



MINITENNISSKOLA

PROGRAM
HÖSTEN 2018



Lektion	Datum	Huvudinnehåll	Tränaranm
1	08-sep	Gruppstart; startboll - instruktion; bollteknik	Bollteknik= ta upp bollen, starta, studsa m.m.
2	15-sep	Forehand - Instruktion	Grepp; framåtlutad kropp med axeln mot nätet
3	22-sep	Forehand - hålla igång bollen	
4	29-sep	Backhand - Instruktion	Grepp; framåtlutad kropp med axeln mot nätet
5	06-okt	Backhand - hålla igång bollen	
6	13-okt	Serve - Intstruktion	Grepp; Kaströrelse
7	20-okt	Matchskola del 1	Game 1, 2 och 3
8	27-okt	Matchskola del 2	Game 4, 5 och 6
	03-nov	Inställd träning - röd dag (Alla helgonadagen)	
9	10-nov	Volley - Instruktion	Racketen framför Dig!
10	17-nov	Serve, volley och tempoträning	Fram till nät direkt efter serve!
11	24-nov	Teknikmärket	Hur mycket klarar Du nu?
12	01-dec	Kalle Anka Cup	Spelas som SO Minitour
13	08-dec	Cross - Forehand & Backhand	Långa slag, tekniken viktig
14	15-dec	Teknikmärket	Klarar Du hela märket?
15	22-dec	Avslutningstävling	Anmäl Dig i god tid!

Minioransvarig Vellinge TK
Patrik Jaenecke
0734 18 48 57
patrik.jaenecke@vellingetk.se

