

## **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