



TRÄNINGSTEMA KTK 2022.



VECKA

1. Klubbmästerskap
2. Grundslag /Mängd.
3. Grundslag/Mängd.
4. Grundslag/Toppspinn/Zon-spel.
5. Grundslag/Toppspinn/Zon-spel.
6. Serve/Returer.
7. SPORTLOV/CAMP.
8. Serve/Returer. Matchspel Singel.
9. Volley/Smash Matchspel Singel.
10. Volley/Smash Matchspel Singel.
11. Dubbelspel.
12. Slice/Stoppboll Lilla spelet.
13. Attack/Vinnarslag.
14. Attack/Vinnarslag.
15. PÅSKLOV/CAMP.
16. Matchspel/Taktik.
17. Förberedelse grustennis/Fys-tester.

Tema innefattas av många övningar och begrepp. Vi nivåanpassar träning med olika spelplaner och bollar som ska göra upplevelsen stimulerande och rolig.

Detta är vi inom i KTK:

Bollkontroll, Rytmt, Avslappning, Rörelsemönster, Fotställningar, Balans, Fysik, Koordination, Teknik, Styrka, Snabbhet, Spänst, Smidighet, Taktik, Koncentration, Säkerhet, Tålmod, Våga släppa lös, Mängd, Precision, Vinklar, Mental träning, Matchspel singel, dubbel, mixed.

Med reservation för ändringar.

/ TRÄNARTEAMET