



Sporttrends komen en gaan, maar er is één spel dat voor flink wat opschudding gaat zorgen en naar verwachting dé sensatie wordt van de komende jaren: pickleball!

*Pickleball is een laagdrempelige sport, een mix van tennis, tafeltennis, badminton en padel.* In Nederland is pickleball nog relatief onbekend, maar in de Verenigde Staten zit het de laatste jaren flink in de lift. Het wordt zowel binnen (in een sporthal) als buiten gespeeld.

Pickleball is overgewaaid vanuit de VS, maar wordt nu ook in Europa al in een groot aantal landen gespeeld. De sport zal sterk blijven groeien. In Nederland zijn inmiddels al ruim 150 binnen- en buitenbanen, op 60 verschillende locaties. De KNLTB heeft pickleball inmiddels, net als padel, als een volwaardige sport omarmd.



### ***Wat is het eigenlijk voor een spel?***

Pickleball wordt gespeeld met een racket (paddles) die wat groter zijn dan tafeltennisbatjes. Er wordt gespeeld met een kunststof bal met gaatjes, ongeveer even groot is als een tennisbal. Er kan zowel enkelspel (1 tegen 1) of dubbelspel (2 tegen 2) worden gespeeld, op een veld dat ongeveer even groot is als een badmintonveld. In het midden van het veld staat een net van ongeveer 90 centimeter. Aan beide kanten van het net is een gebied direct aan het net waarin geen volleys geslagen mogen worden, de bal mag pas gespeeld worden als deze eerst de grond heeft geraakt. Dit gebied heet de “kitchen” (non-volleyzone).



Pickleball is makkelijk te leren en wordt zowel recreatief als competitief gespeeld. Verder is de sport geschikt voor jong en oud en laagdrempeliger dan tennis en padel. Bij pickleball kun je vrij snel al een goede rally spelen, terwijl bij tennis wel een aantal lessen nodig zijn. Bij een rally sta je dicht bij de kitchen en tikt de bal snel van de een naar de ander. Dan komt ook wat tactiek om de hoek kijken waardoor het moeilijk is voor de andere persoon om de bal terug te slaan. Het gemak waarmee je een redelijk speelniveau bereikt is bij pickleball veel groter dan bij tennis/padel en dit maakt de sport zo populair bij zowel jong als oud. Vanwege het relatief kleine veld kan pickleball ook op hoge leeftijd nog gespeeld worden.

De afmetingen van het veld spelen dan ook een rol bij de populariteit van de sport vanuit een sociaal perspectief. Aangezien de spelers dicht bij elkaar staan en niet zo veel hoeven te lopen, kunnen ze makkelijk met elkaar praten en lachen na elk punt. Pickleball is dan ook een heel sociale activiteit en er is inmiddels een grote wereldwijde pickleball community. Spelers benadrukken van pickleball de talloze fysieke voordelen die het biedt. Zonder te hoeven sprinten en explosief aan te zetten, kan er toch een flinke competitie plaatsvinden.

