

# Pickleballforløb på 6 moduler á 90 min

## Indhold:

- Side 1 : Intro med faglige mål og kobling til teori
- Side 2-8 : Modul 1-6 i forløbet. Modul 6 indeholder kort forløbsprøve
- Side 9 : Bilag 1 – Instruktionsvideoer
- Side 10 : Bilag 2 – Spillesystemet "Winner-loser-bracket"
- Side 11 : Bilag 3 – Slagserier + undervisningstips
- Side 12 : Bilag 4 – Tekniske fokuspunkter
- Side 13 : Bilag 5 – Rubric
- Side 14 : Bilag 6 – Drejebog

Faglige mål for forløbet: Introduktion til Pickleball med dets særlige regler og karakteristika i forhold til andre ketsjerspil. Samtidig at opnå tekniske og taktiske delmål.

Tekniske delmål: I rimelig grad og med korrekt greb og batføring at kunne beherske diverse slag som serv, returnering, drop, flugtning, dink og lob  
Særlig fokus på vægtoverførsel, gennemsving og benstilling.

Taktiske delmål: I rimelig grad at kunne placere sig hensigtsmæssigt på banen og i forhold til bolden. At opnå rimelig sikkerhed i at søge mod nettet, så snart chancen byder sig. I rimelig grad at beherske simple slagserier.

## *Teori-praktik-kobling:*

Forløbet kan i lighed med andre idrætsgrene kobles til flere forskellige områder inden for idrætsteorien. Oplagt ville det være at koble med anatomi eller den nyere idrætshistorie med forskellige 'bølger' indenfor idrætsgrene, men man kan naturligvis også koble til andre områder i det idrætsteoretiske felt som fx aerob træning eller komplekse tillærte bevægelser.

I denne forløbsbeskrivelse har jeg ved hhv. modul 3 og 4 kort angivet teorikoblinger til anatomi og nyere idrætshistorie. Men tanken er, at man for det første naturligvis kun vælger ét af de to (eller et tredje) og for det andet lader dette være present i hele forløbet, hvilket i praksis vil sige, at der er lidt teori i de fleste af eller alle forløbets moduler.

**Modul 1:**

*Dagens fokus:* Introduktion til spillet – greb – boldkontrol – spil på ½ bane – dinking

Lektie: se introduktionsvideo om Pickleball samt læse om reglerne i spillet og greb, benstilling og vægtoverførsel i Pickleball-dokumentet.

- Præsentation af forløbet og af de dertil knyttede faglige mål
- Indledende snak om spillets karakteristika på baggrund af læselektien
- Opvarmning
- Afprøvning af bat og bolde individuelt. Introduktion til greb – pistolgreb eller kontinentalgreb. Eleverne jonglerer med bolden med forhånd, baghånd, skiftende, højt, lavt, på kanten (svært), lader bolden hoppe en gang på gulvet mellem hver berøring, de kan også jonglere i bevægelse som fx gang og småløb
- Afprøvning 2 og 2 på ½ bane. Slå til hinanden (uden forudgående teknisk instruktion) – vigtigt at eleverne opnår en fornemmelse af at få spillet til at lykkes uden at hæmme med tekniske fokuspunkter. Sørg for hyppige udskiftninger, hvis der er flere elever end der er baner til
- Instruktion af *dink*. Eleverne står ved Non-Volley-Zone-Line, som svarer til servelinjen, dvs. linjen ind til the kitchen (fremover forkortet NVZL). De er sammen 2 og 2 på ½ bane. Kom under bolden ved at komme ned i knæ – kan sammenlignes med netdrop i badminton, hvor bolden skal lige over netkanten. Fokus på det skal være et kort sving med battet med åben batvinkel. Både forhånd og baghånd. Baghånd kan være åben eller lukket benstilling.
- Skift nu til diagonalt dink med ny partner.
- Efter et stykke tid kan der spilles om point med servelinjen som baglinje, enten ligeud eller diagonalt.
- Frit spil med single på ½ bane. Først introduceres pointtællingen kort. Mind om at serveren skal være underhånd (som de har læst i reglerne), men gem den egentlige serve-instruktion til næste modul. Dernæst spilles kampe til 5 og man får en ny modstander. Fx kan man være tre spillere om ½ bane og lave en miniturnering.

