



Stundenbeispiel Erwachsene

Pickleball – ein Trendsport für jeden

Eine spielerische Einführung in das dynamische Rückschlagspiel

Vorbemerkungen/Ziele

Pickleball ist eine leicht zugängliche Rückschlagsportart, die im Doppel (2 gegen 2) oder auch als Einzel (1 gegen 1) gespielt werden kann, und Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis verbindet. Gespielt wird mit Schnelligkeit, Strategie und Präzision.

Durch einfache Regeln, ein kleineres Spielfeld (regulär 6,10 x 13,41 m) und dem gelochten Kunststoffball wird ein schneller Einstieg in das Spiel ermöglicht. Ziel der Einheit ist es, den Teilnehmenden einen direkten Zugang zu der Sportart zu eröffnen, erste grundlegende Schlag- und Spießfähigkeiten zu vermitteln und stabile Ballwechsel zu entwickeln. Gleichzeitig werden koordinative Fähigkeiten, Kommunikation und Fairplay gefördert. Zusammengefasst ist Pickleball Spielspaß ohne Einstiegshürden.

Informationen zu Pickleball unter:

www.tennis.de/tnb/sport/weitere-sportarten/pickleball

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–18 Minuten)

- **Einstieg in das Spiel Pickleball**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) treffen sich im Innenstirnkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und führt kurz in die Grundidee des Spiels Pickleball ein und zeigt den TN die Spielgeräte.



Foto: Marcel Lames

- **Ball hochhalten mit dem Schläger**
- Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. Jede*r TN hat einen Schläger und einen Ball.

Die ÜL gibt den TN verschiedene Aufgaben:

- Vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen mit dem Ball auf dem Schläger,
- Richtungswechsel mit dem Ball auf dem Schläger,
- den Ball nur mit der Vorhand bzw. nur mit der Rückhand hochspielen,
- im Wechsel zwischen Vorhand und Rückhand den Ball hochspielen,
- den Ball mit anderem TN tauschen,
- den hochgespielten Ball mit dem Schläger auffangen, so dass dieser ruhig liegen bleibt,
- mit der schwächeren Hand spielen,
- den Ball in unterschiedlichen Fortbewegungsarten spielen, wie z. B. Hopserlauf oder Seitanstellschritte.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

20 TN ab 8 Jahren ohne Vorerfahrungen

Material:

Je TN 1 Pickleball-Schläger oder Short-Tennis-schläger und 1 Pickleball, Pickleballnetze oder alternativ je Spielfeld 2 Langbänke, Markierungshütchen, ggf. Kreppband

Ort:

Sporthalle oder Außenplatz mit festem Belag

Absichten und Hinweise

- ⊙ Motivierende Grundlage für die Stunde schaffen, Vermittlung erster Information zum Spiel und den Spielgeräten

- ⊙ Allgemeine körperliche Erwärmung, Gewöhnung an Schläger und Ball, Entwicklung von Ballgefühl und Ballsicherheit, Gewinnung von Sicherheit im Umgang mit dem Material, Koordinationsschulung

Hinweise an die TN:

- Auf ein moderates, aufwärmgerechtes Lauftempo achten.
- Beim Laufen oder beim Wechsel des Balles mit anderen auf die anderen TN achten.
- ✓ Die ÜL achtet darauf, die Aufgaben je nach Alter und Leistungsstärke der TN individuell anzupassen.

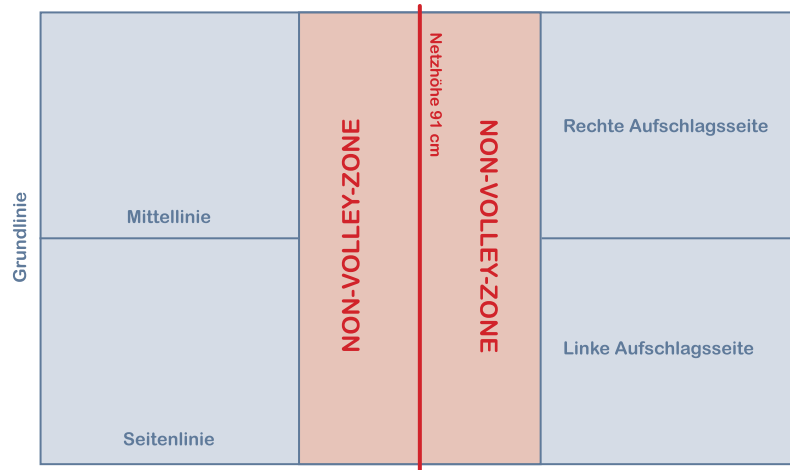
**Rückschlag-
spiele**
08.2026

Stundenverlauf und Inhalte

● Partner*innen-Warm-up I

- ⦿ Aufbau der Netze bzw. Bänke, so dass 5 Felder entstehen und ggfs. Markierungshütchen oder Kreppband nutzen, um die „Non-Volley-Zone“ sichtbar zu machen.
- ⦿ Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2). Die Paare stellen sich auf beiden Seiten des Netzes mit einem Abstand von 10 bis 12 Metern gegenüber auf. Die ÜL achtet auf ausreichend Abstand zwischen den Paaren.

