



PICKLEBALL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Regel-Basics, der Dink als Waffe und Positionsspiel statt Powerschläge.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Paddel	Hoch	Das Gewicht entscheidet die Balance zwischen Power und Kontrolle.
Court-Schuhe	Hoch	Seitliche Stabilität schützt bei den schnellen Richtungswechseln.
Bälle	Niedrig	Indoor- und Outdoor-Bälle springen deutlich unterschiedlich – passend wählen.

2. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**



Nie rückwärtslaufen: Bei Lobs umdrehen und laufen – Rückwärtsstolpern ist Verletzungsursache Nr. 1.



Ansagen im Doppel: „Ich!“ oder „Du!“ – klare Kommunikation verhindert Zusammenstöße.



Aufwärmen: Gelenke auf die Stop-and-Go-Belastung vorbereiten.

3. REGEL-BASICS

Wichtigkeit: **Hoch**

REGEL	DAS HEISST
Double Bounce	Aufschlag und Return müssen erst aufspringen – keine direkten Volleys.
Kitchen	In der Non-Volley-Zone am Netz sind Volleys verboten.
No Man's Land	Die Übergangszone meiden – entweder Grundlinie oder Kitchen-Line.

4. PICKLEBALL-FITNESS

Wichtigkeit: **Mittel**



Intervalle: Kurze, intensive Ballwechsel – genau so trainieren.



Seitliche Agilität: Schnelle Side-Steps sind wichtiger als Sprintkraft.



Stabiler Kern: Verbessert die Schlagkontrolle und beugt Rückenschmerzen vor.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

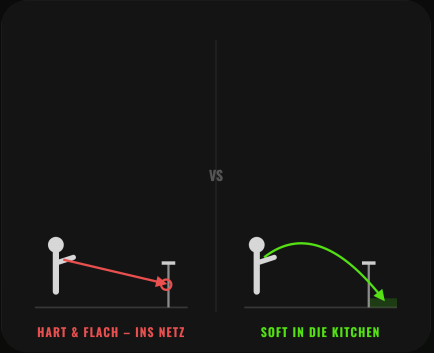
FAKTOR 1: KONTROLLE VOR KRAFT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Harte Schläge ohne Plan produzieren nur Fehler – Pickleball belohnt Geduld.
Tipp: Kompakte Schlagbewegungen, kluge Platzierung – Strategie gewinnt gegen Power.

FAKTOR 2: DER DINK

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer nur durchzieht, schenkt dem Gegner Angriffsbälle.
Tipp: Weiche Bälle gezielt in die Kitchen platzieren – das zwingt den Gegner zu Fehlern.

FAKTOR 3: READY-POSITION

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Aufrecht mit hängendem Paddel bist du immer zu spät.
Tipp: Tiefer Schwerpunkt, Paddel vor der Brust, kurze aktive Schritte zum Ball – die Kraft kommt aus den Beinen.



PRO-TIPP: Gewinn die Kitchen-Line: Wer zuerst kontrolliert am Netz steht, diktiert den Ballwechsel. Nach dem Return konsequent nach vorn – aber wohne nie im No Man's Land.