

Pickleball

Terra Assen is een groene vmbo-school. Naast allerlei groene vakken biedt Terra Assen ook heel veel sport aan voor leerlingen. Vanaf klas 1 kunnen leerlingen kiezen voor de sportklas. In leerjaar 1 en 2 ligt het accent van de sportklas op kennismaken met zoveel mogelijk verschillende sporten. In leerjaar 3 en 4 ligt het accent meer op verdiepen in verschillende sporten, onderling lesgeven en lesgeven aan de kinderen van groep 7 en 8 van de basisschool in de wijk.

| **Tekst** Wilco Bronmeijer



Foto 1 Materiaal pickleball

Na een tenniswedstrijd tussen HLTC en Westerbork sprak ik Jan Jaap. Hij ging de volgende dag meedoen aan het NK pickleball. Een sport waar ik nog niet eerder van had gehoord. Hij legde het kort uit, liet wat video's zien en mijn interesse was gewekt.

Kennismaking

Jan Jaap is tennisleraar en hij staat aan de wieg van pickleball in Nederland. Ik heb hem uitgenodigd om een clinic te geven. Dit was aan een derde klas vmbo die het keuzevak 'sport en bewegen' bij ons volgt. Jan Jaap had paddles, netten en ballen meegenomen. Hij liet ons middels een aantal oefeningen kennismaken met de sport pickleball en ik was direct enthousiast. Na afloop hebben we dan ook zes netten, 24 paddles en 20 ballen aangeschaft bij pickleball.nl om zo pickleball op te nemen in ons sportaanbod. Ik zal uitleggen wat de sport inhoudt en wat de methodische opbouw is.

Snelst groeiende sport

De sport is overgewaaid uit Amerika en is daar de snelst groeiende sport. Pickleball kun je zowel binnen als buiten spelen.

Materiaal

Je speelt de sport met een paddle (soort beachball plankje), een gatenballetje (vergelijkend met een bal bij floorball) en een net. Het net en de buizen zitten in een handige draagtas en is binnen drie minuten opgebouwd. Het speelveld is te vergelijken met een badmintonveld. Je kunt zowel enkelspel als dubbelspel spelen.

De regels bij dubbelspel

De bal wordt onderhands geserveerd, startend aan de rechterzijde van het veld en wordt diagonaal gespeeld naar het tegenoverliggende servicevak. De bal mag uit de hand

geserveerd worden of je mag hem laten vallen (niet opgooien) en laten stuiten. Bij een netservice wordt er gewoon doorgespeeld. 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 met een volley geslagen worden. Met stuit mag ook.

Je krijgt een punt als:

- de bal twee keer gestuiterd heeft;
- de tegenstander uitslaat;
- de tegenstander in het net slaat;
- je binnen de kitchenlijn (de servicelijn bij badminton) staat te volleren.

De puntentelling is hetzelfde als de 'oude' puntentelling van badminton. Je kunt alleen een punt scoren als je serveert. Scoort de tegenstander dan gaat de service naar de tweede speler van hetzelfde team. Scoor je zelf dan mag je wederom serveren maar dan aan de linkerzijde van jouw kant. Scoort de tegenstander dan weer, dan gaat de service over naar speler één (diegene die rechts in het veld staat). Beide spelers van een team serveren, behalve aan het begin van de wedstrijd, dan serveert van het startende team maar één speler

De regels bij enkelspel

Bij enkelspel begint een speler links met serveren als hij een oneven aantal



Foto 2 Onderhands opslaan



Foto 3 Kitchenbal



Foto 4 Bovenaanzicht pickleball

punten heeft en rechts bij een even aantal. Voor de rest dezelfde regels.

Waarom pickleball in de les LO?

Ik speel pickleball nu met klas 1 tot en met 4 van Terra Assen. De leerlingen vinden het een erg leuke sport. De sport is erg dynamisch. Waarom is pickleball een goede toevoeging op het aanbod van de lessen LO:

- Pickleball wordt gespeeld met een paddle/racket met een korte steel. Dit maakt het relatief makkelijk om het balletje te raken. De oog-hand coördinatie is bij een racketsport met een lange steel relatief moeilijk. Pickleball is eenvoudiger.
- Pickleball is een sport die snel aan te leren is en de leerlingen ervaren snel succeservaringen. Dit maakt de sport uitermate geschikt voor het onderwijs.
- De bal is relatief traag en stuitert niet te hoog. Daardoor heeft de speler relatief veel tijd om de bal terug te spelen. Hierdoor ontstaan er snel lange rally's.

- Het net is laag waardoor de bal relatief makkelijk over het net te spelen is.
- De spelregels zijn simpel. Er kan al snel een wedstrijdje gespeeld worden.
- Het is een actieve sport er wordt snel gezweet. (De puntentelling vinden de leerlingen lastig. Ik kies voor de school puntentelling: rallypoint en om de beurt serveren.)

De methodische opbouw

Om de sport goed te kunnen spelen moet je een aantal technieken beheersen. Dit zijn de onderhandse service, forehand, backhand, volley (forehand en backhand) en de smash.

Deze technieken kun je met allerlei oefeningen aanleren. Als je de QR-code scant dan zie je een promotiefilmje van pickleball. Voor het aanleren van pickleball-technieken geldt de volgende opbouw:

- van alleen (soleren) naar samen spelen;



Foto 5 Aangegooide ballen



Foto 7 Soleren, tegen de muur spelen



Foto 6 Soleren, hooghouden



Foto 8 Voller en kitchenlijn

- van aangegooide ballen terugspelen naar aangespeelde ballen terugspelen;
- van met elkaar spelen naar tegen elkaar spelen.

Pickleball voor scholen



<https://pickleball.nl/scholen/>

Soleren

Hierbij gaat het om oefeningen als: hooghouden (forehand en backhand) en hooghouden afwisselend forehand en backhand; tellen van geslaagde pogingen/ recordjes werkt hierbij stimulerend; hooghouden met stuit. De bal één keer laten stuiten en dan voor jezelf omhoog spelen. Dit kan daarna al snel in tweetallen tegen de muur spelen. Wederom

forehand en backhand. Dit kan al snel in tweetallen om de beurt.

Samenspelen

In tweetallen de bal binnen de kitchenlijn spelen waarbij de bal moet stuiten. De speler staat met de voeten achter de kitchenlijn. Het onderling doordraaien is hierbij handig om zo iedere keer met een andere medeleerling te spelen. Dit is weer een andere uitdaging en geeft nieuwe energie.

Aangooien en voller en

Speler A gooit de bal onderhands aan en speler B volleert de bal naar de grond. Speler A probeert de bal te vangen. Tellen van geslaagde pogingen/recordjes werkt ook hierbij stimulerend. Idem met aanslaan vanaf ongeveer het midden van het veld.

Overspelen

In tweetallen de bal overslaan waarbij de bal achter de kitchenlijn moet stuiten. Idem, waarbij de bal ook gevollerd mag worden.

Tegen elkaar spelen

- Kitchenball. De bal moet voor de kitchen stuiten. Je scoort als de bal uit is of in het net geslagen wordt. De service is onderhands. Degene die scoort mag serveren.
- Zowel kitchenball als pickleball kunnen met twee of vier gespeeld worden. Speel je 1-1 bij Pickleball dan speel je op een half badmintonveld.

Veel plezier met spelen! ●



Contact

w.bronmeijer@terra.nl

Wilco Bronmeijer is docent LO op Terra Assen

Foto's

Wilco Bronmeijer

Kernwoorden

pickleball, terugslagspel