## **Modul 2:**

*Dagens fokus:* Serv - Grundslag/returnering – taktik

Lektie: Læse om pointsystem og –tælling. Se en video om serveteknik og en om grundslag/returnering (forhånd og baghånd)<sup>1</sup>.

- Repetition fra sidst: faglige mål, greb, særregler, dink-teknik
- Opvarmning – gerne inkl. bold og bat
- Servetræning – start med at serve 'ligeud' på ½ bane, og skift dernæst til at serve diagonalt. Fokus på vægtoverførsel og svingbevægelse samt at træffe bolden under taljehøjde. De dygtigste kan prøve at veksle mellem lang/blød serv og hårdere/kort serv. Det helt optimale er en hård, flad og lang serv.
- Evt. en 'serve-kamp' diagonalt, hvor man spiller til 7. Der må kun serves, ikke returneres. Man får 1 point, hvis serveren lander i servefeltet minus 'grøften' (kort og lang servelinje på badmintonbanen); man får 2 point, hvis den lander i 'grøften'; man får 0 point, hvis den er udenfor servefeltet. Dette stimulerer at prøve at serve langt, men naturligvis med en vis risiko.
- Instruktion af grundslag/returnering. Igen sammen 2 og 2 og spil på ½ bane, dvs 'ligeud'. Træn først forhånd og efter et stykke tid også baghånd. Sæt bolden i gang med en let serv, og lad bolden 'dø' efter returneringen. Fokus på at flytte kroppen til korrekt udgangsstilling, få vægtoverførsel i slaget og før slaget igennem. Som udgangspunkt åben benstilling ved forhånd og lukket ved baghånd. De dygtigste kan eksperimentere med åben benstilling ved baghånd samt at sætte underskru/slice i returneringen.
- Frit spil – double. Repetér først pointtællingen. Dernæst fokus på taktik: vis opstillingen ved start af ny duel (kun én spiller kan stå ved the NVZL fra start). Forklar at man skal søge mod nettet så snart man kan – for den modtagende spiller vil det sige, så snart han/hun har sendt returen afsted (makkeren står allerede fremme). Det servende par skal forsøge at arbejde sig frem i løbet af duellen. Spil korte kampe til 5 – herefter får alle en ny partner. Man kan være 6 elever om en bane eller lave flydende udskiftninger. Vigtigt at man ikke bliver sammen i de samme par hele tiden men lærer at spille med forskellige partnere.

---

<sup>1</sup> Se bilag 1 med forslag til instruktionsvideoer til de forskellige slag

### **Modul 3:**

*Dagens fokus:* Flugtninger – drop – taktik

**Lektie:** Læse om spillets historie samt evt. om nyere sportsgrene på idrætsscenen. Se en video om third shot drop og en om flugtninger/volleys

- Gennemgå spillets historie (måske den udvidede version ift lektien) og knyt evt. an til nyere idrætsgrene eller diverse idrætsbølger i nyere tid.
- Repetition fra sidst: fokuspunkter ved serv og returneringer/grundslag
- Opvarmning – gerne inkl. bold og bat
- Flugttræning med hinanden – fokus på at 'skubbe' bolden, ikke slå bolden. Kom i position så flugtningen så vidt muligt udføres ved siden af kroppen snarere end inde på kroppen. Øv 2 og 2 med hinanden på ½ bane og placeret lige bagved NVZL. Start med at spille med hinanden, dvs. typisk en flugtning i opadgående kurve, som man kender det fra strandtennis. Øv først kun forhånd, dernæst kun baghånd, så den ene forhånd og den anden baghånd (så bolden spilles lige ud) og til sidst omvendt.<sup>2</sup>
- Flugttræning mod hinanden – spil nu om point på ½ bane. Det er tilladt at dinke undervejs. Nu kan man flugte mere aggressivt, hvor bolden har en ligeud- eller nedadgående bane.
- Introduktion af drop – spillets vigtigste men også sværeste slag third shot drop øves. Det gælder om at få bolden lavt over nettet og få den til at lande inden servelinjen / NVZL. Træn en slagserie først ligeud på ½ bane og dernæst diagonalt: serv – retur – drop. Lad bolden falde efter drop. Fokus på at komme i stilling til droppet – ned i benene – og hav fornemmelsen af at 'bære' bolden over eller 'følge med' bolden over. Tydelig vægtoverførsel. Det er et meget kontrolleret slag. Man kan naturligvis også her gøre det kompetitivt ved at spille om point (ved hvert korrekt drop) efter et stykke tid. De dygtigste elever kan have fokus på at søge mod nettet, når droppet er spillet.
- Frit spil – double. Fokus på det servende pars taktik: søg mod nettet, hvis I spiller et godt third shot drop. Man kan arbejde sig frem mod nettet i flere etaper dvs. gennem flere slag. Stadig fokus på ny makker efter hver spillet kamp. En model at organisere på ved fx 30 elever men

