

# 2 | 2025



## Inhalt

Regeln und Spielidee	2
Didaktische und methodische Überlegungen	3
Kompetenzorientierte Zielsetzungen	5
Praxis-Inputs Techniken	7
<b>Good Practice</b>	
Warm-up und Materialgewöhnung	9
Kooperative Übungs- und Spielformen	11
Kompetitive Übungs- und Spielformen	13
Wettkampf- und Turnierformen	14
Hinweise	15

## Kategorien

**Schulstufe:** Sek. II (BFS)

**Alter:** 16 bis 20+ Jahre

**Niveau:** Einsteiger, Fortgeschrittene und Könner

**FTEM:** F2, F3

# Pickleball

Pickleball ist mehr als nur ein neues Rückschlagspiel: Es vereint Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis und begeistert durch seinen dynamischen und leicht erlernbaren Charakter. Für Lehrpersonen an Berufsfachschulen bietet Pickleball eine wertvolle Möglichkeit, sportliche und soziale Kompetenzen der Lernenden zu fördern. Dieses Dossier zeigt, wie Pickleball erfolgreich in den Sportunterricht eingeführt werden kann.

Pickleball ist eine sehr schnell wachsende Rückschlagsportart und gewinnt auch in der Schweiz zunehmend an Beliebtheit. Das Spiel kombiniert Tempo, Taktik und Technik in einem einzigartigen Format, das sowohl für unerfahrene als auch für erfahrene Spielerinnen und Spieler leicht zugänglich ist. Durch das kleine Spielfeld, den leichten Schläger, die einfachen Regeln und vor allem durch die langsame Flugeigenschaft des Balles, kann es schnell erlernt und auf verschiedenen Niveaustufen gespielt werden.

Diese Aspekte machen Pickleball attraktiv für den Sportunterricht im schulischen Kontext. Das Besondere an dieser Sportart ist die Kombination aus schnellen Ballwechseln, taktischer Finesse und der bereits erwähnten leichten Erlernbarkeit. Durch die niedrige Einstiegshürde können Lernende unabhängig von ihrem sportlichen Leistungsniveau aktiv teilnehmen und Fortschritte erzielen. Die Mischung aus spielerischem Zugang und strategischen Elementen machen Pickleball zu einer unterhaltsamen Aktivität und bieten Werkzeuge für die Schulung sozialer, motorischer und kognitiver Fähigkeiten.

## Anpassungen und Erscheinungsformen

Pickleball bietet eine spannende Möglichkeit, Rückschlagspiele auf eine zugängliche Weise in den Berufsfachschulsport zu integrieren. Dieses Dossier vermittelt Lehrpersonen eine fundierte Einführung in das Spiel: von den Ursprüngen und Regeln über Material und Spielfeld (siehe S. 2) bis hin zu praktischen Umsetzungsideen im Unterricht.

Ein Fokus liegt auf didaktischen und methodischen Aspekten (siehe S. 3). Ergänzend werden praxisnahe Anpassungen vorgestellt, die es ermöglichen, das Spiel an unterschiedliche Lernniveaus und Rahmenbedingungen anzupassen. Dazu gehören Variationen beim Material, Regelmodifikationen sowie methodische Ansätze für eine spielerische Einführung.

Darüber hinaus stehen typische Bewegungs- und Verhaltensmuster – sogenannte **Erscheinungsformen** – im Zentrum, die sich im Spiel beobachten lassen (siehe S. 5). Sie bilden die Grundlage für konkrete Lernziele sowie für Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen. Der abschliessende Praxisteil (siehe S. 9) umfasst sowohl didaktische Übungen als auch **technische Elemente**, wie Grifftechniken, Schlagvarianten und taktische Prinzipien. Dadurch werden nicht nur motorische und soziale Kompetenzen, sondern auch technische Fertigkeiten systematisch aufgebaut.



# Regeln und Spielidee

Pickleball hat in den letzten Jahren zunehmend an Popularität gewonnen. Doch was genau macht diese Sportart so attraktiv?

Die Ursprünge, Regeln und besonderen Merkmale dieses Spiels liefern wertvolle Einblicke in seine Bedeutung für den Schulsport.

Eine schnell wachsende Rückschlagsportart, die sich durch einfache Regeln, taktische Vielfalt und eine niedrige Einstiegshürde auszeichnet: Pickleball kombiniert Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis und ist besonders für den Schulsport geeignet.

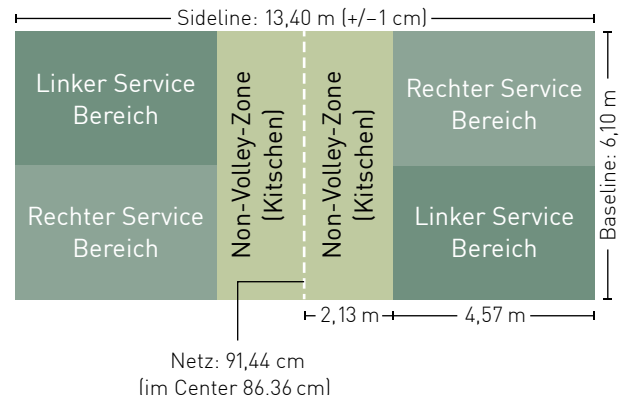
Die Sportart ist besonders anpassungsfähig und ermöglicht mit einfachen Regelmodifikationen einen spielnahen Zugang für Einsteiger/-innen. Pickleball hat sich vom Freizeitspiel zu einem wettkampforientierten Sportspiel entwickelt und ist weltweit auf dem Vormarsch.

## Spielfeld und Material

- **Spielfeld:** 6,10 m breit, 13,41 m lang (Grösse eines Badminton-Doppelfelds, siehe Bild)
- **Schläger:** Leichtgewichtige Modelle aus Holz, Aluminium oder Graphit, etwas grösser als Tischtennisschläger.
- **Ball:** Perforierter Kunststoffball mit langsamer Flugeigenschaft.
- **Spielmodi:** Einzel (1:1) oder häufiger Doppel (2:2).

