



TULLINGE
TENNISKLUBB

TRÄNINGSPLANERING VT 2019

Tennislekis/ Minitennis

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

| Vecka | Tema | Fokus |
|-------|-------------------------|----------------------------------|
| 2 | Boll och Racketkontroll | Koordination |
| 3 | Forehand | Tidig förberedelse/genomföljning |
| 4 | Backhand | Tidig förberedelse/genomföljning |
| 5 | Serve | Under/över |
| 6 | KM | Ingen träning |
| 7 | Poängspel | So tour mini |
| 8 | Volley | Split step/ kontroll |
| 9 | Sportlov | Ingen Träning |
| 10 | Forehand/Backhand | fotarbete |
| 11 | Serve | Kast/Koordination |
| 12 | Bollkontroll | Hålla igång bollen |
| 13 | Poängspel | So tour mini |
| 14 | Boll och racketkontroll | Koordination |
| 15 | Volley | Split step/kontroll |
| 16 | Påsklov | Ingen träning |
| 17 | Bollkontroll | Hålla igång bollen |
| 18 | Forehand/Backhand | Fotarbete |
| 19 | Poängspel | So tour mini |
| 20 | Serve/smash | Kast/Koordination |
| 21 | Volley | Split step/kontroll |
| 22 | Kristi himmelfärd | Ingen träning |
| 23 | Tennislekar | Sommaravslutning |