---

<sup>2</sup> Det er ikke umagen værd at øve flugtninger diagonalt på banen 2 og 2, da det sjældent optræder i spillet. Man vil som regel søge at flugte den kortest mulige vej mod modstander, så deres reaktionstid begrænses

kun 5 baner/20 pladser kan være, at 10 spillere starter udenfor i en venterække (fx nummereret med toppe). På de 5 baner starter man med at spille kampe til 5 (uden to overskydende point). Når kampen er færdig går det tabende par ud og stiller sig bagerst i køen, mens de to første i ventekøen går ind på banen. Det nye par overtager det tabende holds point, så hvis kampen fx endte 5-3 før, starter det nye hold altså med at være foran 3-0 (og starter med serveren). Det skaber et godt udskiftnings-flow, når først de indledende kampe er overstået. TIP: man kan evt. vælge i dette spil at spille med running score (og dermed ikke med den rigtige PB-tælling) for at få kampene afviklet hurtigere.

**Modul 4:**

*Dagens fokus:* Lob – Slagserier – Winner-loser bracket (*bilag 2*)

Lektie: Læs om anatomi. Se en video om lob.

- Gennemgå anatomi og knyt an til slag i pickleball, fx serveren eller grundslaget. Evt. simpel bevægelsesanalyse
- Repetition fra sidst: fokuspunkter ved flugtninger og drop
- Opvarmning – gerne inkl. bold og bat
- Lobtræning – sammen 2 og 2 på ½ bane. Lobbet skal bruges for at variere sit spil. Udføres bedst fra NVZL for at bryde en dinking-duel, men kan dog også bruges fra baglinje. Start med at dinke, den ene spiller lobber efter at have dinket to gange. Kom under bolden ligesom ved dink, men sæt mere sving i battet og højde på bolden. Ideelt spilles bolden højt og lander i grøften.
- Slagserier – igen sammen 2 og 2 på ½ bane. Nu er det tid til at sætte de forskellige slag sammen i mindre serier. Start med de korteste slagserier og lad eleverne bygge på alt efter niveau. Se *bilag 3* for eksempler på forskellige slagserier. De dygtigste spillere kan eventuelt bygge flugtning ind i de foreslåede slagserier.
- Frit spil – double. Repetér strategien/taktikken med at søge mod nettet. Man kan i disse kampe oplagt forsøge sig med lob. En anden model at organisere på ved for mange elever i forhold til baner kan være winner-loser-bracket – se *bilag 2*.

