



Minitennisskola

Träningsprogram
Våren 2012

Lektion	Datum	Tema	Anmärkning
1	07-jan	Forehand - instruktion	Komplettera med linjer, begrepp och räkning
2	14-jan	Backhand - instruktion	Komplettera med linjer, begrepp och räkning
3	21-jan	Forehand och Backhand - hålla igång bollen samt bollteknik	Bollteknik = ta upp bollen, starta, studsa m.m.
4	28-jan	10 och 20 leken	
5	04-feb	Volley - instruktion	
6	12-feb	Serve - instruktion	OBS! Söndag i Vellinge sporthall
	18-feb	Ingen träning	Februarilov
	25-feb	Ingen träning	Februarilov
7	03-mar	Forehand och backhand - hålla igång bollen	OBS! i Vellinge sporthall
8	10-mar	Forehand och backhand - hålla igång bollen	
9	17-mar	Volley	
10	24-mar	Serve	
11	31-mar	Teknikmärket	
12	07-apr	Teknikmärket	
13	14-apr	Repetition	
14	21-apr	Game - räknande	
15	28-apr	Avslutningstävling	

Lektionssupplägg

1. Gemensam samling
2. Gemensam uppvärmning
3. Träning i grupperna med övningar kopplat till veckans tema
4. Gemensam lek
5. Gemensam styrketräning

Staffan Persson, minitennisansvarig

staffan.persson@softhouse.se

040-426632, 070-6643912