

Pickleball – et velegnet ketsjerspil til gymnasiet

Spillets historie:

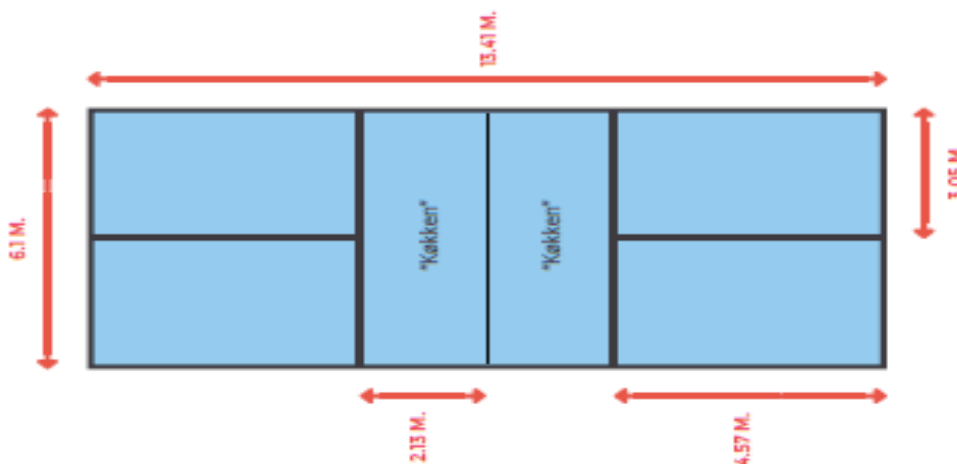
Pickleball blev opfundet i USA i 1965 af Kongresmedlemmet Joel Pritchard og et par naboer ved Bainbridge Island, Washington. Da de ville spille en kamp på Pritchards private badmintonbane i baghaven, men ikke kunne finde badmintonbolden, spillede de i stedet for med en whiffleball (en plastic baseball med huller – minder om en floorball) og sænkede nettet. Hurtigt skiftede de badmintonketcherne ud med træbat hen ad vejen fik de defineret reglerne til det, som i dag kendes som Pickleball. Bl.a. kom de to særlige regler om double-bounce og the non-volley-zone til for at forlænge duellerne.

Oprindelsen til navnet "Pickleball" findes i to udgaver – den mest pålidelige er historien om, at det var Joel Pritchards kone, der foreslog ordet, fordi spillets forskellige elementer med tennis, badminton og bordtennis fik hende til at tænke på en "Pickleboat" (en slags 'sammensat' robåd med forskellige roere ombord)¹.

Banen i Pickleball:

Der spilles på en badmintonbane, hvor man altid bruger doublesidelinjerne og den bagerste baglinje. Derudover bruges de to servefelter ligesom i badminton. Servelinjen markerer "the non-volley zone" også kaldet "the kitchen" eller "køkkenet". Nettet skal være 91,5 cm i siderne og 86 cm på midten. Man kan naturligvis investere i rigtige pickleballnet, men det er bestemt også en fin løsning at bruge badmintonnet, som man blot sænker ned til denne højde. Double er mest udbredt og også bedst egnet til gymnasiebrug, men man kan også spille single (her er baneområdet det samme som i double, så det er en noget større bane at dække)

¹ En anden populær og ganske udbredt historie fortæller, at spillet er opkaldt efter familiens hund "Pickle", der hentede bolden, når den røg ud af banen. Joel Pritchards kone har dog dementeret denne historie, da de først fik hunden et par år efter spillets opfindelse. Fortællerne for denne version mener, at spillet først blev navngivet efter et par år.



Reglerne i Pickleball:

Spillet ligner tennis, lyder som bordtennis og spilles på en badmintonbane, så det kan med rette siges at være et hybridspil! Mest af alt minder spillet dog om minitennis/skumtennis, dvs. tennis på en lille bane, men udover at udstyret er anderledes, er der også tre "særregler", som adskiller det fra minitennis:

- 1) Serven. Man server underhåndsserv og har kun ét forsøg (dvs ikke 1. og 2.serv). Bolden kan enten slås i gulvet først eller slås ud af hånden ligesom i badminton. Battet skal være under taljehøjde, når man rammer bolden og håndleddet skal pege nedad.
- 2) Double-Bounce: Ikke blot serveren men også returneringen skal ramme gulvet, før man må tage bolden. Dette betyder i praksis, at det er det modtagende hold, der først kan bevæge sig frem mod nettet. Denne regel er indført for at forhindre serv-and-volley spillet, som man kender fra tennis, hvor bolden kan blive afgjort hurtigt.
- 3) The Non-volley-zone (også kaldet "the kitchen") er området fra servelinjen og frem mod nettet. I denne zone må man ikke opholde sig og flugte bolden over, dvs. tage den før den har ramt jorden. Det må man gerne på resten af banen, så snart spillet er frit, dvs. efter the double bounce. Man må dog gerne træde ind i the kitchen og tage bolden, når den har ramt gulvet derinde. Også denne regel er lavet for at forlænge spillets varighed.

