den alle andre steder, er bolden tabt.

NB: Hvis man som nybegynder finder det svært at serve fra baglinjen, så kan man gå nogle skridt frem og påbegynde serveren derfra. Det er sjovere at få bolden i spil, end at den ryger i nettet hele tiden.

### DOUBLE BOUNCE

Double bounce-reglen betyder, at bolden SKAL ramme gulvet to gange – en gang på hver side af nettet – før bolden er "fri" til at lave en flugtning (ramme bolden i luften før den rammer gulvet).

# OPVARMNING, TEKNIK OG GRUNDSLAG

## ØVELSE – FORNEMMELSE AF BAT OG BOLD

1 og 1 sammen.

**A:** Spil bolden mellem jer – og lad bolden ramme gulvet en gang. Tæl hvor mange gange, I kan holde den i gang.

**B:** Bevæg jer og løb rundt i hallen, mens I spiller med hinanden.

## ØVELSE AF SERVEN OG RETURNERING

2 og 2 sammen.

**A:** Vi øver serveren ved, at serveren skyder diagonalt (1 mod 1) og rammer servefeltet ved modstanderen, der returnerer bolden tilbage til serveren. Serveren kommer med ny serv og sådan fortsættes der. Der byttes efter seks server. Begge diagonale par spiller samtidigt.

**B:** Vi øver både serv og double bounce reglen (nu med 2 mod 2 og kun én bold) ved at serve, modtager slår retur, serveren lader bolde ramme gulvet på sin side (for anden gang = double bounce reglen) og slår bolden over igen – og spillet er nu "frit". Servemodtageren kommer "frem mod nettet", men før "the kitchen" og prøver at tage bolden i en flugtning.

## ØVELSE – DET KORTE SPIL I KØKKENET

1 og 1 sammen.

**A:** Stå ved "The Kitchen"-linjen, og spil små bolde til hinanden med et blødt slag, der rammer køkkenfeltet på den anden side. Slaget hedder i USA "et dink".

**B:** Det samme – men prøv at stå længere fra hinanden – en mellemdistance.

**C:** Det samme – men nu spiller man den bløde bold diagonalt (kryds) til den spiller, der står der. Bolden skal fortsat ramme ned i køkkenfeltet.

**D:** Det samme – men nu spille alle fire spillere sammen – med kun én bold. Bolden skal ramme i køkkenfeltet (evt. derefter - kan man sætte to bolde i gang på samme tid – sværere).

## ØVELSE – GRUNDSLAG – FORHÅND OG BAGHÅND

1 og 1 sammen – spiller på halv bane – alle står bag

baglinjen.

Deltagerne øver sig i grundslagene – forhånd (nemtest) samt baghånd (noget sværere). *NB:* Hvis der er flere end to par (fire personer) til en bane, så lav en "2 og 2" række bag ved de spillende par, og så bytter man efter 2-3 bolde.

## ØVELSE – AT FLUGTE BOLDEN

1 og 1 sammen.

**A:** Stå to skridt fra linjen til "The Kitchen" og prøv at øve flugtning (at ramme bolden i luften). Men – når bolden kommer til dig, så "tæmmer du den" først, for derefter at skyde den retur til din makker. Han/hun gør det samme, "tæmmer den" og skyder den derefter videre over nettet. Det gælder om at spille sammen, så tæl hvor mange gange, I kan holde den i gang (i luften).

**B:** Stå to skridt fra linjen til "The Kitchen" og prøv så at lave flugtninger, hvor I skyder direkte til bolden, som man gør "normalt", og som nogen måske kender fra tennis. Det gælder om at spille sammen, så tæl hvor mange gange, I kan holde den i gang.

**C:** Det samme – men nu spiller I alle fire – to mod to – og flugter til hinanden. Det gælder om at spille sammen, så tæl hvor mange gange, I kan holde den i gang. *NB:* Hvis den skulle ramme gulvet, så spil bare videre på bolden – men tæl forfra fra nul igen.



# SPILE, KAMP OG TAKTIK

## POINTSYSTEM - SÅDAN TÆLLER MAN

**A:** Man får kun point, hvis man har serveren – og hver doublehold har to servere (person 1 serv og person 2 serv). Når begge personer på holdet har tabt deres serv, skifter serveren over. Et sæt er til 11 point. Man skal vinde med to overskydende point – for eksempel 10-12.

**B:** Hvis man har mange nybegyndere, kan man vælge en nemmere måde at tælle point på. Med RALLY score – også kaldet "running score" – tæller hver bold point. Her spiller man til 15 eller 21 i et sæt.

## TURNERINGSFORMER

**A:** Den nemme form: Man spiller 2 og 2 sammen – og efter kampen finder man en ny makker, man ikke har spillet med før. Man kan spille et sæt til 11, eller man kan spille på tid evt. otte min. At spille på tid har den fordel, at alle stopper på samme tidspunkt. Hvis en kamp ender uafgjort, får de lov til at spille en ekstra afgørende bold.

**B:** Den konkurrenceprægede – også kaldt Superliga:

Man har for eksempel tre baner, som bliver kaldt henholdsvis Superliga, 1. division og 2. division. Spil et sæt til 11 (eller på tid). Alle dem, der har tabt, skal "rykke en række ned" – dog ikke dem på den sidste bane (i dette tilfælde 2. division), mens alle dem der har vundet, "rykker en række op" (dog ikke det vindende hold på Superliga banen, de bliver og venter på oprykkerholdet fra 1. division).

**C:** Det samme – som i A – men her finder man både sammen med en ny makker hver gang – samt prøver at finde nogle nye modstandere.

*Husk:* Det er altid godt at gennemgå grundreglerne, før kampene går i gang, når man spiller med nye mennesker i en turnering.



## VIL DU VIDE MERE?

Kontakt din lokale idrætskonsulent - find kontakt information på [www.dai-sport.dk/kontakt](http://www.dai-sport.dk/kontakt)

Fordi pickleball er stort i USA, kan du også finde en masse inspiration ved at google eller søge videoer frem på youtube.com. Du kan blandt andre også besøge [www.pickleballcopenhagen.dk/regler](http://www.pickleballcopenhagen.dk/regler) eller besøge vores kolleger i Dansk Tennis Forbund.

Dette materiale er udarbejdet af idrætskonsulent i DAI Thomas Ahrentz i samarbejde med DAI Senioridræt region Midtjyllands Lars Meldgaard og Helge Olesen. Tak til Idræt om dagen i Brabrand for introduktion samt inspiration.