## Besondere Merkmale und wichtige Regeln

- **Aufschlag**
  - Erfolgt mit beiden Füssen hinter der eigenen Grundlinie
  - Muss diagonal ins gegnerische Aufschlagfeld (hinter die Non-Volley-Zone) gespielt werden.
  - Armbewegung nach oben, Ballkontakt unter Hüfthöhe.
  - Drop Serve (Ball fallen lassen) ist erlaubt.
  - Es ist nur ein Aufschlagversuch erlaubt.
  - Im Einzel schlägt der Aufschläger von rechts auf, wenn sein Punktstand gerade ist, und von links, wenn er ungerade ist.
- **Double-Bounce-Regel**
  - Aufschlag und Return müssen jeweils im gegnerischen Feld einmal aufkommen, bevor sie zurückgeschlagen werden dürfen. Erst danach sind direkte Schläge aus der Luft (Volleys) erlaubt.
  - Fördert längere Ballwechsel und kontrollierten Spielaufbau.
- **Non-Volley-Zone (NVZ, «Kitchen»)**
  - 2,13 m breite Zone beidseitig des Netzes.
  - Volleys sind hier verboten.
  - Verhindert schnelle Netzanriffe und fördert taktisches Spiel.
- **Punktevergabe**
  - Punkte können nur von der aufschlagenden Partei erzielt werden
  - Geht der Punkt bei eigenem Aufschlag verloren, wechselt lediglich das Aufschlagsrecht.
  - Es wird bis 11 Punkte gespielt mit 2 Punkten Vorsprung (Golden Point bei 15:15).



## Die Geschichte von Pickleball

**Entstehung:** 1965 auf Bainbridge Island, Washington.

**Erfinder:** Joel Pritchard, Bill Bell und Barney McCallum entwickelten das Spiel für ihre Familien.

### Namensherkunft:

- Einer Theorie nach stammt «Pickleball» von Joel Pritchards Hund «Pickle», der die Bälle gerne jagte und stahl.
- Eine andere besagt, dass der Name vom Rudersport-Begriff «Pickle Boat» kommt – dem Boot mit den Ruderern, welche sich nicht für das Wettkampfbboot qualifiziert haben.

**Entwicklung:** Von einer improvisierten Freizeitaktivität zu einer weltweit anerkannten Sportart mit standardisierten Regeln und organisierten Wettkämpfen.

# Didaktische und methodische Überlegungen

Wie kann Pickleball in den Unterricht integriert werden? Die didaktisch-methodischen Ansätze helfen Lehrpersonen, den Unterricht spielerisch und effizient zu gestalten.

Pickleball eignet sich hervorragend für den Schulsport, da es leicht erlernbar ist und durch einfache Anpassungen an verschiedene Lernvoraussetzungen modifiziert werden kann. Im Unterricht sollten folgende Prinzipien berücksichtigt werden:

- **Spielnahe Einführung:** Vereinfachte Spielformen und Regelanpassungen erleichtern den Einstieg.
- **Soziale Kompetenzen:** Fairplay, Kommunikation und Teamarbeit stehen im Mittelpunkt.
- **Motorische Schulung:** Fördert Auge-Hand-Koordination, Reaktionsfähigkeit und taktisches Geschick.
- **Flexibilität:** Pickleball kann als Stationsbetrieb, in Turnierform oder als individuelles Übungssetting umgesetzt werden.

## Vom Miteinander zum Gegeneinander – Didaktische Progression

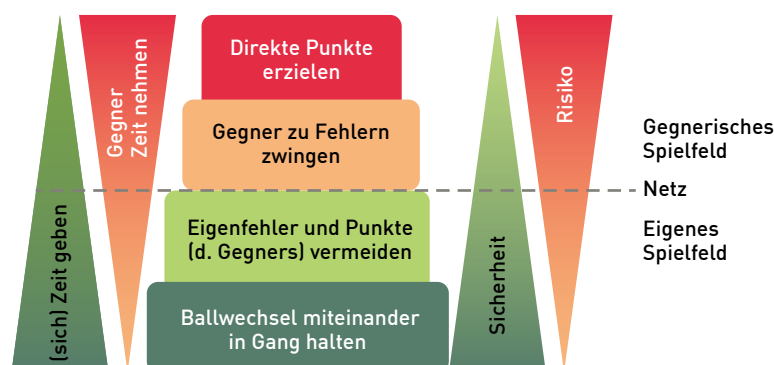
Der Lernprozess in Pickleball folgt einer Stufenfolge, die von kooperativem Spiel (Miteinander) hin zu kompetitivem Spiel (Gegeneinander) übergeht.

### Grundlegende Spielziele

- Pickleball ist ein Wechselspiel zwischen Sicherheit und Risiko. Einerseits geht es darum, den Ball fehlerfrei und kontrolliert im Spiel zu halten, andererseits darum, durch präzise Schläge und Tempo den Gegner unter Druck zu setzen.

### Stufenfolge des Lernprozesses

- **Miteinander spielen:** Fokus auf sichere Ballwechsel und Ballkontrolle zur Steigerung der Spielfreude. Längere Ballwechsel begünstigen Erfolgserlebnisse. Höhere Netze können dies zusätzlich unterstützen.
- **Übergang zum Wettkampfspiel:** Lernende erkennen, dass viele Punkte durch Eigenfehler entstehen. Eine sichere, defensive Spielweise hilft, Fehler zu minimieren.
- **Druck erzeugen:** Durch präzise Schläge und geschickte Platzierung wird das Gegenüber aus dem Bewegungsrhythmus gebracht und zu Fehlern gezwungen.
- **Gezielt Risiken eingehen:** Durch kluges Spielen dem Gegenüber Zeit nehmen, um eine optimale Angriffsposition zu schaffen, damit direkte Punkte vorbereitet und erzielt werden können.



## Anpassungen für den Schulsport

Um den Einstieg zu erleichtern und das Spielniveau an die Schülerinnen und Schüler anzupassen, können mit folgenden Modifikationen die Taktik erleichtert und/oder die Technik reduziert werden:

### Material und Spielfeld

- **Bälle:** Weichere, leichtere oder grössere Bälle verwenden.
- **Spielfeldgrösse:** Kleinere Felder erleichtern die Verteidigung und fördern längere Ballwechsel.
- **Netzersatz:** Zwei übereinandergelegte Langbänke können als Netz dienen.