**Modul 5:**

*Dagens fokus:* No Man's Land – taktik – Winner-loser bracket

Lektie: Se en video om No Man's Land

- Repetition fra sidst: fokuspunkter ved lob
- Opvarmning – gerne inkl. bold og bat
- No Man's Land øvelse – området på mellemhånd midt mellem NVZL og baglinjen kaldes No Man's Land. Det er et taktisk rigtig dårligt sted at stå men bør alligevel trænes, da der ofte opstår situationer i kampe, hvor man bliver fanget her. Den ene spiller står ved NVZL og starter duellen, den anden står i No Man's Land og skal forsvare sig ved at spille drop. Når begge spillere har prøvet og evt. spillet en kamp til 5, kan progressionen være at spilleren der starter i No Man's Land nu må kæmpe sig frem.
- En progression til øvelsen ovenfor er øvelsen "unfair game", hvor spiller A starter med at kaste bolden op til sig selv og slå kontrolleret nedad, mens spiller B fra udgangsposition på baglinjen nu skal kæmpe sig tilbage i duellen – ved at lave et drop og komme frem (evt. lidt ad gangen). Hvis spiller B vinder duellen, er det ham/hende, der starter med at slå nedad næste gang – ellers fortsætter spiller A. Vigtigt at igangsætningen ikke bliver et hårdt smash, men dog en bold der presser modstanderen lidt.
- Doublespil, hvor fokus er det taktiske med at variere farten i spillet. Dette gøres i praksis nemmest ved at forsøge at få de forskellige slag i spil i duellen, dvs. både langsomme defensive slag som dinking og drop samt mere aggressive slag som flugtninger og smash. Man kan evt. stille det krav, at man ikke må flugte (for at vinde bolden), før der har været en dinking-duel, eller at man ganske enkelt ikke kan vinde bolden, før der har været en dinking duel. Generelt har begyndere sværest ved at bruge det korte defensive dinking-spil, så denne øvelse skulle gerne stimulere den del af spillet.
- Winner-Loser-Bracket – ligesom sidste gang (se bilag 2)

**Modul 6:**

*Dagens fokus:* Forløbsprøve – drejebogsskrivning - holdkonkurrence

Lektie: Kig på drejebogseksempler fra andre forløb og de formelle rammer omkring drejebøger

- Dette sidste modul falder i to dele: i 1.halvdel laves der på skift forløbsprøve og skrives drejebog; i 2.halvdel er tiden kommet til "The Big Pickleball Competition" 😊
- 1. halvdel: Eleverne deles i 4-mands grupper, hvor de på skift er til en kort forløbsprøve hos læreren ca. 5 minutter. Her kan de 2 og 2 vise slagserien: "serv-retur-drop" nogle gange og derefter spille nogle frie dueller i double. Det giver mulighed for at vurdere dem både teknisk og taktisk. Man kan også lade dem forevise isolerede slag, men det afhænger af, hvor meget tid man har til rådighed til den enkelte gruppe. Se tekniske fokuspunkter for de enkelte slag i *bilag 4* samt evalueringsværktøjet Rubric i *bilag 5*.

Mens en gruppe er til forløbsprøve, skriver de andre drejebog. Husk at de ikke kan nå at komme rundt om alle slagene i deres drejebog, men må lave en prioritering (se eksempel på drejebog i *bilag 6*)

- 2. halvdel: "The Final Tournament". Eleverne går sammen med en makker på ca. samme niveau. Denne ene bliver spiller A (eller USA), den bliver spiller B (eller Europa). Nu samles hold A og hold B hver for sig og laver makkerpar og seedninger, så det stærkeste par bliver 1.double og så fremdeles. Er der fx 24 elever på holdet giver det 6 doublepar på hvert hold. Afhængig af tid og banekapacitet, kan man lade A1 spille et sæt til 11 mod B1 men senere også mod B2, ligesom B1 også spiller mod A2. med 24 elever giver det i alt 12 kampe og hver elev får 2 kampe. Er der ikke tid til det kan man nøjes med én kamp til hvert doublepar eller spille kampe til 7 (eller 5) i stedet for.



## **Bilag 1: Diverse links til slag, spiløvelser mm.**

**– gå gerne selv på opdagelse på de mange internetsider**

### Greb:

<https://in2pickle.com/pages/how-to-grip-your-pickleball-paddle>

### Dink:

<http://www.pickleballchannel.com/PB411-Dinking-101>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=95&v=izxW8ZN0DGM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=95&v=izxW8ZN0DGM&feature=emb_logo)

### Serv:

<https://www.youtube.com/watch?v=YOASInnqjq0>

### Returnering af serv:

<https://www.youtube.com/watch?v=l7bAmwXX2PQ>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=78&v=Bml20BN47\\_w&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=78&v=Bml20BN47_w&feature=emb_logo)

### 3rd shot drop:

<http://www.pickleballchannel.com/Master-Third-Shot-Drop-Pickleball411>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=210&v=Y3QNj6qjZCY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=210&v=Y3QNj6qjZCY&feature=emb_logo)

### Flugtning:

<https://www.youtube.com/watch?v=UTL8YSKFlcg>

### Lob:

[Pickleball Lob-How to Hit an Offensive Lob - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=UTL8YSKFlcg)

### Smash:

<https://primetimepickleball.com/pro-overhead-smash-slow-motion/>

### No Man's Land:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=42&v=DHsgVb84tGo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=42&v=DHsgVb84tGo)

### Opvarmningsøvelser:

<https://www.youtube.com/watch?v=3QsPidJbmW0>

## Bilag 2: Winner-Loser-Bracket

Nedenstående eksempel er tænkt ud fra en klasse med 30 elever, men kun 5 baner til rådighed. Dermed er der 10 elever 'i overskud'.