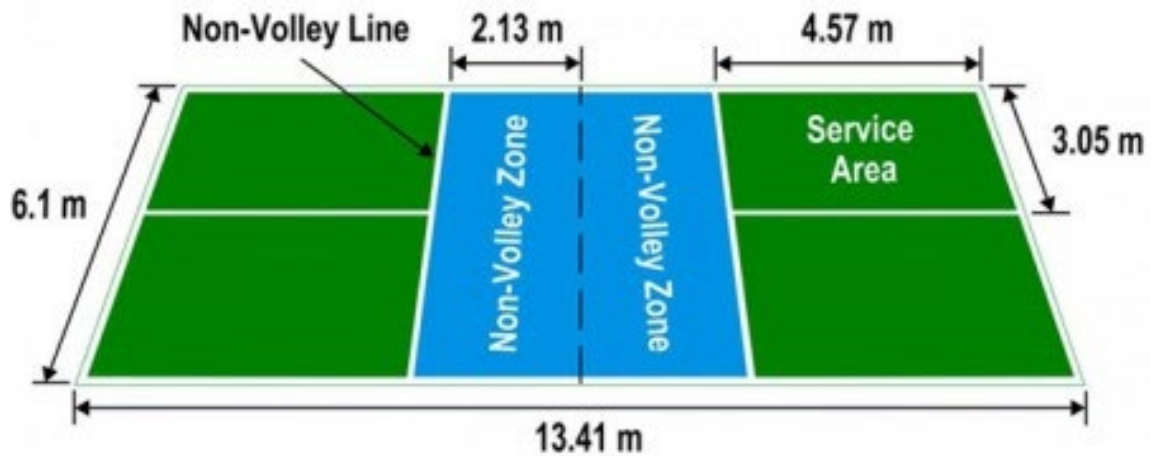


### ***Hoe wordt het gespeeld?***

De bal wordt onderhands geserveerd, startend aan de rechterzijde van het veld. Er moet diagonaal naar het tegenoverliggende servicevak worden gespeeld. De ontvangende partij moet de bal eerst laten stuiten, voor ze hem terugslaan. Deze 'return' moet de serverende partij ook eerst laten stuiten voor de bal gespeeld wordt. Daarna mogen zowel ballen uit de lucht (volleys) als na een stuit teruggeslagen worden.

Punten kunnen alleen door de serverende partij worden gescoord. Je scoort een punt als de tegenstander er niet in slaagt een bal terug te slaan, de bal uit of in het net slaat, de geserveerde bal niet eerst laat stuiten, een volley slaat vanuit de kitchen of zelf geraakt wordt door de bal. De kitchen is ongeveer 2 meter diep en is de zone waar de speler de bal altijd eerst moet laten stuiten voordat de speler erin stapt om de bal terug te slaan. Een game eindigt als een team 11 punten heeft behaald met 2 punten verschil.

## Pickleball Court Dimensions



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 speler zijn service verliest, gaat deze over naar de andere kant waar de speler die rechts staat altijd begint. Alleen aan het begin van de wedstrijd serveert slechts één speler voordat de service overgaat naar de andere partij.

De score wordt in 3 getallen bijgehouden. De eerste 2 cijfers geven de stand aan, het 3<sup>e</sup> cijfer de servicebeurt. Bijvoorbeeld bij een stand 1-0-1 heeft de serverende partij heeft 1 punt, de tegenstander nog geen punten en is de eerste speler (nog) aan het serveren. Bijvoorbeeld bij een stand van 4-5-2 heeft de serverende partij 4 punten, de tegenpartij 5 en de tweede serveerder is aan het serveren. Als de serverende partij geen punt scoort, wordt de stand 5-4-1. Het laatste getal geeft aan dat de eerste serveerder weer begint.

### ***Wat heb je nodig om pickleball te spelen?***

Om pickleball te spelen heb je een paddle, ballen en een net nodig. Paddles zijn er in verschillende materialen, van hout, kunststof, koolstofvezel of kevlar. Iedere soort met eigen prijsniveau. Beginners wordt geadviseerd met een relatief goedkope paddle te starten, naarmate het niveau omhoog gaat kan daarbij een bijpassende, duurdere paddle aangeschaft worden. Voor beginners wordt aangeraden om een paddle te kiezen met een 'honingraatkern'. De bal veert niet zo snel van de paddle af als bij een houten paddle, waardoor het makkelijker is om slagen binnen de lijnen te laten landen. Verder zijn allround sportschoenen nodig en goed zittende kleding te vergelijken met bijvoorbeeld tenniskleding. Pickleball is geen dure sport om te beoefenen.

### ***Waar komt pickleball vandaan?***

Pickleball ontstond in 1965 op het eiland Bainbridge, voor de kust van Seattle, Washington, in de Verenigde Staten. Joel Pritchard was op vakantie met zijn vriend Bill Bell en bedachten een spel met strandbatje en een bal op een oud badmintonveldje. Ze maakten de regels zo dat het spel makkelijke te spelen is voor volwassenen én kinderen. Pritchards vrouw, Joan, zegt dat ze de naam 'pickleball' bedacht omdat het spel er zo afwijkend uitzag. Het deed haar denken aan een 'pickle boat' bij roeien, waarvoor roeiers werden gekozen uit de minder goede roeiers van andere boten. Nadat pickleball jarenlang een onbekende sport bleef, nam de sport een vlucht vanaf 2020. Pickleball is sinds die tijd de snelst groeiende sport in de



Verenigde Staten. Er zijn inmiddels ruim 5 miljoen spelers, de meeste in de leeftijd van 18 tot 35 jaar. Tennissterren als Andre Agassi, Steffi Graf, Maria Sharapova, Andy Roddick, Kim Clijsters spelen het spel en hebben al een eigen profteams opgericht. Er is een professioneel profcircuit in de VS en in Europa zijn gevorderde plannen hiervoor.