Teknik:

Forskellige slag:

- Serv – skal være underhånd. Udføres som regel i forhånd
- Grundslag/returnering – både forhånd og baghånd
- Drop – baghånd og forhånd. Fra baglinje og ind i modstanders kitchen
- Dink – baghånd og forhånd. Når man spiller bolden fra eget kitchen og ind i modstandernes kitchen, hedder det et "dink". Man må gerne træde ind i the kitchen og spille bolden, når den har ramt gulvet. Oftest unødvendigt at træde ind
- Flugtning – forhånd og baghånd
- Lob – spilles over modstanderen mod dennes baglinje
- Smash – god idé at sigte mod modstanders fødder.

Greb: Det mest udbredte greb er kontinentalgrebet, som kendes fra badminton og tennis, hvor V'et mellem tommel- og pegefinger flugter med den smalle side af grebet. Man kan dog også bruge "pistolgrebet" som i bordtennis, hvor pegefingern hviler langs kanten af battet, hvis man er mere komfortabel med at holde længere oppe på grebet. Pistolgrebet er ikke så udbredt i eliten, men fungerer fint for mange begyndere, da det giver en smule mere kontrol.

Benstilling: Ved grundslag og dink er det mest almindelige ligesom i tennis, at man har åben benstilling, når man slår forhånd og lukket benstilling i baghånd, dvs. højre ben krydser ind over venstre for en højrehåndsspiller. Åben benstilling i baghånd er dog heller ikke ualmindeligt – særligt hvis bolden spilles tæt på kroppen. Ved flugtninger er der normalt åben benstilling, da man ikke kan nå at krydse ind foran.

Vægtoverførsel: Ved både serv, grundslag og smash laver man vægtoverførsel fra bagerste til forreste ben – ganske som man kender det fra badminton og tennis. Det er vigtigt at føre slaget igennem, så bevægelsen ikke stoppes lige efter, at bolden er ramt (se i øvrigt tekniske fokuspunkter i bilag 3) .

Skru: Pga. battets og boldens overflade er det svært at sætte lige så meget skru i boldene, som man kender det fra bordtennis. Dog serves der af og til

med sideskru, ligesom underskru/slice bruges en del gange (både forhånd og baghånd) ved returneringer og dinks. Overskru bruges ikke så meget som i bordtennis og tennis, men af og til slår man overskru ved passér-slag, og de bedste spillere bruger det også nogle gange ved dropshots.

Taktik:

Dominér nettet: I spillet handler det om at komme frem til nettet, dvs. lige bag the non-volley zone, da man kan kontrollere spillet bedst i denne position, hvor man er i angreb. Derfor handler de første slag i en duel også om at optimere betingelserne for at kunne bevæge sig frem til nettet.

Opstilling: Såvel den servende spiller som den modtagende (der serves diagonalt) står bag baglinjen. Ligeså gør makkeren til den servende spiller, da returneringen kan spilles langt, og den skal ramme gulvet, før man må tage den. Den eneste af de fire spillere, der kan starte med at stå fremme ved the kitchen, er makkeren til den modtagende spiller.

Serv: Serven er ikke så afgørende/udslagsgivende som fx i tennis og bordtennis, da spillet først "sættes fri" efter returneringen. Det handler mest om at få sat bolden i gang med serven. Det er en dog en fordel at serve dybt, så man kan presse sin modstander længst muligt tilbage på banen og dermed gøre hans/hendes vej til nettet længere. Man kan også vælge at serve fladt og hårdt, men servefejl er no-go, da man kun har ét forsøg, så undgå at satse for meget på serven.

Servereturnering: Her handler det om at skabe sig tid til at gå til nettet. Derfor er en dyb returnering tæt på det servende pars baglinje en god idé, ideelt set spillet med underskru, så man har bedre tid til at komme frem til the kitchen.

Third drop-shot: Det tredje slag i duellen er reelt det vigtigste i Pickleball. Medmindre modstanderen har blottet sig åbenlyst ved nettet, skal man forsøge at spille ind i deres kitchen med et drop. På den måde 'køber' man sig tid til selv at nå frem mod nettet. Ofte arbejder man sig langsomt frem mod nettet, da man måske kun kan vinde en meter eller to ved første drop. Laver man gode drops, vil man relativt hurtigt kunne nå frem til eget kitchen.

Dink: Det korte defensive slag lige over nettet fra kitchen til kitchen kaldes et dink. Man spiller ofte meget diagonalt, da bolden så har en længere bane og

dermed større mulighed for at ramme inde i modstanderens kitchen. Her venter man på, at modstanderen laver et lidt for højt dink, så man kan komme ind at flugte og dermed angribe. Alternativt kan man lobbe, hvis modstanderne står på 'flade fødder'.