Lav et skema på tavlen, hvor der er delt op i winners og losers. Det betyder ikke noget, om eleverne står under winners eller losers i første omgang. Nedenfor er 30 fiktive navne sat ind. Skemaet læses fra venstre mod højre to kolonner ad gangen (de to yderste kolonner er altså blot en fortsættelse, når man er færdig med de to til venstre). De første 5 kampe sættes i gang med de 20 spillere, der står i de første fem felter (fra Alberte til og med Julius), mens de resterende 10 spillere venter på deres tur (fra Nicklas til Jonas). Når en kamp er færdigspillet (spil kun til 5, så de ikke bliver for lange), skriver de to vindere sig på i første ledige winner-felt, mens de to tabere skriver sig på i første ledige taberfelt. På den måde får man to andre at spille med næste gang, det bliver ens tur. Man må ikke danne par med samme partner igen, men man skal have en ny makker. For nemheds skyld kan man (ligesom i eksemplet) strege de felter over, som allerede er i gang på banerne, så man nemmere kan se, hvem de næste fire, der skal på banen, er. Så snart de første kampe er afviklet, giver det et godt flow i udskiftningen på banerne og man kommer til at spille med flere forskellige makkere. I eksemplet her er første færdige kamp på bane 2, hvor Freja og Oliver har vundet over Cecilie og Morten. Derfor har de skrevet sig på næste ledige winner- og loserfelter (her markeret med rødt). Dernæst er bane 5 færdig, hvor Mathilde og Caroline har vundet over Thor og Julius, osv.

Winners	Losers	Winners	Losers
<del>Alberte Simon Axel Alexander</del>	<del>Freja Cecilie Morten Oliver</del>		
<del>Sofie Rasmus Emil Daniël</del>	<del>Emilie Julie Laura Marcus</del>		
<del>Mathilde Caroline Thor Julius</del>	<del>Nicklas Sarah Noah Silas</del>		
Bastian Valdemar Sofus Malte	Ludvig Jonas Cecilie Morten		
Freja Oliver Mathilde Caroline	Thor Julius Osv. Osv.		

### **Bilag 3: Forslag til slagserier + lidt undervisningstips**

Slagserie 1: Serv + returnering

Slagserie 2: Serv + returnering + dropshot (med fremløb fra den returnerende spiller)

Slagserie 3: Dink-dink-dink-lob-drop-dink-dink-dink-lob-drop

Slagserie 4: Serv-retur(frem)-drop (frem)- dink-dink-dink-lob-drop-dink-dink-dink-lob-drop

#### Diverse tips til undervisningen:

- Netopsætning: Vis eleverne i starten, hvordan man sætter nettet korrekt op, så de kan gøre det fremover. Start med at fiksure i den ene side, og spænd så til i den modsatte side. Man kan med fordel sætte gaffatape på stolperne første gang man måler op, så man er fri for at måle hver gang.
- Pointtælling: Brug lidt tid på, at fire elever spiller en kamp fx til 5, hvor alle andre kigger på, og hver gang, der har været spillet en duel, er alle enige om, hvordan der tælles, ex. 4-2-1. Eleverne skal have læst om pointsystemet hjemmefra.
- Spillesystem: Winner-Loser-Bracket kan køre meget elevstyret og med et godt flow, men der skal lige bruges lidt tid på at introducere det fælles første gang, det skal bruges. Skiftende partnere. (Der skal i øvrigt være min 2 overskydende spillere, men det er der også næsten altid).
- Ekstra elever: Undervejs i modulet kan de elever, der ikke har plads på banen, spille over plinte el.lign. bagved banerne. På den måde kan en del ekstra elever holdes i gang. Man kan også lave tre-mands-grupper, som er sammen på ½ bane, hvor man så skiftes, og hvor den der ikke er på banen har til opgave at give feedback til de andre to.

