

Trainingsplan Fortgeschrittene

PickleballDACH.de – Dein Pickleball-Training

Dieser Trainingsplan ist für fortgeschrittene Pickleball-Spieler konzipiert, die ihre Technik verfeinern und ihr taktisches Verständnis vertiefen wollen. Trainiere 4x pro Woche mit den folgenden Drills.

| Tag | Drill | Dauer | Fokus |
|----------|-------------------------------|---------|-------------------------------|
| Montag | Third Shot Drop | 20 Min | Präzision, Weichheit |
| Mittwoch | Speed-Up/Counter + Transition | 30 Min | Reflexe, Reset |
| Freitag | Erne + Cross-Court Dink | 25 Min | Explosivität, Platzierung |
| Samstag | Lob-Defense + freies Spiel | 45+ Min | Integration aller Fähigkeiten |

Die 6 Drills im Überblick

1. Third Shot Drop – Die Königsdisziplin

Weicher Schlag von der Grundlinie in die gegnerische Kitchen. Ermöglicht den Übergang zur Kitchen-Linie. Ziel: 7/10 Drops landen korrekt.

2. Speed-Up und Counter-Drill

Trainiert das Beschleunigen aus dem Dink-Rally und das Resetten des Speed-Ups. Ziel: 6/10 Speed-Ups erfolgreich resetten.

3. Erne-Shot-Training

Spektakulärer Volley am Netzpfosten, bei dem die Kitchen seitlich umgangen wird. Starte mit Trockenübungen, steigere zum Live-Rally.

4. Transition Zone Drill

Kontrolliertes Zurückspielen aus der schwierigen Transition Zone. Tiefe Knie, weiche Hände, Paddle unten. Ziel: 7/10 kontrollierte Returns.

5. Cross-Court-Dink mit Richtungswechsel

Wechsle überraschend von Cross-Court auf Down-the-Line, um den Gegner in Bewegung zu bringen. Ziel: 5/10 erfolgreiche Richtungswechsel.

6. Lob-Defense

Reagiere schnell auf Lobs: Umdrehen, zurücksprinten, Overhead-Smash. Nicht rückwärts laufen! Ziel: 6/10 Lobs erfolgreich retournieren.

Pro-Tipp: Videoanalyse

Filme dich bei den Drills mit dem Handy. Vergleiche deine Bewegungen mit Profi-Spielern auf YouTube – du erkennst Fehler, die du beim Spielen nicht spürst.