TN 1 und TN 2 spielen sich einen Ball mit Unterhandschlägen sowohl mit der Vorhand als auch mit der Rückhand zu. Dabei sollen sie Positionswechsel mit unterschiedlichen Körperhaltungen (gestreckt, gebückt, seitlich stehend) durchführen.



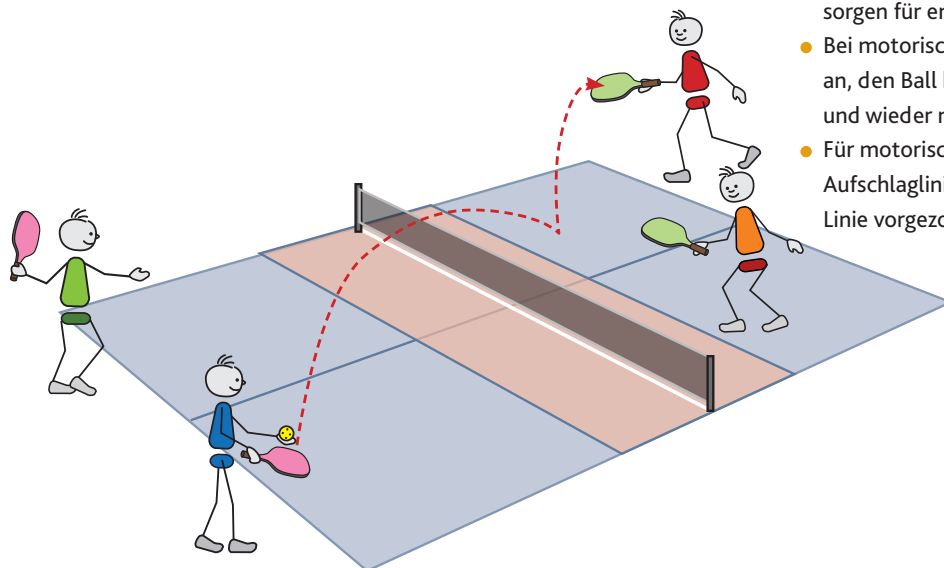
● Freies Zuspiel „2 gegen 2“ auf dem Feld

- ⦿ Die TN bilden 2er-Teams, die während der folgenden Übungen bestehen bleiben. Die Teams verteilen sich auf die Spielfelder, so dass jeweils 2 Teams gegeneinander spielen.

Die Teams sollen sich die Bälle über das Netz bzw. die Bänke zuspielen – dabei sind Unterhandschläge mit Vorhand und Rückhand erlaubt. Der Ball muss einmal aufspringen, bevor er zurückgespielt wird. Ziel sind 10 fehlerfreie Ballwechsel.

Einführung von Regel Nr. 1 – Aufschlag

Der Aufschlag erfolgt von unten diagonal in das gegnerische Feld. Dafür gibt es nur einen Versuch. Beide Füße stehen hinter der Grundlinie.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Erste Ballwechsel mit Unterhandschlägen, Vorbereitung der Muskeln und Gelenke auf die bei den Spielformen folgenden Bewegungen
- ✔ Die ÜL achtet auf die Bewegungsausführung des Unterhandschlags: Der Ball soll unterhalb der Taille getroffen werden. Der Schlägerkopf soll beim Ballkontakt nicht höher als das Handgelenk sein.

- ⦿ Verbesserung der Treffpunktkontrolle bei Unterhandschlägen, Förderung des Zusammenspiels, schrittweise Einführung von Spielregeln

✔ Hinweis an die TN:

Der Ball sollte mit dem Schläger immer vor dem Körper getroffen werden.

- ✔ Die Netzhöhe (Netz oder Bänke) sollte ca. 90 cm betragen.

✔ Differenzierungsmöglichkeiten:

- Ein höheres Netz oder ein weicherer Ball sorgen für entspanntere Ballwechsel.
- Bei motorisch schwächeren TN bietet es sich an, den Ball bei jedem Ballwechsel zu fangen und wieder neu ins Feld zu schlagen.
- Für motorisch schwächere TN kann die Aufschlaglinie auch an die Non-Volley-Zone-Linie vorgezogen werden.

