
Pickleball

Praktijkdag G-sport



Omschrijving

Pickleball is een mengeling van tennis, pingpong en badminton is op dit moment de snelst groeiende sport in Amerika. Ook hier in België beginnen steeds meer sportievelingen te 'pickelen'.

Pickleball wordt gespeeld met een zogenaamde 'paddle' en een 'wifflebal' en wordt meestal twee tegen twee gespeeld (ook in singles). Wij zullen ons vooral richten op de 2 VS 2 versie aangezien dat de variant is die het meest wordt gespeeld.



Basisregels

De bal wordt onderhands geserveerd, startend aan de rechterzijde van het veld en wordt diagonaal gespeeld naar het tegenoverliggende servicevak. De ontvangende partij moet de bal eerst laten stuiten, voor ze hem terugwerpen, ook moet de serverende partij de bal eerst laten stuiten. Pas de derde bal mag ook in één keer, d.m.v. een volley geslagen worden (met stuit mag ook).

Punten kunnen alleen door *de serverende partij* worden gescoord. Je hebt een punt als de tegenstander er niet in slaagt een bal terug te slaan, de bal uit slaat, de geserveerde bal niet eerst laat stuiten, volleyt vanuit de non-volley-zone of zelf geraakt wordt door de bal. De game eindigt als een van de partijen elf punten heeft behaald met twee punten verschil. De non-volley-zone is 2.13m lang en is de zone waar de speler de bal altijd moet laten botsen om die naar de andere spelers te werpen. De non-volley-zone wordt ook wel eens de 'kitchen' genoemd.

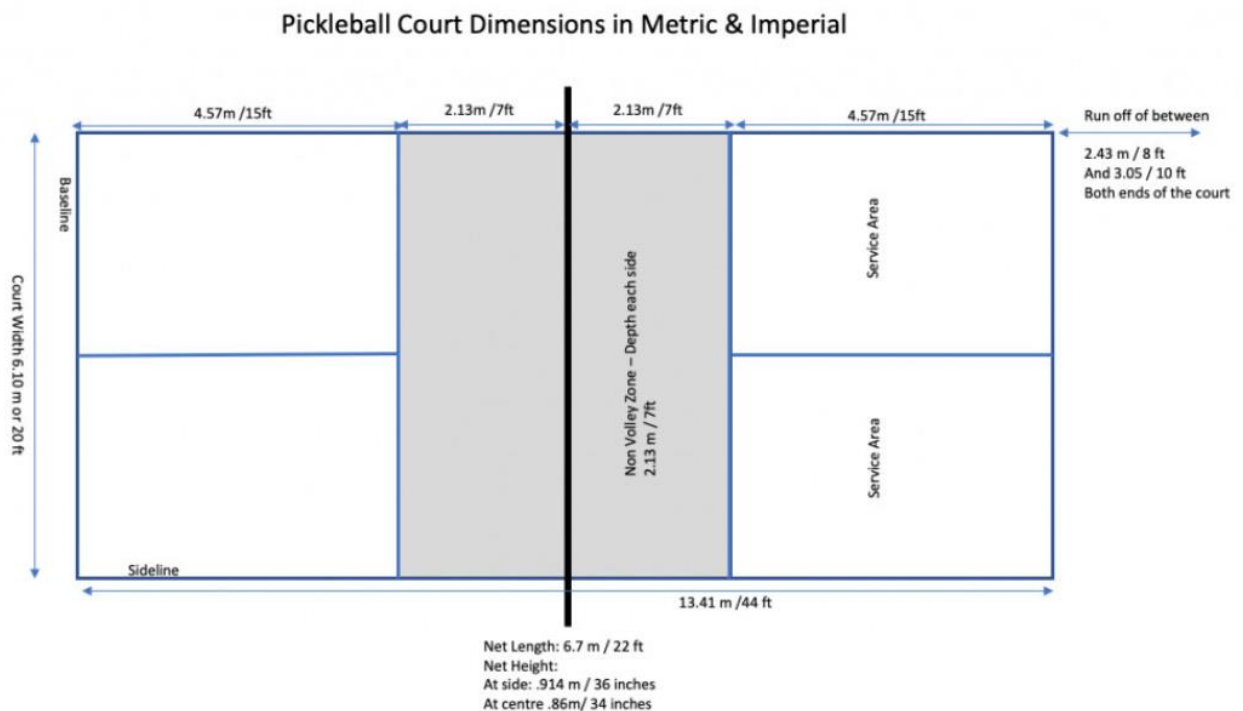
Wanneer een partij een punt scoort, serveert dezelfde persoon door, maar dan vanaf de andere kant (links-rechts). Wanneer een speler het punt verliest serveert zijn medespeler vanaf de kant waar hij op dat moment staat. Als ook deze zijn service verliest gaat deze over naar de andere kant, waar de speler die rechts staat begint. Alleen aan het begin van de wedstrijd serveert maar 1 speler, waarna hij overgaat naar de andere kant.