### Regelanpassungen

- **Zählweise:** Vereinfachung nach bekanntem Rally-Point-System.
- **Aufschlag:** Die Anspiellinie nach vorne verschieben (z. B. Nutzung der Non-Volley-Zone-Linie).
- **Ballkontakt:** Vorgeben, dass der Ball einmal aufspringen muss oder erlauben, dass er zweimal aufspringt darf, bevor er zurückgespielt wird.
- **Netzhöhe:**
  - **Originalhöhe:** Pfosten umgekehrt in die Hülsen stellen (siehe Bild) oder das Netz mit einem Gummiband/Seil fixieren (runterziehen).
  - **Nach oben:** Höhere Netzeinstellung gibt mehr Zeit für die Positionierung und fördert den Grundschatz (Treffer des Balls von unten).

### Besonderheiten

Viele bekannte Übungen, Spiel- und Wettkampfformen aus anderen Rückschlagspielen können ausgezeichnet für den Unterricht von Pickleball übernommen und adaptiert werden. Darüber hinaus kann Pickleball im Crossminton,- Padel- Tennis oder Roundnet-Style gespielt werden:

- **Crossminton-Style:** Anstatt über ein Netz wird auf zwei getrennte Felder (Quadrate) gespielt, wobei der Ball im Quadrat der Gegenpartei aufspringen muss, bevor er zurückgespielt wird.
- **Padel-Tennis-Style:** Dabei können die Seitenwände der Turnhallen als Rückwand des Spielfeldes, analog dem Padel-Tennis, genutzt werden.
- **Roundnet-Style:** Mit 4 Markierscheiben wird ein Quadrat auf den Boden gelegt (dient als Netzersatz). Nun wird mit dem Pickleball-Material Roundnet gespielt.

Diese Anpassungen und erweiterte Spielformen ermöglichen einen spielerischen Zugang und sorgen für attraktive Aufgaben – unabhängig vom Leistungsniveau der Klasse.



Der Pfosten kann umgekehrt aufgestellt werden, das ergibt die ideale Höhe für das Netz.

Tobias Graf, der Autor dieses Dossiers, hebt im Video-Statement die Vorzüge von Pickleball im Sportunterricht hervor.

[Zum Video](#)

# Kompetenzorientierte Zielsetzungen

In konkreten Spielsituationen beim Pickleball können typische Bewegungs- und Verhaltensmuster beobachtet werden. Diese werden als Erscheinungsformen bezeichnet und orientieren sich am optimalen Lösungsweg einer möglichen Aufgabe im Spiel. Aus den Erscheinungsformen können konkrete Schwerpunkte und vielfältige, kompetenzorientierte Lernziele abgeleitet werden. Sie bilden somit einen wichtigen Ausgangspunkt, um entsprechende Spiel-, Übungs- oder Wettkampfformen für den Pickleball-Unterricht zu planen und durchzuführen.

Die Erscheinungsformen von Pickelball befinden sich im Spannungsfeld von Spiel- und Wettkampfkultur. Mit ihnen können somit pädagogische Zielsetzungen beider Handlungsbereiche gemäss dem Rahmenlehrplan verfolgt werden.

**Spiel – spielen und Spannung erleben:** Die Lernenden erleben das Spiel als eigenständige und spannende Tätigkeit. Sie verstehen die Spielregeln und halten sie bewusst ein. Die Lernenden werden zu sozialem Handeln im Sport angeregt, wie Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöse- und Teamfähigkeit. Sie lernen dabei Rücksicht zu nehmen, Vertrauen aufzubauen und sich aufeinander ein- und verlassen zu können.

**Wettkampf – leisten und sich messen:** Im Wettkampf erleben die Lernenden die Spannung des Leistungsvergleichs. Sie versuchen ihre Fähigkeiten erfolgsorientiert umzusetzen und entwickeln dabei eine realistische Selbsteinschätzung. Der respektvolle Umgang mit Leistungsschwächeren und das Tolerieren von Leistungsunterschieden wird gefördert.

## Erscheinungsformen und Lernziele

### Rackethandling beherrschen

Den Schläger sicher und variabel führen, auch unter Zeitdruck.

Lernziele:

- Adäquate Griffhaltung für kontrollierte Schläge beherrschen.
- Balance zwischen Kraft und Kontrolle finden.
- Verschiedene Schlagtechniken situationsgerecht anwenden.

### Das Auf- und Rückschlagspiel clever gestalten (Double-Bounce-Regel nutzen)

Aufschlag und Return sicher und gezielt einsetzen, um eine vorteilhafte Spielsituation zu schaffen.

Lernziele:

- Sicheren und taktisch sinnvollen Aufschlag beherrschen.
- Return so platzieren, dass die Gegenpartei unter Druck gerät.
- Die Double-Bounce-Regel gezielt anwenden.

### Das Spiel gemeinsam in Gang setzen (vom Miteinander zum Gegeneinander)

Eine Spielform sicher und regelkonform initiieren, anpassen und weiterführen.

Lernziele:

- Geeignete Spielformen festlegen und regelkonform umsetzen.
- Unterbrechungen oder Regelunstimmigkeiten eigenständig lösen.
- Spiele flexibel anpassen und Regeln situationsgerecht variieren.

### In und ausserhalb der Non-Volley-Zone variantenreich und situationsangepasst agieren

Den Ball sicher und strategisch platzieren, um Kontrolle in der NVZ zu behalten.

Lernziele:

- Sich sicher in der NVZ bewegen und effektive Schläge nutzen.
- Zwischen Drives, Dinks, Volleys und Lobs variieren.
- Die Schlagauswahl an die Spielsituation anpassen.

### **Mutiges Schlagen und effizientes Laufen optimal verbinden**

Sich optimal zum Ball positionieren und Schläge dynamisch ausführen.

Lernziele:

- Laufbewegungen an den Spielverlauf anpassen.
- Nach jedem Schlag schnell in eine optimale Position zurückkehren.
- Fussarbeit und Schlagtechnik gezielt kombinieren.

### **Optimale Ausgangsposition (Ready-Position) früh einnehmen**

Sich nach jedem Schlag schnell neu positionieren, um reaktionsbereit zu sein.

