



**TULLINGE
TENNISKLUBB**

TRÄNINGSPLANERING VT 2022

Tennislekis/Minitennis

Miditennis/Maxitennis

Tennisskola/Vuxna

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

Vecka	Tema	Fokus
2	Grundslag	Teknik
3	Grundslag	Tempo/fotarbete
4	Serve/Retur	Teknik/variation
5	Matchspel	rörelsemönster
6	Volley/Smash	Offensivt spel
7	Slice/grundslag	Off/def
8	Matchspel	dubbel
9	SPORTLOV	INGEN TRÄNING
10	Matchspel	Taktik/dubbel
11	Serve/Retur	Teknik
12	Tempo	fotarbete
13	Grundslag/volley	ballsäkerhet
14	Matchspel	taktik
15	PÅSKLOV	INGEN TRÄNING
16	Offensivt/defensivt	Approach/säkerhet
17	Zonspel	Attack, försvar, transport
18	Tempo	Fotarbete
19	matchspel	rörelsemönster
20	Grundslag/volley	offensivt
21	Serve/retur	placering
22	Inför KM	Matcher