## Bilag 4: Tekniske fokuspunkter for de forskellige slag

Battets svingbane hedder (ligesom i tennis): *Op (tilbagesving) – ned (træfpunkt) – op (gennemsving)*

Dette bruges ved serv og returnering, der spilles med neutral batvinkel (ved slice dog åben)

### Serv

- siden til, vægtoverførsel, ram bolden foran kroppen, gennemsving

### Returnering – forhånd

- åben benstilling, vægtoverførsel, ram bolden foran kroppen, gennemsving

### Returnering – baghånd

- lukket benstilling, ned i knæ, ram bolden foran kroppen, gennemsving

### Drop

- fokuspunkter som ved returnering, men 'før' bolden over dvs. ikke gennemsving

### Flugtning

- let åben batvinkel, ram bold foran krop, 'skub' og ikke slå

### Dink

- Åben batvinkel, ned i knæ, ram bolden foran kroppen, 'skub' bolden over

### Lob

- Samme som ved dink (åben batvinkel, ned i knæ) men med mere power

## Bilag 5: Rubric – evalueringværktøj i Pickleball

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Slag fra bagbanen (serv, returnering, drop)</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at kunne udføre de enkelte slag teknisk korrekt i isolerede øvelser uden pres	<b>Af og til</b> i stand til at kunne udføre de enkelte slag teknisk korrekt i isolerede øvelser uden pres, men sjældent eller aldrig i stand til at gøre det i kamplignende øvelser	<b>Tit</b> i stand til at kunne udføre de enkelte slag teknisk korrekt både i isolerede øvelser uden pres og i kamplignende øvelser	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at kunne udføre de enkelte slag teknisk korrekt både i isolerede øvelser uden pres og i kamplignende øvelser
<b>Slag fra forbanen (dink, flugtning, lob)</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at kunne udføre de enkelte slag teknisk korrekt i isolerede øvelser uden pres	<b>Af og til</b> i stand til at kunne udføre de enkelte slag teknisk korrekt i isolerede øvelser uden pres, men sjældent eller aldrig i stand til at gøre det i kamplignende øvelser	<b>Tit</b> i stand til at kunne udføre de enkelte slag teknisk korrekt både i isolerede øvelser uden pres og i kamplignende øvelser	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at kunne udføre de enkelte slag teknisk korrekt både i isolerede øvelser uden pres og i kamplignende øvelser
<b>Regler og taktisk forståelse</b>	<b>Dårligt kendskab</b> til reglerne og manglende evne til at læse spillet ift. egen og boldens placering på banen	Et <b>vist kendskab</b> til reglerne og nogenlunde evne til at læse spillet ift. egen og boldens placering på banen	<b>Tit</b> styr på reglerne og ofte en forholdsvis god evne til at læse spillet ift. egen og boldens placering på banen	<b>Oftest eller altid</b> styr på reglerne og en meget god evne til at læse spillet ift. egen og boldens placering på banen
<b>Det færdige spil</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> god i kampsituationer ift. anvendelse af teknik og taktik	<b>Af og til</b> god i kampsituationer ift. anvendelse af teknik og taktik	<b>Tit</b> god i kampsituationer ift. anvendelse af teknik og taktik	<b>Oftest eller altid</b> god i kampsituationer ift. anvendelse af teknik og taktik

