

Cucumbers

The Rise of Pickleball

Urkunde

The Olympickle Brineverse Certificate – Level 1

Cap Brine Skill Badge

Name

Ergebnis / Level



Bronze



Silber



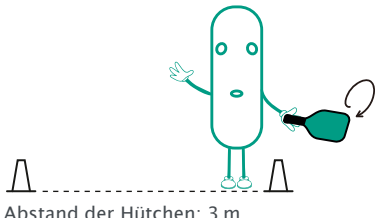
Pickle

Prüfer / Coach Unterschrift



Cap Brine Skill Badge – Level 1

The Olympickle Brineverse Certificate



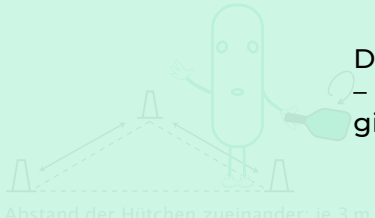
Abstand der Hütchen: 3 m

Aufgabe 1: Pickleball-Erina (Die Gurke)

Starte an einem der Hütchen. Laufe mit Sidesteps zwischen den Hütchen – bei jedem Stopp am Hütchen ein Schattenschwung: Vorhand zur „Schlägerseite“, Rückhand zur anderen Seite.
Ein Schwung = 1 Wiederholung.
Übung: 2 × 30 Sek., der bessere Durchgang zählt.

Bewertung:
Gurke = 15 Wdh.
Silber =10 Wdh.
Bronze =5 Wdh.

Punkte



Abstand der Hütchen zueinander: je 3 m

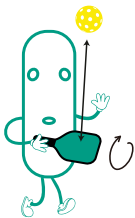
Aufgabe 2: Cute Cumpers

Starte in der Mitte, etwa 3 Meter von zwei Hütchen entfernt. Laufe zwischen den Hütchen und mach dort den Schattenschwung. Immer abwechselnd links / rechts.
Übung: 2 × 30 Sek., der bessere Durchgang zählt.

Die vollständige Version – mit allen 7 Übungen & fertigen Stundenplänen – gibt's in der Cap Brine Teachers Edition.
Starter-Version · Enthält 3 von 7 Übungen

Bewertung:
Gurke = 15 Wdh.
Silber =10 Wdh.
Bronze =5 Wdh.

Punkte

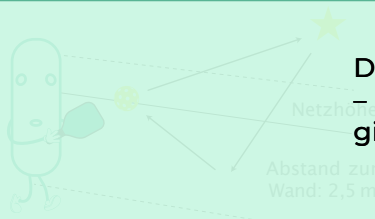


Aufgabe 3: Flying Pan

Spieler den Ball mit deinem Schläger abwechselnd mit Vorhand und Rückhand in die Luft – wie kleine Volleys.
Ein Vorhand- + Rückhand-Kontakt = 1 Wiederholung.
Übung: 2 × 30 Sek., der bessere Durchgang zählt.

Bewertung:
Gurke =20 Wdh.
Silber =15 Wdh.
Bronze =10 Wdh.

Punkte



Abstand zur Wand: 2,5 m

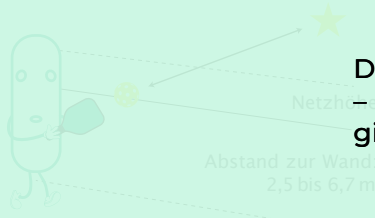
Aufgabe 4: Dink-King

Steh ca. 2,5 m vor der Wand und spiel den Ball nach einmaligem Vorhand und Rückhand (Netzhöhe ca. 86cm) in die Luft. Ein Vorhand- + Rückhand-Schlag = 1 Wiederholung.
Übung: 2 × 30 Sek., der bessere Durchgang zählt.

Die vollständige Version – mit allen 7 Übungen & fertigen Stundenplänen – gibt's in der Cap Brine Teachers Edition.
Starter-Version · Enthält 3 von 7 Übungen

Bewertung:
Gurke = 15 Wdh.
Silber =10 Wdh.
Bronze =5 Wdh.

Punkte



Abstand zur Wand: 2,5 bis 6,7 m

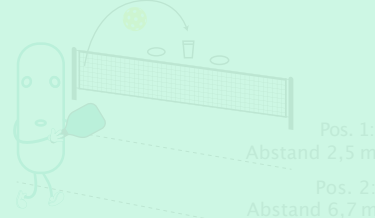
Aufgabe 5: Mr. and Mrs. Kitchen

Steh 2,5–6,7 m vor der Wand und spiel den Ball direkt aus der Luft mit Vorhand und Rückhand (Volley, Netzhöhe ca. 86cm). Ein Vorhand- + Rückhand-Schlag = 1 Wiederholung.
Übung: 2 × 30 Sek., der bessere Durchgang zählt.

Die vollständige Version – mit allen 7 Übungen & fertigen Stundenplänen – gibt's in der Cap Brine Teachers Edition.
Starter-Version · Enthält 3 von 7 Übungen

Bewertung:
Gurke = 15 Wdh.
Silber =10 Wdh.
Bronze =5 Wdh.

Punkte



Pos. 1: Abstand 2,5 m
Pos. 2: Abstand 6,7 m

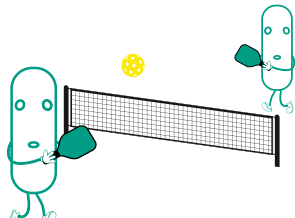
Aufgabe 6: Tricky Pickle

Spiel den Ball nach einem Aufprall in den Eimer (2 Punkte) oder in den Eimer (1 Punkt).
Übung: 10 Versuche, die Eimer zu treffen.
Starter-Version · Enthält 3 von 7 Übungen

Die vollständige Version – mit allen 7 Übungen & fertigen Stundenplänen – gibt's in der Cap Brine Teachers Edition.

Bewertung:
Gurke =15 Punkte
Silber =10 Punkte
Bronze =5 Punkte

Punkte



Aufgabe 7: Pickle di Pick!

Go play! Spiel mit einem Partner hin und her – Grundschnitte oder Volleys, Hauptsache der Ball geht übers Netz.
Er darf nur einmal aufkommen. Ziel: möglichst viele Ballkontakte schaffen.
Übung: 2 Durchgänge, der bessere zählt (max. 20 Wiederholungen).

Bewertung:
Gurke =20 Kontakte
Silber =15 Kontakte
Bronze =10 Kontakte

Punkte