### **Waar kun je het spelen in de gemeente Roerdalen?**



Sinds 2016 wordt er pickleball gespeeld in *Roerdalen* (midden-Limburg nabij Roermond). *Pickleball Roerdalen* is onderdeel van de tennisvereniging LTV Melick. Voorheen werd gespeeld in de sporthal in Melick, nu in de sporthal in Posterholt. Deze sporthal is een fantastische locatie: goede vloer met 6 vaste velden met officiële pickleball-afmetingen, voldoende kleedruimtes met douches, gezellige kantine en parkeren voor de deur.

Bij Pickleball Roerdalen staan sportiviteit en gezelligheid centraal. Alle leeftijden weten de weg te vinden naar Posterholt, bij ons is iedereen van harte welkom! Het pickleball seizoen loopt van januari t/m december met een onderbreking van juni t/m augustus. Er kan 2x per week worden gespeeld, op zaterdagmorgen en woensdagavond. Voor leden van LTV Melick is pickleball inbegrepen in de verenigingscontributie.

Interesse? Kom een keer naar de sporthal en beleef pickleball! *Sporthal De Wieë, Heerbaan 28, 6061 EE, Posterholt*. Alle materialen zijn aanwezig, neem zelf je sportschoenen mee. De eerste paar keer zijn geen kosten verbonden aan het uitproberen.

Elke jaar wordt eind september de *Limburg Open Pickleball* georganiseerd in Posterholt. Een van de grootste pickleball-toernooien in de Benelux en Noordrijn-Westfalen met tussen 150 en 200 deelnemers. Het 2-daags toernooi wordt gespeeld op alle niveaus en er wordt deelgenomen door spelers uit heel Nederland, maar ook uit België, Duitsland en diverse andere landen. Het toernooi staat hoog aangeschreven vanwege de perfectie organisatie, gekoppeld aan Limburgse gastvrijheid.



Voor meer informatie stuur een e-mail naar [pickleball.roerdalen@gmail.com](mailto:pickleball.roerdalen@gmail.com) of kijk op [www.ltvmelick.nl/pickleball](http://www.ltvmelick.nl/pickleball).



### **Nog meer informatie op internet**

[What is Pickleball? \(youtube.com\)](#)

[Padel, move over: pickleball is de nieuwste hype | RTL.nl](#)

[Pickleball in 10 stappen uitgelegd \(youtube.com\)](#)

[Spelregels Pickleball \(youtube.com\)](#)

[Pickleball video's \(youtube.com\)](#)

[Pickleballkenners \(website met uitleg spelregels en paddles\)](#)

[Wedstrijden en toernooien](#)

[Pickleball-shop.de \(website voor o.a. paddles en ballen\)](#)

## **Spelregels Pickleball**

### *Pickleball wordt gespeeld*

- Met een soort wifflebal (geperforeerd hard plastic) en een paddle (batje).
- Op een veld 6,10 meter breed en 13,40 meter lang (globaal afmetingen van badmintonveld).
- Binnen of buiten, single of dubbel.
- Met een net (86 cm in midden, 91 cm aan de zijkanten).
- Een wedstrijd is meestal om 2 of 3 gewonnen games (bij 11 punten game, met minimaal twee punten verschil).

### *Het spel*

- Alleen de partij die serveert kan punten halen.
- De ontvangende partij moet de bal eerst laten stuiten, voor ze hem retourneren. En vervolgens moet ook 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.
- Daarna mag de bal (maximaal) 1x stuiteren òf meteen gespeeld worden (volley/smash).
- Slechts één speler van een team mag de bal raken.

