Nos Formations en Pickleball :

Disponibles en petits groupes de 2 à 4 joueurs ou en formule individuelle.

Formation Débutante 1

Objectif : Découvrir les bases du pickleball.
Contenu :

- Prise de raquette et frappe adéquate
- Frappe adéquate de la balle
- Sensations de base et position d'attente
- Service et retour
- Positions de base sur le terrain
- Règles essentielles (zone non volée, pointage…)

Formation Débutante 2

Objectif : Approfondir les techniques de base.
Contenu :

- Révision
- Introduction au dink
- 3e coup (drop)
- Service et retour (approfondissement)
- Introduction à la volée

Formation Intermédiaire

Objectif : Améliorer la régularité et la stratégie

Contenu :

- Stabilisation du dink
- Compréhension du 3e coup (drop ou accélération)
- Service et retour variés
- Volée (contrôle et placement)
- Adaptation aux besoins individuels

Formation avec Lance-Balle

Objectif : Travail technique intensif.
Contenu :

- Répétitions ciblées pour améliorer la précision et la régularité

Formation Intermédiaire : (groupe de 4 joueurs obligatoire)

Objectif : Perfectionner la stratégie en situation réelle.
Contenu :

- Corrections en jeu
- Stratégies de placement et anticipation