

# Trainingsplan für Anfänger

PickleballDACH.de – Dein Pickleball-Training

Dieser Trainingsplan ist für Pickleball-Einsteiger konzipiert. Die sechs Übungen trainieren die grundlegenden Fähigkeiten, die du brauchst, um auf dem Court sicher und kontrolliert zu spielen. Jede Übung kann in 10 bis 15 Minuten durchgeführt werden.

Tag	Übung	Dauer
Montag	Wandübung + Aufschlag-Training	30 Min
Mittwoch	Dink-Rally + Volley-Drill	30 Min
Freitag	Serve-and-Return + Grundlinien-Rally	30 Min
Wochenende	Freies Spielen!	60+ Min

## Die 6 Übungen im Überblick

### 1. Die Wandübung (Solo)

Schlage den Ball gegen die Wand – Vorhand, Rückhand, abwechselnd. Trainiert Ballgefühl und Koordination. Ziel: 20 Schläge ohne Fehler.

### 2. Dink-Rally (2 Spieler)

Weiche, kontrollierte Schläge an der Kitchen-Linie. Der wichtigste Schlag im Pickleball! Ziel: 30 Dinks hintereinander.

### 3. Aufschlag-Training (Solo/zu zweit)

Konstante, platzierte Aufschläge trainieren. Mit Markierungen im Aufschlagfeld die Präzision steigern. Ziel: 8 von 10 in der Zielzone.

### 4. Volley-Drill (2 Spieler)

Schnelle Volleys an der Kitchen-Linie. Paddle oben, kompakte Bewegungen, Kontrolle vor Kraft. Ziel: 20 Volleys ohne Bodenkontakt.

## 5. Serve-and-Return-Drill (2 Spieler)

Aufschlag und Return in realistischer Spielsituation. Bewertung nach Platzierung und Tiefe. Ziel: 8 von 10 erfolgreich.

## 6. Grundlinien-Rally (2 Spieler)

Grundschläge und Beinarbeit von der Grundlinie. Kontrolliert und tief spielen. Ziel: 20 Schläge, steigern auf 50.

### Pro-Tipp: Aufwärmen

Vor jedem Training: 5 Minuten leichtes Laufen oder Seilspringen, dann Schultern, Handgelenke und Hüften kreisen. Das beugt Verletzungen vor und verbessert deine Leistung.