### *De service*

- Winnaar van de toss kiest voor ontvangen/serveren òf voor kant.
- Service is onderhands, met of zonder stuit vooraf. Waarbij tijdens het raakpunt de paddle onder je navel zit.
- Bij de service sta je tussen middenlijn en (verlengde van) zijlijn met twee voeten achter de achterlijn op moment dat je de bal raakt.
- De bal moet in het schuin tegenover liggende vak stuiteren en mag de kitchenlijn niet raken. De overige lijnen wel.
- Als een bal bij de service het net raakt, verschilt dit niet meer van een bal die over het net gaat. Is de bal in, dan speel je door, is de bal uit dan verlies je het punt.
- 1e servicepunt is vanaf rechts.
- Bij score vervolgens vanaf links serveren, etc.
- Bij verlies punt gaat tegenpartij vanaf rechts serveren door speler die daar staat.
- Bij score serveert zelfde speler van links, etc.
- Bij verlies punt serveert medespeler vanaf kant waar hij op dat moment staat.
- Bij verlies 2e speler gaat service naar andere team. Deze beginnen altijd rechts, door de speler die op dat moment rechts stond.
- Dus beide spelers van een team serveren, behalve aan het begin van de wedstrijd, dan serveert van het startende team maar 1 speler.
- De ontvangende partij mag niet van kant wisselen om te serveren, behalve als dat door het verder serveren na het behalen van een punt gebeurt.

### *De kitchen/non-volley-zone*

- Je mag niet volleren (bal spelen zonder dat hij gestuit heeft) vanuit de 'kitchen' (= de non-volleyzone bij het net). Zelfs als je de lijn met je voet raakt of ná het volleren in the kitchen terecht komt: punt kwijt! Als je na een volley in de kitchen stapt verlies je altijd het punt, zelfs als de bal al dood is.
- Je mag altijd in de kitchen zijn, als je maar geen bal volleert.
- Pas als je voeten (weer) buiten de kitchen zijn mag je volleren.
- Als je het net raakt met iets van jezelf inclusief paddle, haar, sieraden etc. Gaat het punt naar de tegenpartij.
- Als je over het net bent met iets van jezelf of je paddle verlies je het punt.

### *Telling*

- Je kunt alleen een punt scoren als je eigen team serveert.
- Je noemt eerst eigen aantal punten, dan de punten van de tegenstander.
- De game eindigt bij 11 als er twee punten verschil zijn. Anders net zolang doorspelen tot dat het geval is.
- Een wedstrijd bestaat uit 2 of 3 gewonnen games (best of drie/vijf).
- Na een game van speelhelft wisselen.
- Bij een beslissende game wordt er van kant gewisseld zodra een team 6 punten heeft.

### *En verder*

- Als een bal jou raakt gaat het punt naar de tegenpartij. Uitzondering: een bal die je hand waar je de paddle mee vasthoudt onder de vuist raakt: spel gaat door.
- Je mag de bal ook buiten het net om terugslaan, zelfs onder nethoogte.
- Een bal die de muur, het plafond, de netpaal, etc. raakt is fout.
- Mag elk team per game twee time-outs van 30 sec. per stuk houden.
- Bij een blessure kun je een injury-time-out van maximaal 15 minuten krijgen.
- Bij materiaalpech moet je een time-out aanvragen. Zijn deze op dan kun je een equipment-time out van maximaal 2 minuten krijgen.
- Tussen de games is er maximaal 2 minuten rust.
- Plakballen of zonder intentie dubbelraken in één beweging is toegestaan.
- Bij blessure of materiaalpech tijdens rally: spel gaat gewoon door.
- Je beslist over in en uit op jouw speelhelft, bij twijfel beslis je in het voordeel van de tegenpartij.
- Ballen die je niet zeker als 'uit' hebt gezien worden als 'in' beschouwd (dus geen let).
- Publiek mag zich niet met het spel of de regels bemoeien.

### *Single*

- Service begint rechts en bij behalen punt vervolgens links, etc.
- Na verlies punt serveert andere partij, ook eerst van rechts.
- Vervolgens bij oneven stand links beginnen en bij even stand rechts beginnen.

## Speelniveaus/ -sterkte

Er zijn verschillende speelniveaus/-sterke die met name van belang zijn als je mee wil doen aan een toernooi. Hieronder kun je zelf bepalen welk niveau je hebt.