Lernziele:

- Nach jedem Schlag rasch in eine neutrale Position zurückkehren.
- Die Ready-Position gezielt einnehmen, um schneller zu reagieren.
- Taktisch kluge Positionen wählen, um das Spielfeld besser abzudecken.

### **Den Wettkampf selbstbewusst meistern**

Eigene Leistung abrufen und mit der Gegenpartei vorbildlich und respektvoll umgehen.

Lernziele:

- In Wettkampfsituationen konzentriert und leistungsfähig bleiben.
- Mit Siegen und Niederlagen souverän umgehen.
- Sich mental auf das Spiel vorbereiten und fokussieren.

### **Den Ball sinnvoll und präzise schlagen (Lücken im gegnerischen Feld erkennen)**

Gezielte Schläge einsetzen, um das Spiel zu kontrollieren.

Lernziele:

- Den Ball bewusst platzieren, um Ballwechsel zu dominieren.
- Schwachstellen der Gegenpartei erkennen und nutzen.
- Die Schlagwahl an offensive oder defensive Spielsituationen anpassen.

### **Wertschätzend mit dem Umfeld umgehen und positive Spielkultur pflegen**

Respektvoll spielen und eine positive Spielkultur fördern.

Lernziele:

- Sich in herausfordernden Situationen sportlich und fair verhalten.
- Regelkonflikte respektvoll lösen.
- Positives Feedback geben und annehmen.

### **Den abgeschlossenen Ballwechsel mental verarbeiten und sich neu fokussieren**

Nach jedem Punkt schnell die Konzentration für den nächsten Ballwechsel aufbauen.

Lernziele:

- Emotionale Kontrolle nach Fehlern bewahren.
- Nach Fehlern rasch neu fokussieren.
- Eine positive innere Haltung wahren.

# Praxis-Inputs Techniken

Nach einer kurzen Einführung in die Griffhaltung und Schlagtechniken folgen Übungen sowie Spiel- und Wettkampfformen. Diese ermöglichen einen methodischen Aufbau vom Techniktraining bis hin zu komplexeren Wettkampfsituationen.

## Griffhaltung

Die richtige Griffhaltung ist entscheidend für **Kontrolle, Power und Flexibilität**. Der **Hammergriff** (siehe Bild), bei dem der Schläger wie ein Hammer gehalten wird, ist die vielseitigste Technik. Er ermöglicht schnelle Wechsel zwischen Vor- und Rückhand und eignet sich besonders für Volleys und Dinks.

Für **Topspin-Schläge** oder kraftvolle **Drives** müssen die Griffhaltung und der Schlagwinkel angepasst werden.



## Schlagtechniken im Überblick

Je nach Spielsituation werden verschiedene Schläge eingesetzt. Diese Schlagvarianten sind entscheidend für ein erfolgreiches Pickleball-Spiel. Eine kluge Kombination aus defensiven, neutralen und offensiven Schlägen führt zu mehr Kontrolle über das Spielgeschehen. Hier eine Übersicht mit Technik-Tipps, Keypoints und taktischen Einsatzmöglichkeiten:

### Vorhand

Ziel: Kontrolle und Power für offensive und defensive Schläge entwickeln.

- Technik/Keypoints: Hammergriff, Ausholbewegung nach hinten, Gewichtsverlagerung nach vorne, Treffpunkt seitlich vor dem Körper, stabiler Schwung durch den Ball.
- Tipps: Topspin für aggressive Schläge, Slice für defensive Situationen, stabiler Stand für mehr Kontrolle.
- Taktik: Flach für Angriffe, hoch zum Loben, mit Spin zur Erschwerung der Rückgabe

### Rückhand

Ziel: Flexibilität und Stabilität auf der weniger dominanten Körperseite entwickeln.

- Technik/Keypoints: Hammergriff, Ausholbewegung ein- oder beidhändig, Gewichtsverlagerung nach vorne, Treffpunkt leicht vor dem Körper, durchgezogener Schwung.
- Tipps: Beidhändige Rückhand für mehr Stabilität, lockeres Handgelenk für Gefühl, Block-Volley bei wenig Zeit.
- Taktik: Longline oder crosscourt für Gegnerverlagerung, Slice für Zeitgewinn, Dink für Kontrolle in der NVZ.

### Aufschlag

Ziel: Den Ball sicher ins Spiel bringen und den Ballwechsel kontrolliert eröffnen.

- Technik/Keypoints: Unterhandschlag mit Kontakt unter Hüfthöhe, Schlägerbewegung von unten nach oben, diagonal ins gegnerische Aufschlagfeld.
- Tipps: Locker bleiben, Länge und Spin variieren, hoher Aufschlag zwingt die Gegenpartei nach hinten.
- Taktik: Sanfter Aufschlag gegen defensive Gegner/-innen, schneller Aufschlag gegen Netz-Spieler/-innen.

### Return (Rückschlag nach dem Aufschlag)

Ziel: Die Gegenpartei in die Defensive drängen und Zeit zur Netzpositionierung gewinnen.

- Technik/Keypoints: Kontrollierter Schlag mit Topspin oder Slice, Ball tief und lang spielen, idealerweise auf die Rückhand der Gegenpartei.
- Tipps: Lange Bälle verhindern schnellen Netzangriff, diagonal für mehr Sicherheit spielen, Rückschlag zur Tempokontrolle nutzen.
- Taktik: Hoher Return für mehr Zeit, schneller Return für direkten Druck.

### Dink (Kurzer, sanfter Netzball)

Ziel: Die Gegenpartei in ein langsames Spiel in der NVZ zwingen.

- Technik/Keypoints: Lockeres Handgelenk, kurzer Schwung, Treffpunkt vor dem Körper, flache Ballführung.
- Tipps: Geduld bewahren, Platzierung variieren, zu hohe Dinks vermeiden.
- Taktik: Kurzer Dink für Kontrolle, Cross-Dink zum Öffnen des Spielfelds, Dink mit Schnitt zur Erschwerung der Rückgabe.

### Volley (Direkter Schlag ohne Bodenkontakt)

Ziel: Kontrolle am Netz übernehmen, Druck erzeugen und schnelle Punkte erzwingen.

