

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