De score werkt als volgt: 1-0-1 betekent serverende partij heeft 1 punt, andere nog geen en het is de eerste serveerder. Score 4-5-2= de serverende partij heeft 4 punten, de andere 5 en de tweede server van de 4 punten is aan de beurt.

Praktische info

Een pickleball veld bestaat uit de buitenste lijnen van een bestaand badmintonterrein. Het kan dus in de meeste sporthallen gespeeld worden.

Afmetingen



- ➔ Een officiële kitchen-lijn is dus 2,13m van het net getrokken. Dat is 0.15 m verder dan een badmintonservice lijn. De service lijn in badminton is 1,98 m van het net. De andere afmetingen zijn gelijk.

Materiaal

Materiaal kan je bestellen op volgende plaatsen:

- Pickleball Belgium: <https://www.pickleballbelgium.be>
- Idema sport: <https://www.idema.com/nl-BE/idemasport/racketsporten>
- Decathlon

Prijs

net	159,9 €	x5	799,5
bal	4,5 €	x12	54
houten paddles	11,5 €	x20	230
TOTAAL			1083,5

(prijzen pickleball Belgium)

Voor +- **1000 Euro** heb je een set voor 20 tal personen. Met racketjes van +- 40 Euro per stuk heb je wel meer controle en meer spelplezier. Je kan rackets en balletjes kopen in decathlon of online.

Opbouw

Start met Paddle houding:

- hamergreep (paddle up: paddle voor je houden centraal na elke slag)

Kitchen oefeningen: Dinking

- opwarmen door enkel in kitchen te spelen (dat heet dinking)
 - Oefening op een half veld
 - 1tg 1: spelers laten wennen aan materiaal / paddle en wiffle ball
- parallel dinking:
 - rechtdoor naar elkaar slaan: 1 iemand forehand / 1 iemand backhand
- cross dinking forehand
- cross dinking backhand
- 2x parallel dink, 2x cross dink

- Wedstrijd enkel in kitchen (set tot 11)
- Wedstrijd in kitchen (3x botsen) en open play (set tot 11)

TIPS

“paddle greep sterkte bij dinking is 3 op 10”

*“Speel altijd naar de zwakste positie van de tegenstander – meestal op de backhand side –
mik linker voet”*

Volley oefeningen:

- Volley achter de kitchen line
- Voor gevorderden; volley voor de kitchen line
- 2x dink, 2x volley

AANDACHTSPUNT

“paddle greep sterkte bij volleys is 10 op 10”

Opslag:

- Double bounce rules inoefenen (bal moet in elk vak 1 keer gebotst hebben voordat je mag volley'en. Er mag ook nog gewoon gespeeld worden. (3^{de} slag moet niet verplicht een volley zijn)
- Inoefenen en nadien 3the shot proberen integreren

3rd shot in kitchen:

- De 3de slag: aangewezen om die in de kitchen te laten botsen. De 3^{de} slag dus net achter het net leren spelen. Is de moeilijkste slag in pickleball. Met deze slag kan je terug controle krijgen over een rally als je onder druk staat.

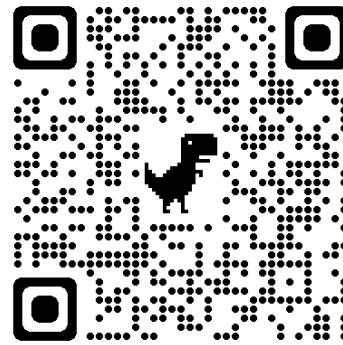
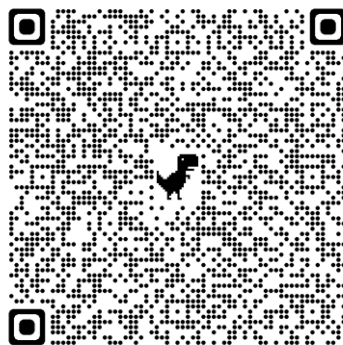
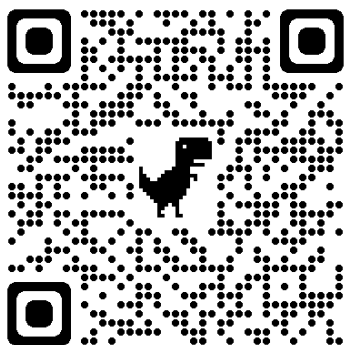
Smash

Slaag de bal voor jouw lichaam en niet naast of achter jouw lichaam

Lobs

Wedstrijd - set tot 11- moeilijker te spelen in pickleball. Je dient dit echt goed uit te voeren of je wordt afgestraft met een smash.

Extra info



<https://www.pickleballbelgium.be> How to play – pickleball

Scoring rules pickleball

Meer info? Neem gerust contact op met aanbod@sportwerk.be