- Technik/Keypoints: Kompakte Bewegung, Schläger hoch, lockeres Handgelenk, Treffpunkt vor dem Körper.
- Tipps: Bereit sein, nicht zu hart schlagen, leicht nach unten für bessere Platzierung.
- Taktik: Soft Volley für Ballkontrolle, Punch Volley für Druck, Drop Volley zur Gegnerverlagerung.

### **Drive (Schneller Angriffsschlag)**

Ziel: Die Gegenpartei unter Druck setzen oder eine Lücke effizient ausnutzen.

- Technik/Keypoints: Vorwärtsbewegung mit viel Topspin, flache Flugbahn, Treffpunkt leicht vor dem Körper.
- Tipps: Drives gezielt einsetzen, langer Schwung für Power, kürzerer Schwung für Kontrolle.
- Taktik: Cross-Drive zur Gegnerverlagerung, gerader Drive auf die Hüfte schwer zu verteidigen.

### **Smash (Angriffsschlag von oben)**

Ziel: Den Punkt direkt beenden oder Druck aufbauen.

- Technik/Keypoints: Ausholbewegung über den Kopf, hoher Treffpunkt, Schlag nach unten, Gewichtsverlagerung nach vorne.
- Tipps: Platzierung wichtiger als Härte, Smash auf die Füße oft effektiver.
- Taktik: Gerader Smash für direkten Punktgewinn, Cross-Smash zur Gegnerverlagerung.

### **Lob (Hoher Ball über die Gegenpartei)**

Ziel: Die Gegenpartei nach hinten drängen und Zeit gewinnen.

- Technik/Keypoints: Offene Schlägerstellung, ruhiger Schwung, hoher Ballflug, Platzierung auf die Rückhand der Gegenpartei.
- Tipps: Lobs sparsam einsetzen, defensive Lobs sehr hoch spielen, offensive Lobs überraschend nutzen.
- Taktik: Defensiver Lob zur Entlastung, Angriffs-Lob gegen Netz-Spieler/-innen.



# Good Practice – Warm-up und Materialgewöhnung

Folgende Übungen dienen der gezielten Materialgewöhnung mit Ball und Schläger. Im Zentrum stehen die Sicherheit im Handling, das Gefühl für Ball und Raum sowie die Entwicklung von Ballkontrolle und Grundtechniken. Die Übungen lassen sich je nach Niveau anpassen und bieten einen abwechslungsreichen Einstieg und sind ideal zum Aufwärmen. Alle haben einen Schläger und Ball.

## Prellen, Jonglieren, Wandspiel (ganze Halle)

Diese Übung verbessert die Schlägerkontrolle und fördert das Ballgefühl sowie die Hand-Auge-Koordination.

**Erscheinungsform:** Rackethandling beherrschen.

Die Spieler/-innen balancieren, prellen, jonglieren, schlagen den Ball gegen eine Wand oder spielen den Ball in die Luft und fangen ihn mit dem Schläger wieder ab. Sie wechseln dabei zwischen Vor- und Rückhand.

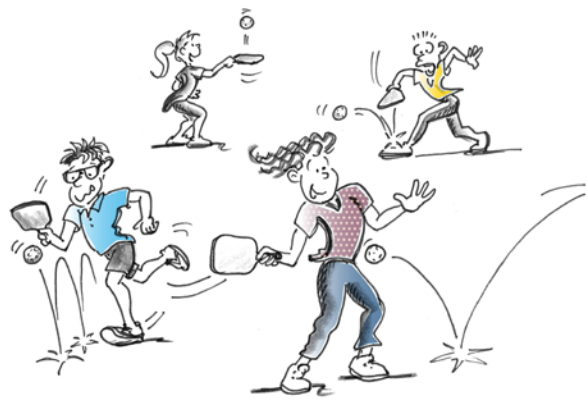
**einfacher**

- Langsamere und grössere Bälle verwenden.

**schwieriger**

- Mit zusätzlicher Bewegung kombinieren.
- Mit nichtdominanter Hand ausführen.

**Material:** Schläger, Bälle, Wand.



## Namen rufen und Ball zuspielen

Durch gezieltes Passen und das Rufen des Namens wird die Kommunikation und Reaktionsfähigkeit spielerisch gefördert.

**Erscheinungsform:** Das Spiel gemeinsam in Gang setzen.

Spieler/-innen bewegen sich frei in der Halle und kontrollieren ihren Ball. Bei Blickkontakt oder einem Signal passen sie sich den Ball zu und rufen den Namen der Mitspielenden.

**einfacher**

- Fester Abstand zwischen Spieler/-innen beibehalten.

**schwieriger**

- Spieler/-innen müssen sich nach einer vorgegebenen Schlagvariante zupassen.

**Material:** Schläger, Bälle.



## Wand-Boden-Spiel (Vorhand und Rückhand)

Diese Übung verbessert das Timing und das Ballgefühl, indem der Ball nach dem Aufprallen erneut geschlagen wird.

**Erscheinungsform:** Rackethandling beherrschen.

Die Spieler/-innen schlagen den Ball direkt gegen eine Wand und lassen ihn vor dem nächsten Schlag einmal auf dem Boden aufkommen.

**einfacher**

- Langsame Schläge von unten (sich Zeit geben mit hoch gespielten Bällen).

**schwieriger**

- Wechsel zwischen flachen, schnellen und langsamen Bällen (Zeitdruck).

**Material:** Schläger, Bälle, Wand



### **Volley-Wandspiel (Distanz variieren – «Handorgel»)**

Diese Übung fördert die Reaktionsschnelligkeit und hilft den Spieler/-innen, sich frühzeitig richtig zum Ball zu positionieren.

**Erscheinungsform:** Optimale Ausgangsposition früh einnehmen. Die Spieler/-innen schlagen den Ball direkt von der Wand ab und variieren dabei die Distanz zum Ball. Abwechselnd kommen Vor- und Rückhand zum Einsatz.

**einfacher**

- Langsame Schläge, feste Position beibehalten.

**schwieriger**

- Schnelle Wechsel zwischen nah und fern.

**Material:** Schläger, Bälle, Wand.



### **Überkopfschläge (Boden-Wand)**

Diese Übung trainiert die Smash-Technik und verbessert die Kontrolle über die Schlagkraft.