Autor:
Marcel Lamers

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

Einführung von Regel Nr. 2 – Return

Der Ball muss nach dem Aufschlag auf jeder Seite einmal aufspringen, bevor er zurückgeschlagen werden darf.

Die ÜL gibt koordinativ begabten TN ggf. Zusatzübungen vor jedem Schlag: Schläger in der Hand drehen, aus der Hocke spielen, Hand wechseln, Pirouette drehen usw.

Partner*innen-Warm-up II

- Aus den Teams werden wieder Paare. Die Paare rücken auf beiden Seiten des Netzes bzw. der Bänke zusammen und stehen sich jeweils an der „Non-Volley-Zone“ (= „Kitchen“) gegenüber.

Die ÜL erklärt die Funktion der „Non-Volley-Zone“. Innerhalb dieser Zone, auch „Kitchen“ genannt, sind keine Volleyschläge erlaubt. Auch darf sich der Schläger beim Volley-Ballkontakt nicht über der „Kitchen“ befinden.

TN 1 und TN 2 spielen sich einen Ball ausschließlich mit Volleyschlägen (direkt aus der Luft) sowohl mit der Vorhand als auch mit der Rückhand zu. Ziel ist es, den Ball kontrolliert flach hin und her zu spielen.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

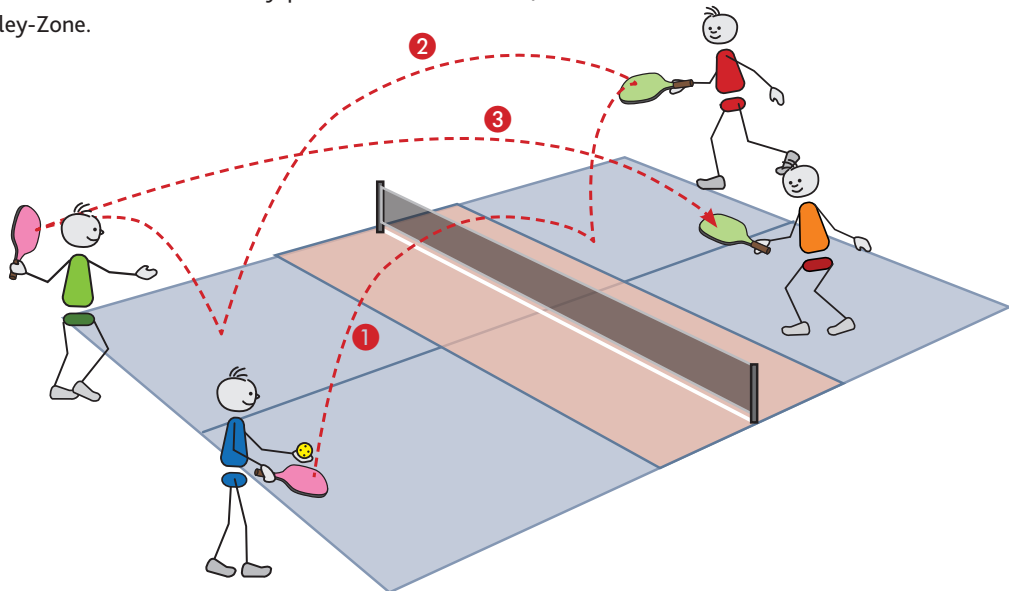
● Einführung weiterer Spielregeln des Pickleballspiels

- Die Organisations- und Spielform „2 gegen 2“ (2 Teams gegeneinander) auf 5 Spielfeldern wird wieder aufgenommen.

Die ÜL führt drei weitere Spielregeln während des Spiels ein.

● Einführung von Regel Nr. 3 – Double Bounce Regel

Ab dem dritten Ballkontakt ist das Volleyspiel erlaubt – aber nur außerhalb der Non-Volley-Zone.



● Einführung von Regel Nr. 4 – Zählweise

Punkte können nur von der Aufschlagseite (Team, das den Aufschlag ausführt) erzielt werden. Bei einem Fehler wechselt das Aufschlagsrecht zum anderen Team. Innerhalb eines Teams wechselt das Aufschlagsrecht nach jedem Seitenwechsel.

● Einführung von Regel Nr. 5 – Spielende

Das Spiel endet, wenn ein Team 11 Punkte und mindestens zwei Punkte Vorsprung hat.

Absichten und Hinweise

- Weitere körperliche Erwärmung mit ersten Ballwechseln als Volleyschläge, Einführung der „Kitchen“

- Die ÜL achtet auf die Bewegungsausführung des Volleyschlags:

- Kurze kompakte Schlagbewegung ohne großen Ausholschwung mit stabilem Handgelenk.
- Der Ball wird vor dem Körper getroffen.

