

PICKLEBALL EĞİTİM BASAMAKLAMASI



GENÇLİK
VE SPOR
HİZMETLERİ
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI

SPOR
İSTANBUL

SEVİYELER

BECERİLER

DRILLER

MALZEMELER

1.

SEVİYE

- Pickleball Tanıtımı
- Kort ve Malzeme Tanıtımı
- Raket Tutuşu Çalışması
- Topa ve Rakete Yatkınlık Çalışmaları
- Hazır Pozisyon Çalışmaları
- Dink Çalışmaları
- Drop Çalışmaları
- Servis Çalışmaları
- Yer Vuruşu Çalışmaları
- Servis + Karşılama Çalışmaları
- Punc Vole Çalışmaları

- D1
- D2, D3, D4, D5, D6
- D7, D10
- D11-D18
- D19, D210, D21
- D22-D53
- D54-D91
- D92-D102, D138
- D103-D122, D138
- D123-D125, D138
- D126-D137, D138

- Pickleball Raketi
- Pickleball Topu
- Mini Kum Torbası
- Tenis Şerit Bant
- Çember
- Antrenman Kukası
- Antrenman Tabağı