**Erscheinungsform:** Rackethandling beherrschen.

Die Spieler/-innen schlagen den Ball über Kopf (Smash) boden-auf gegen die Wand. Vor dem nächsten Smash wird der Ball mit der Hand oder dem Schläger wieder hochgespielt.

**einfacher**

- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

**schwieriger**

- Abstand variieren, Rückhand-Smash einbauen.

**Material:** Schläger, Bälle, Wand.



### **Wand-ab-Squash (zu zweit in festgelegtem Spielfeld)**

Diese Übung fördert Präzision, Kontrolle und das taktische Verständnis für Ballwechsel.

**Erscheinungsform:** Den Ball sinnvoll und präzise schlagen.

Zwei Spieler/-innen spielen den Ball abwechselnd gegen eine Wand. Der Ball darf einmal aufspringen. Die Übung kann kooperativ oder kompetitiv durchgeführt werden.

**einfacher**

- Langsames Tempo, im Miteinander möglichst viele Ballwechsel erzielen.

**schwieriger**

- Verschiedene Schlagtechniken anwenden, um Punkte spielen.

**Material:** Schläger, Bälle, Wand.



# Good Practice – Kooperative Übungs- und Spielformen

In diesen Übungs- und Spielformen steht das Miteinander im Zentrum. Ziel ist es, Ballwechsel zu stabilisieren, das Spielverständnis zu fördern und die Kontrolle über Ball und Schläger weiterzuentwickeln. Durch gezielte Partnerarbeit werden Präzision, Platzierung und Kommunikation geschult. Die Übungen bieten vielseitige Variationen, die sich individuell anpassen lassen – ideal für ein dynamisches und teamorientiertes Training.

## 1:1 mit kurzen Distanzen über Linien oder Seile

Diese Übung fördert die Platzierung und das Ballgefühl durch kurze, kontrollierte Ballwechsel.

**Erscheinungsform:** Das Spiel gemeinsam in Gang setzen.

Zwei Spieler/-innen spielen sich den Ball in kurzen Distanzen über eine Linie oder ein am Boden liegendes Seil zu.

### einfacher

- Sanfte, von unten gespielte Bälle.
- Mehr Bodenkontakt erlauben.

### schwieriger

- Abstand und Schläge variieren.
- Über eine Langbank spielen.

**Material:** Schläger, Bälle, Linien/Seile.



## 1:1 longline um die Non-Volley-Zone herum

Diese Übung stärkt Geduld, Kontrolle und das gezielte Platzieren von Schlägen entlang der Linie.

**Erscheinungsform:** In und ausserhalb der NVZ variantenreich und situationsangepasst agieren.

Zwei Spieler/-innen spielen sich den Ball im Bereich der NVZ hin und her, wobei der Ball immer boden-auf gespielt wird. Nach sieben erfolgreichen Ballwechseln je einen Schritt zurück, bei einem Fehler wieder einen nach vorne.

### einfacher

- Nur Dinks mit der Vorhand spielen.

### schwieriger

- Rückhand und andere Schläge einbauen.

**Material:** Schläger, Bälle, markierte NVZ.



## 1:1 diagonal spielen (nur Boden-auf)

Diese Übung fördert Kontrolle und die strategische Platzierung der Schläge.

**Erscheinungsform:** Den Ball sinnvoll und präzise schlagen.

Zwei Spieler/-innen stehen sich diagonal gegenüber und spielen sich den Ball gegenseitig zu.

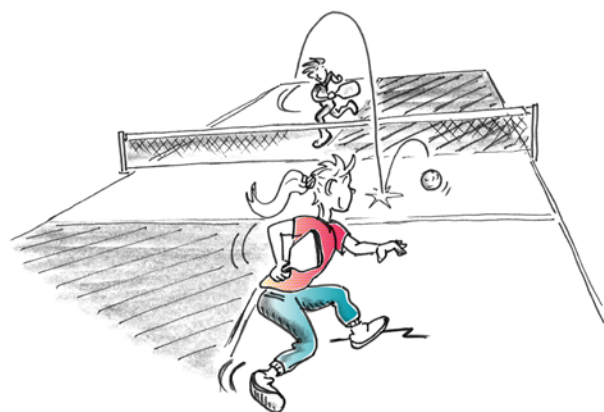
### einfacher

- Nur Vorhand. Zwei Aufsprünge erlauben.

### schwieriger

- Auch mit der Rückhand. Volley oder andere Schläge erlaubt.

**Material:** Schläger, Bälle.



## Non-Volley-Zone-Duell (nur Boden-auf)

Diese Übung verbessert Reflexe, Softgame-Kontrolle und taktische Entscheidungen.

**Erscheinungsform:** In und ausserhalb der NVZ variantenreich und situationsangepasst agieren.

Ballwechsel nur innerhalb der NVZ. Einsatz von Vor- und Rückhand.

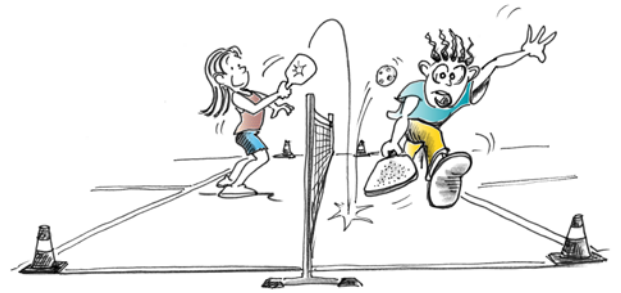
### einfacher

- Nur langsame Bälle longline spielen.

### schwieriger

- Wenn der Ball zu lang gespielt wird (über die NVZ), direkt vollieren.

**Material:** Schläger, Bälle, markierte NVZ.



## 1:1 mit unterschiedlichen Positionen

Diese Übung verbessert Präzision, Antizipation und kontrollierte Volleys.

**Erscheinungsform:** Den Ball sinnvoll und präzise schlagen.

Eine Person steht knapp hinter der NVZ und spielt volley, die andere steht an der Grundlinie und lässt den Ball vor dem Zurückschlagen einmal aufspringen.

