



Opzet Startersclinic

Januari 2026

Algemeen

- Elke oefening voordoen! (Met een deelnemer of een helper)
- Tijdens/na elke oefening positie doordraaien
- Soms een oefening in 2 rondjes doen met korte tip tussendoor
- Na korte tip ook doordraaien i.v.m. afwisseling speelpartners

Opzet:

- Welkomstwoordje (5 min)
 - Clinicgever en helpers voorstellen (uitleg van de sport)
- Eventueel kort ontstaan van pickleball uitleggen
 - Paddles, ballen en veld benoemen en laten zien
- Hooghouden & overspelen (2 min)
 - Iedereen paddle + bal geven
 - Rondlopen en “Hoi, ik ben ...” tegen elkaar zeggen
 - Hooghoudend met de bal op je paddle
- Kitchenlijnpositie uitleggen
 - Kitchen uitleggen: Non-Volley Zone = je mag er gewoon staan, alleen niet volleren. Je mag wel volleren buiten de kitchen en er dan instappen, maar daarna wel terug achter kitchen stappen.
- Over volleren van achter de kitchenlijn
- Wie haalt als eerste de 10 of 20 (afhankelijk van niveau)
- Kitchenlijn: rechtdoor overspelen met stuit
 - Probeer zo lang mogelijke rally
 - Als je in de kitchen stapt, daarna steeds terug naar basispositie achter de lijn
- Kitchenlijn: schuin overspelen met stuit
 - Probeer zo lang mogelijke rally
 - Als je in de kitchen stapt, daarna steeds terug naar basispositie achter de lijn
- Kitchenlijn: rechtdoor overspelen met stuit en volley
 - Probeer zo lang mogelijke rally
 - Als de bal stuit, gewoon doorspelen en daarna weer volleren

- Kitchenlijn: wedstrijdje 1 tegen 1 half veld
 - Speel tegen degene tegenover je een wedstrijdje je start allebei achter de kitchenlijn en brengt de 1e bal onderhands in het spel en laat die aan de overkant in de kitchen stuiteren. Vervolgens is de rally vrij
- Kitchenlijn: wedstrijdje 2 tegen 2 heel veld
 - Speel tegen degene tegenover je een wedstrijdje je start allebei achter de kitchenlijn en brengt de 1e bal onderhands in het spel en laat die aan de overkant in de kitchen stuiteren. Vervolgens is de rally vrij
- Derde bal
 - Derde bal: 1 speler aan het net achter de kitchen lijn de ander achterin. De achterspeler mikt de ballen in de kitchen. De netspeler speelt de ballen diep en goed aan
- Service + return + derde bal
 - Servicevakken en twee servicetechnieken laten zien (uit hand en met stuit)
 - Two-bounce rule: serveerder blijft achterin, ontvanger loopt ALTIJD op
 - Derde bal: serveerder probeert in kitchen te mikken
 - Daarna rollen omdraaien
- Partijtjes
 - Uitleggen dat officiële puntentelling (te) ingewikkeld is
 - Beginpositie tonen: iedereen achterin, behalve persoon tegenover serveerder
 - Om en om serveren met de klok mee, elk punt is een punt