- Schrittweise Einführung weiterer Spielregeln während des Spiels, Erprobung und direkte Umsetzung von eingeführten Spielregeln

- Es wird bewusst auf die Einführung und Anwendung weiterer Regeln verzichtet, um einen leichten Einstieg für alle TN zu ermöglichen.

- Informationen zu den eingeführten Spielregeln: [deutscher-pickleball-bund.jimdofree.com/spielregeln](https://www.deutscher-pickleball-bund.jimdofree.com/spielregeln)

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● Pickleballfinale

- Die TN spielen in Teams „2 gegen 2“ auf Zeit gegeneinander.

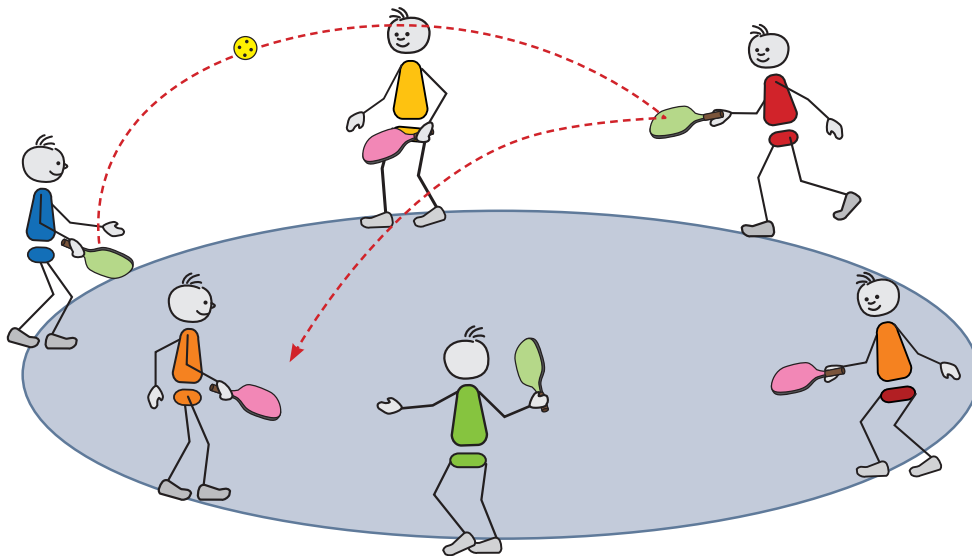
Die Teams spielen drei Spiele mit einer Dauer von jeweils 5 Minuten gegeneinander und zählen die Punkte.
Die ÜL sagt jeweils nach 5 Minuten Spielzeit den Wechsel der Teams an. Dabei wechseln die Teams an der Wandseite der Halle im Uhrzeigersinn weiter ins nächste Feld, die anderen Teams bleiben stehen.

AUSKLANG (5–7 Minuten)

● Zuspel im Kreis

- Alle TN zählen von 1 bis X (Anzahl der TN) durch und bilden anschließend „willkürlich“ einen Innenstirnkreis mit einem Durchmesser von ca. 6–8 Metern und ausreichend „Schlagabstand“ untereinander.

Die TN spielen sich in einem lockeren Zuspel einen Ball in der durch die Nummerierung festgelegten Reihenfolge mit Unterhand- und Volleyschlägen zu.
Die ÜL gibt nach und nach einen zweiten, dritten und vierten Ball ins Spiel.



● Reflexion und Verabschiedung

- Die ÜL und die TN bilden einen Innenstirnkreis im Sitzen.

Die ÜL fasst die Übungen der Einführungsstunde in das Pickleball-Spiel zusammen und bittet die TN, Rückmeldungen zu ihren Spielerfahrungen zu geben.

Am Ende der Stunde gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Pickleball-Stunde, in der weitere Regeln sowie die Schlagtechniken, wie z. B. *Clear*, *Drop* und *Smash* eingeführt werden können. Auch kann an der Verbesserung der Schlagtechniken und Spieltaktik gemeinsam gearbeitet werden.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Anwendung erlernter Spieltechniken im Spiel mit regelgerechter Zählweise

- Die ÜL beobachtet das „finale Spiel“ der TN, spricht die Erfolgserlebnisse bei den TN an und lobt sie.

- ⊙ Cool down, gemeinsamer Spielabschluss

- Falls erforderlich vorher gemeinsam Netze bzw. Bänke abbauen.

- ⊙ Positive Verstärkung und gedankliche Verfestigung des Gelernten, Bewusstmachung von Lernerfolgen, positiver Stundenabschluss