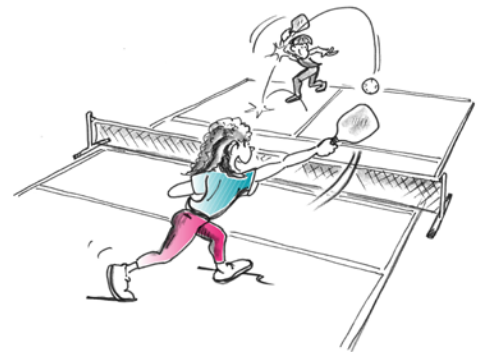
### einfacher

- Ball nur abblocken.
- Ball darf öfter aufspringen.

### schwieriger

- Beide spielen Volley.

**Material:** Schläger, Bälle, markiertes Spielfeld.



## Rundlauf

Diese Übung fördert Beweglichkeit, Spielübersicht sowie Orientierung und Positionierung.

**Erscheinungsform:** Mutiges Schlagen und effizientes Laufen optimal verbinden.

Auf beiden Spielfeldseiten stellen sich drei oder vier Spieler/-innen in einer Reihe auf. Es wird abwechselungsweise übers Netz gespielt. Nach jedem Schlag berührt man schnell die eigene Grundlinie (während die nächste Person spielt) und stellt sich wieder hinten an.

### einfacher

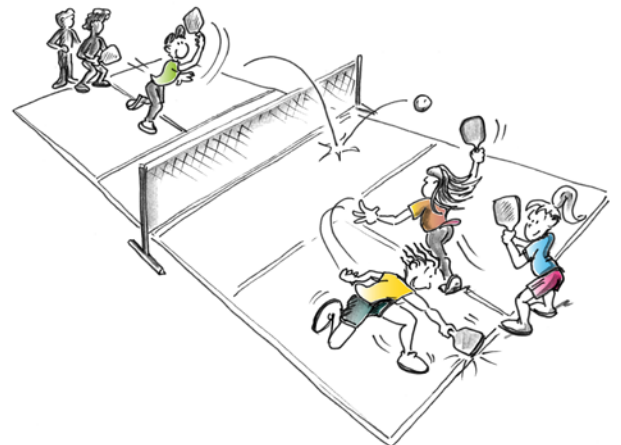
- Nur innerhalb der NVZ spielen.

### schwieriger

- Ganzes Feld nutzen.

**Material:** Schläger, Bälle, markiertes Spielfeld.

**Bemerkung:** Dieses Spiel kann auch wie ein [klassischer Rundlauf im Tischtennis](#) durchgeführt werden. Als Netz dienen dabei zwei übereinander gestellte Langbänke.



# Good Practice – Kompetitive Übungs- und Spielformen

Diese Spielformen verbinden Kooperation und Wettkampf. Nach einer kontrollierten Phase – etwa drei Ballwechseln oder vorgegebenen Schlagfolgen – wird der Punkt freigespielt. So lernen die Spieler/-innen, zwischen sicherem Aufbau und mutigem Angriff zu wechseln. Taktisches Verständnis, Spielstruktur und Reaktionsvermögen werden gefördert. Die Übungen sind flexibel anpassbar und ideal, um Spielfluss und Spielintelligenz zu entwickeln.

## Drei Ballwechsel kooperativ, dann Punkt ausspielen

Diese Übung fördert die Balance zwischen Kontrolle und Angriff, indem erst kooperativ gespielt und dann der Punkt ausgespielt wird.

**Erscheinungsform:** Das Spiel gemeinsam in Gang setzen.

Im Einzel oder Doppel werden drei Ballwechsel (ohne Volleys) miteinander gespielt, dann wechselt das Spiel in ein Gegeneinander, und der Punkt wird ausgespielt.

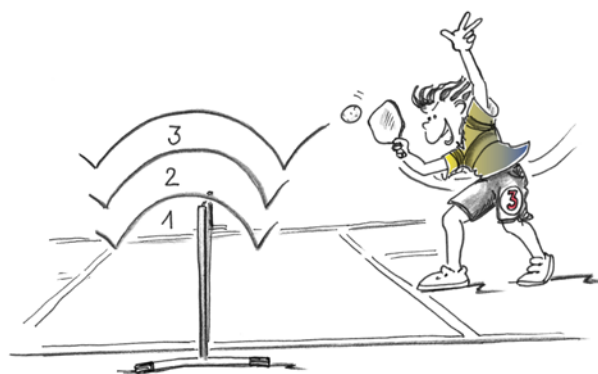
### einfacher

- Ball darf öfter aufspringen.
- Kleineres Spielfeld nutzen.

### schwieriger

- Die drei Ballwechsel müssen explizit in oder ausserhalb der NVZ landen.

**Material:** Schläger, Bälle, markiertes Spielfeld.



## «Kurz-kurz-lang» oder «lang-lang-kurz», dann Punkt ausspielen

Diese Übung trainiert das Erkennen von Mustern und fördert die Fähigkeit, Ballwechsel strategisch zu steuern.

Im Einzel oder Doppel halten die Spieler/-innen zuerst eine bestimmte Schlagfolge (je 2-3-mal) ein, bevor das Spiel freigegeben wird und der Punkt ausgespielt wird.

### einfacher

- Einfachere Schlagfolge vorgeben.

### schwieriger

- Vorgaben für bestimmte Schläge festlegen.

**Material:** Schläger, Bälle, markiertes Spielfeld.

**Erscheinungsform:** Mutiges Schlagen und effizientes Laufen optimal verbinden.



## Aufschlag- und Double-Bounce-Spiel

Diese Übung verbessert die Aufschlagtechnik und trainiert den Punktaufbau im Spiel.

**Erscheinungsform:** Das Auf- und Rückschlagspiel clever gestalten.

Im Einzel oder Doppel beginnt das Spiel mit einem kooperativen Aufschlag und Return. Anschliessend wird frei um den Punkt gespielt.