1.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• minimale kennis van het spel en van de regels.</li></ul>
1.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• kan enkele rally's spelen.</li><li>• leert om te serveren.</li><li>• ontwikkelt een forehand.</li><li>• heeft moeite met terugslaan gemakkelijke ballen en mist de bal soms volledig.</li><li>• heeft een paar spelletjes gespeeld en kent de lijnen, scoren en een aantal basisregels.</li></ul>
2.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• kan een korte rally spelen met spelers van gelijk niveau.</li><li>• kan slagen (forehand, backhand, volley, lob en service) laten zien, maar heeft duidelijke tekortkomingen in de meeste slagen.</li><li>• is bekend met de positionering in het dubbelspel.</li></ul>
2.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• kan langere rally's spelen (mits traag tempo).</li><li>• kan eenvoudige volleys en backhands slaan</li><li>• begint met naar de non-volleyzone lijn te gaan om een volley te maken.</li><li>• is zich bewust van het "korte spel" (balletjes vlak over het net)</li><li>• kennis van de regels is verbeterd.</li><li>• positie op het veld is zwak maar verbeterd</li></ul>
3.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• consequenter in service en servicereturn (slaat matig harde ballen)</li><li>• verbeterde vaardigheden in alle slagen en plaatsing maar mist controle bij meegeven van richting, diepte of kracht aan de bal</li><li>• probeert lobs en dinks (korte bal over het net) met klein beetje succes en weet niet precies wanneer en waarom deze slagen te gebruiken</li></ul>
3.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• verbeterde slag en heeft controle over richting bij middelmatige en (soms) snellere ballen.</li><li>• betere controle bij geven van richting, diepte en kracht aan de bal</li><li>• moet variëteit in slagen ontwikkelen</li><li>• toont soms agressief netspel</li><li>• begint te anticiperen op de slagen van de tegenstander.</li><li>• leert het belang van de strategie en teamwork in het dubbelspel</li></ul>
4.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• consequent en betrouwbare slagen, met controle richting van zowel forehand als backhand</li><li>• betrouwbare services, lobs, aanvallende slagen en volleys</li><li>• kan met enig succes effectballen slaan</li><li>• kan nu en dan fouten afdwingen met zijn service</li><li>• verliest soms rally's door ongeduld</li><li>• gebruikt dink- en dropshots om het tempo van het spel te wijzigen.</li><li>• geeft blijk van 'de 3e slag strategieën': drop shot, lob of harde diepe slag als derde slag</li><li>• agressief netspel en teamwork in het dubbelspel is vanzelfsprekend.</li><li>• begrijpt de regels volledig en speelt conform</li></ul>
4.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• begint het gebruik van hard slaan en het spinnen te beheersen,</li><li>• kan alle slagen met succes uitvoeren</li><li>• heeft controle over de diepte van zijn slag en kan omgaan met de snelheid</li><li>• begint de dink- en dropshots te beheersen en kent hun belang voor het spel</li><li>• begint een bewuste keuze voor de 3e slag te maken</li><li>• heeft goed voetenwerk en gaat naar de non-volley zone zodra het nodig is</li><li>• begrijpt de strategieën en kan zijn speelstijl aanpassen op basis van de sterke en zwakke punten en positie van de tegenstander</li><li>• serveert met kracht en nauwkeurigheid en kan de snelheid en het effect van de service variëren</li><li>• begrijpt het belang van 'de bal in het spel houden' en het effect van fouten maken</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kiest de juiste soort slag</li> <li>• anticipeert op de slagen van de tegenstander door op de juiste plaats te gaan staan</li> </ul>
5.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beheerst alle vaardigheden en alle soorten slagen en kan deze gebruiken als wapen</li> <li>• anticipeert excellent op slagen, plaatst zijn slagen extreem nauwkeurig en slaagt regelmatig 'winners'</li> <li>• dwingt de tegenstander tot het maken van een fout door zelf de bal in het spel te houden</li> <li>• beheerst de dink- en dropshots</li> <li>• beheerst de 3e slag keuze en strategieën</li> <li>• maakt gebruik van zachte slagen, dinks en lobs om aanvallend te spelen</li> <li>• beheerst de pickleball strategieën en kan deze strategieën en stijlen van spelen variëren in de wedstrijden.</li> <li>• blijft overeind in stressvolle situaties en wedstrijden tijdens toernooien</li> <li>• is atletisch, snel en behendig</li> </ul>

Let op, in België en Duitsland ligt het niveau een half punt hoger. M.a.w. een 3.0 in België/Duitsland is vergelijkbaar met een 3.5 in Nederland.