Generelt: Den gode Pickleballspiller vil evne at skifte tempo i duellen, så man ikke blot slår hårdt på det hele, men veksler mellem det korte/bløde defensive spil ved nettet og det hårdere/aggressive spil med flugtninger, passéslag osv.

Pointsystem og -tælling:

Der spilles sæt til 11, enten bare et enkelt sæt eller bedst af tre sæt. I undervisningssammenhæng er det ofte smart at spille kortere sæt – fx til 5 eller 7. Normalt skal man vinde med to overskydende, men man kan pille den regel ud i undervisningssammenhæng, så kampene ikke bliver for lange.

Der spilles med "de gamle" badmintonregler, dvs. at man skal have serveren for at kunne få point. Det er altså ikke tale om running score som i de andre net-spil. Da modtagerne har det bedste udgangspunkt i og med, at de kan komme først til nettet, er det ikke nødvendigvis så nemt at score point, og en kamp kan godt trække ud.

Begge spillere i double har et serveforsøg indtil bolden tabes. Vinder man bolden fortsætter samme spiller altså med at serve. Det er altid spilleren, der står i højre servefelt, der starter med parrets første serv. Det vil i praksis sige, at hvis spiller A stod i højre side ved start, skal han/hun stå der, hver gang parret har et lige antal point og i venstre side, når de har ulige antal point. Spiller B er naturligvis så modsat. Skifter serveren og man har 5 point, er det altså spiller B, der starter med at serve, da vedkommende står i højre side. Ved starten af et sæt har parret dog kun et serveforsøg og ikke to. Vinder man lodtrækningen skal man derfor bestemme sig for, om man selv eller det andet par skal starte med at serve (det er ikke nødvendigvis nogen fordel at starte).

Før hver serv siger man scoren højt med det servende holds point nævnt først, dernæst modstandernes og til sidst siger man enten 1 eller 2 afhængig af, om det er det servende holds 1. eller 2. serveforsøg. Hvis rødt hold netop har vundet serveren tilbage og fører med 6 point mod 4, siger de altså "6-4-1".

Hjemmesider, Youtube-kanaler mm. – mest til læreren:

Det er smart at se en introduktionsvideo til spillet inden 1. modul. Nedenfor er et par bud på korte introduktioner:

https://www.youtube.com/watch?v=Se7wllGeo_o

<https://www.youtube.com/watch?v=fTvPYdKZqO0>

Når det handler om øvelser, teknik, taktik osv. findes der et hav af forskellige sites på nettet om Pickleball – næsten allesammen kommer fra USA. Nedenfor nævnes blot nogle enkelte hjemmesider, hvor man kan gå på opdagelse og se en masse videoer:

<https://www.in2pickle.com/>

<https://primetimepickleball.com/>

<http://www.pickleballchannel.com/>

Er man interesseret i en uddybende beretning om spillets oprindelse (og meget mere) er det værd at besøge nedenstående hjemmeside:

<https://www.pickleballportal.com/>

Udstyr:

Pickleballbat kan fås i mange forskellige kvaliteter og priskategorier – nøjagtig som bat og ketsjere til andre sportsgrene. Et godt bat koster mellem 600 og 1000 kr. Men heldigvis kan man sagtens nøjes med mindre til undervisningsbrug. Desværre findes der (endnu) ikke så mange forhandlere i Danmark, men noget af det udstyr man kan få hos JI Sport fungerer ganske glimrende til skolebrug. De har for tiden et godt tilbud på 22 bat og 22 bolde til 3.800 kr ekskl. moms: <https://jisport.dk/vare/pickle-ball-de-luxe-klasse-pakke/> Dette har jeg købt til mit eget gymnasium. Jeg vil dog anbefale, at man holder sig fra de bat, der er endnu billigere end dette, da kvaliteten så bliver for lav.

Man kan også købe pickleballudstyr hos Tress i Danmark samt naturligvis i udlandet, bl.a. England, Tyskland og USA. Jeg kan anbefale følgende forhandler i England, hvor ejeren (Jane) er meget hurtig på tasterne og med god service: <https://pickle-ball.co.uk/>

Klubber i Dk:

Der findes endnu ikke et nationalt anerkendt forbund under hverken DIF eller DGI, men derimod et nationalt forum, der arbejder på at opnå forbunds-status:

<https://www.pickleballdenmark.com/>

Hvad angår klubber i Danmark er der ikke så mange – endnu! De tre mest veletablerede Pickleball-klubber findes i henholdsvis København, Odense og Randers:

<http://www.pickleballcopenhagen.dk/>

<https://www.odensepickleball.com/>

<https://www.kristruptennisklub.dk/>

Derudover findes der Pickleball-afdelinger i flere tennisklubber rundt omkring, bl.a. i Galten, Hadsten og Mørke. Se links nedenfor:

<https://galtentennisklub.dk/>

<https://hadstentennis.dk/>

<https://morkeiftennis.klub-modul.dk/>

Yderligere spilles der Pickleball i en del ældreidræt-fora under DGI. Oversigt over dette kan ses på Pickleball Denmark's hjemmeside.