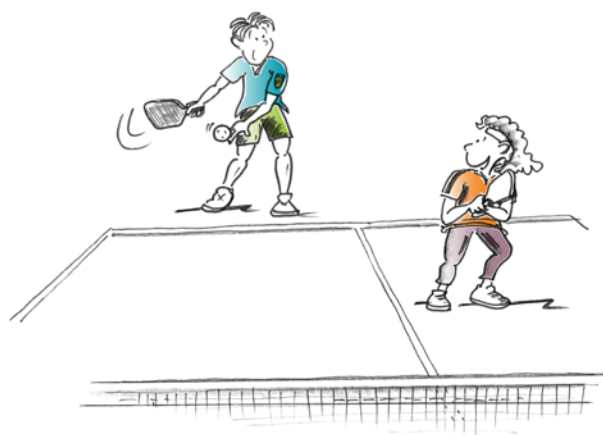
### einfacher

- Aufschlag aus der Feldmitte ausführen.

### schwieriger

- Ballwechsel kurz halten und möglichst schnell auf den Gewinnpunkt spielen.

**Material:** Schläger, Bälle, markiertes Spielfeld.



# Good Practice – Wettkampf- und Turnierformen

In diesen Wettkampf- und Turnierformen wenden die Spieler/-innen ihre erlernten Fähigkeiten unter realen Spielbedingungen an. Sie sammeln Turnier Erfahrung, schärfen ihr strategisches Denken und lernen, mit Drucksituationen umzugehen. Ob im Einzel, Doppel oder in rotierenden Teams – die Spielformen fördern Fairness, Anpassungsfähigkeit und mentale Stärke. Ideal, um Spielpraxis zu sammeln und die eigene Spielweise weiterzuentwickeln.

## Einzel oder Doppel: Alle gegen alle

Diese Wettkampfform fördert das strategische Denken und die Fähigkeit, sich an verschiedene Gegner/-innen anzupassen.

**Erscheinungsform:** Wettkampf selbstbewusst meistern.

Nach jedem Spiel suchen sich Sieger/-innen und Verlierer/-innen und spielen gegen neue Gegner/-innen. Es wird auf Zeit gespielt, sodass sich die Teams regelmässig neu durchmischen.

### Variation

- Nach verschiedenen Turniermodi spielen.

**Material:** Schläger, Bälle, Spielfeldmarkierungen.



## Doppel mit Teamrotation (FTEM-Modus)

Diese Form fördert die Anpassungsfähigkeit und das Zusammenspiel mit wechselnden Partner/-innen.

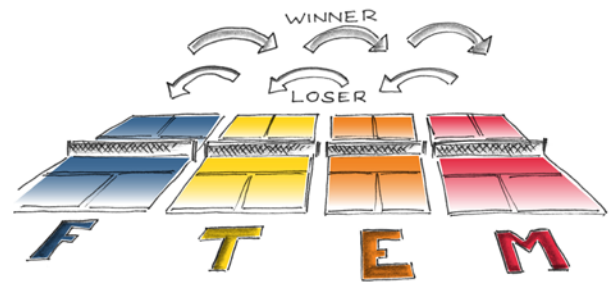
**Erscheinungsform:** Wertschätzend mit dem Umfeld umgehen und eine positive Spielkultur pflegen.

Auf vier Feldern (z.B. Foundation, Talent, Elite und Mastery) wird Doppel gespielt. Nach jedem Spiel steigt das Siegerteam auf und das Verliererteam ab. So steigt beispielsweise das Siegerteam auf dem Talent-Feld auf das Elite-Feld auf usw.

### Variation

- Nach jedem Spiel wechselt auf dem neuen Feld jeweils eine Person das Team.

**Material:** Schläger, Bälle, markierte Spielfelder.



## Queen/King of the Court

Diese Wettkampfform fördert die mentale Stärke in Drucksituationen und erfordert Durchhaltevermögen.

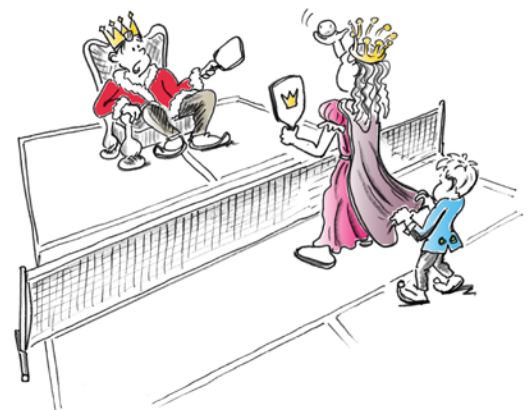
**Erscheinungsform:** Den abgeschlossenen Ballwechsel mental verarbeiten und sich neu fokussieren.

Mehrere Teams sind einem Spielfeld zugeteilt. Es wird 2:2 auf eine gewisse Anzahl Punkte oder auf Zeit gespielt. Das Siegerteam bleibt auf dem Platz und erhält ein neues Herausforderteam. Diese Form kann auch als Einzelvariante gespielt werden.

### Variation

- Nach jedem gewonnenen Ballwechsel wird rotiert.

**Material:** Schläger, Bälle, Spielfeldmarkierungen.



# Hinweise

## Literatur

- Gustedt, C., Klaussner, M. (2022): Spiele mit und ohne Ball. Pickleball – ein neues Rückschlagspiel erproben, Raabe (digital)
- Cordes, O.: (2016): PickleBall – mehr als nur Tennis für den Schulsport, Universität Augsburg (digital)
- BASPO (Hrsg.) (2021): J+S Manual Grundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Graf, T. (Herbst 2025). Taktik. In R. Messmer (Hrsg.), Fachdidaktik Sport (2. Aufl.). UTB Haupt.

## Links

- [pickleballverband.ch](http://pickleballverband.ch)
- [deutscher-pickleball-bund.org](http://deutscher-pickleball-bund.org)
- [pickleballaustria.org](http://pickleballaustria.org)
- [usapickleball.org](http://usapickleball.org)
- Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung (pdf) | Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI

**Herzlichen  
Dank**

an die Sanitärinstallateure und Polydesigner 3D im 2. Lehrjahr der AGS Basel für ihr Engagement anlässlich der Fotoaufnahmen in der St. Jakobshalle Basel.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Autor:** Tobias Graf, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW

**Redaktion:** Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

**Fotos:** Ueli Känzig, Bundesamt für Sport BASPO

**Zeichnungen:** Leo Kühne

**Grafische Gestaltung:** Franziska Küffer, BASPO