## Bilag 6: eksempel på drejebog til Pickleball

**Forløb:** Pickleball

**Navne:** Daniel, Ida, Niels og Karoline

**Klasse:** 3.a, idræt C

**Færdighedsområde:** Klassiske og nye idrætsgrene

**Tidsramme:** 18 min inkl. tid til afsluttende kamp

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
<b>Sekvens 1:</b> Isolerede slag: dink, serv og retur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dink (stå ved kitchen-line og ram i modstanders kitchen). Forhånd og baghånd. Først kastes bolden fra modstander, derefter dinkes</li> <li>Serv (stå bag baglinje og serv diagonalt ind i modstanders felt)</li> <li>Returnering (stå bag baglinje og flyt kroppen, så man kommer i position). Forhånd og baghånd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Åben batvinkel</li> <li>Ned i knæ</li> <li>'Skub' bolden over</li> <li>Siden til</li> <li>Vægtoverførsel</li> <li>Gennemsving</li> <li>Korrekt benstilling</li> <li>Vægtoverførsel</li> <li>Gennemsving</li> </ul>	5 min
<b>Sekvens 2</b> Øvelse med sammensatte slag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drop (spiller A står bag baglinje og laver drop-shots ind i spiller B's kitchen; spiller B står ved kitchen-line og spiller langt mod spiller A's baglinje)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Korrekt benstilling</li> <li>Vægtoverførsel</li> <li>'Før' bolden over</li> </ul>	4 min
<b>Sekvens 3</b> Slagserier	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serie 1: serv-retur-drop (med fremløb)</li> <li>Serie 2: dink-dink-dink-lob-drop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gennemsving og vægtoverførsel ved serv og retur samt før bolden over ved dink og drop</li> </ul>	4 min
<b>Sekvens 4:</b> Færdigt spil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doublespil med pointtælling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vægtoverførsel</li> <li>Søg mod net</li> <li>Veksle mellem 'soft game' og 'fast game'</li> </ul>	5 min

## 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.

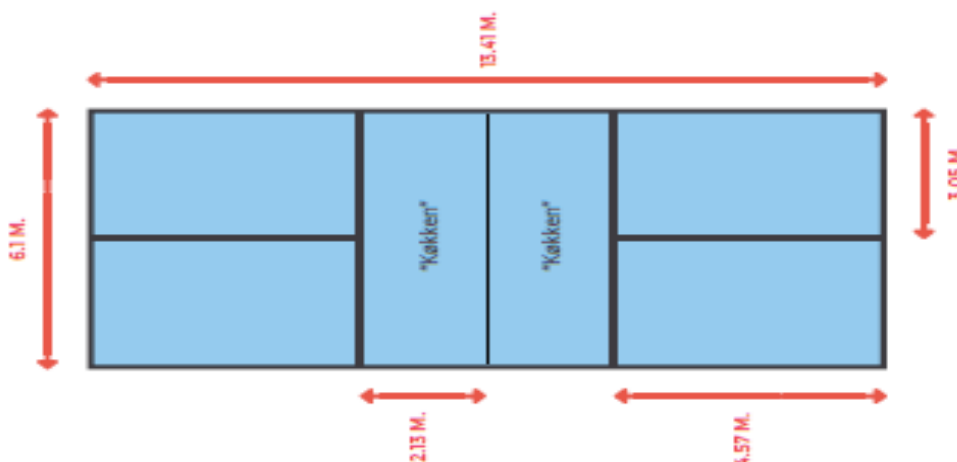
Oprindelsen til det lidt særlige navn "Pickleball" findes i to udgaver – den mest pålidelige er historien om, at det var Joel Pritchards kone, der foreslog ordet, fordi spillets forskellige elementer med tennis, badminton og bordtennis fik hende til at tænke på en "Pickleboat" (en slags 'sammensat' robåd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

### 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)

---

<sup>1</sup> En anden populær og ganske udbredt historie fortæller, at spillet er opkaldt efter familiens hund "Pickle", der hented 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 (dropserv) 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/volley – 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. Hvis serven rammer nettet og lander i servefeltet, er den god (ligesom i badminton og volley). Indtil for et par år siden, blev der dømt omserv, men det gør man ikke længere.

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=Se7wllGeo_o) - God og grundig introduktion, men vær opmærksom på, at videoen er lavet før de to mindre regelændringer om, at både dropserv og netserv er tilladte

<https://www.youtube.com/watch?v=fTvPYdKZqO0> – Også en fin kort intro til spillet

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/>

<https://usapickleball.org>

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 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 30 bat og 40 bolde til 5.400 kr ekskl. moms: [Pickleball maxi de luxe klassepakke - Ji sport - din idrætsleverandør](#)

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 forbundsstatus:

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

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

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

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

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

<https://www.facebook.com/hadstenpickleball/>

Men flere og flere klubber popper op rundt omkring i landet, se listen over dem på Pickleball Denmarks hjemmeside:

[WHERE TO PLAY? | Pickleball Denmark](#)

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