



TULLINGE
TENNISKLUBB

TRÄNINGSPLANERING VT 2019

TENNISSKOLA

Vuxna, midi, maxi, ts

Veckans träningstema är huvudfokus
men andra moment kan också vara en del av träningen.

Vecka	Tema	Fokus
2	Grundslag	Teknik
3	Grundslag/Serve	Tempo/fotarbete
4	Volley/smash	Teknik/Tempo
5	Volley/smash	Offensivt/attack
6	Serve/Retur	Placering/variation
7	Matchspel	Serve/Retur
8	Matchspel	Taktik
9	Sportlov	Ingen träning
10	Bollsäkerhet	placering
11	Offensivt/Defensivt	Approach/ säkerhet
12	Tempo	Fotarbete
13	Serve/Smash	Variation/Timing
14	Matchspel	Mentalt
15	Grundslag	Bollsäkerhet
16	Påsklov	Ingen träning
17	Attack/Försvar	Ta bollen tidigt/hålla längd
18	Grustennis grundslag	glida
19	Grustennis	Slice/stoppboll/kickserve
20	Serve/Retur	Längd/marginal/topspin
21	Matchspel	Taktik
22	Matchspel	Taktik
23	Bollsäkerhet	Längd/marginal/topspin

