

# AKTIVITETER JANUARI - JUNI 2016

| VECKA: | DATUM:   | AKTIVITET:  |
|--------|----------|---|
| 1      | 2-8/1    | Babolat Tennis-Camp & Intensivkurs  |
| 2      | 9-15/1   | Schemat publiceras  |
| 3      | 16-22/1  | Träning No 1 - Uppbyggnadszon   |
| 4      | 23-29/1  | Träning No 2 - Uppbyggnadszon   |
| 5      | 30/1-5/2 | Träning No 3 - Uppbyggnadszon   |
| 6      | 6-12/2   | Träning No 4 - Uppbyggnadszon   |
| 7      | 13-19/2  | Träning No 5 - Uppbyggnadszon   |
| 8      | 20-26/2  | Babolat Tennis-Camp & Intensivkurs  |
| 9      | 27/2-5/3 | Träning No 6 - Uppbyggnadszon, Matchkväll för damer, 4/3  |
| 10     | 6-12/3   | Träning No 7 - Uppbyggnadszon   |
| 11     | 13-19/3  | Träning No 8 - Attackzon, Vuxenmatchkväll 18/3  |
| 12     | 20-26/3  | Träning No 9 - Attackzon, Minimatchkväll 25/3   |
| 13     | 27/3-2/4 | Träning No 10 - Attackzon Matchkväll Maxiboll 1/4   |
| 14     | 3-9/4    | Träning No 11- Attackzon  |
| 15     | 10-16/4  | Babolat Tennis-Camp & Intensivkurs  |
| 16     | 17-23/4  | Träning No 12 - Attackzon   |
| 17     | 24-30/4  | Träning No 13 - Nätzon  |
| 18     | 1-7/5    | Träning No 14 - Nätzon, Minimatchkväll 6/5  |
| 19     | 8-14/5   | Träning No 15 - Nätzon, Matchkväll för damer 13/5   |
| 20     | 15-21/5  | Träning No 16 - Nätzon, Anmälan till höstens kurser öppnar 15/5, Matchkväll Hård boll                                       |
| 21     | 22-28/5  | Träning No 17 - Samtliga zoner  |
| 22     | 29/5-4/6 | Träning No 18 - Samtliga zoner  |
| 23     | 5-11/6   | Träning No 19 - Samtliga zoner  |
| 24     | 12-18/6  | Träning No 20 - Samtliga zoner, Babolat Tennis-Camp Vuxenmatchkväll 17/6 (grus)<br>17/6 Disney On Ice Open & Minitennisfest |
| 25     | 19-25/6  | Babolat Tennis-Camp & Intensivkurs  |
| 26     | 26/6-2/7 | Babolat Tennis-Camp& Intensivkurs   |
|        |          | Trevlig sommar!   |

**Uppbyggnadszon, Attackzon, Nätzon**

*Visste du att varje söndag 17-20 så har vi "Social-tennis" för alla vuxna  
Som vill spela mer tennis och hitta flera tennispartners!  
Ingen föranmälan krävs, 100: - per gång.*

UTK-Hallen, Edith Södergransgata 7, 754 60 Uppsala  
018-212066, info@utk.se, www.utk.se



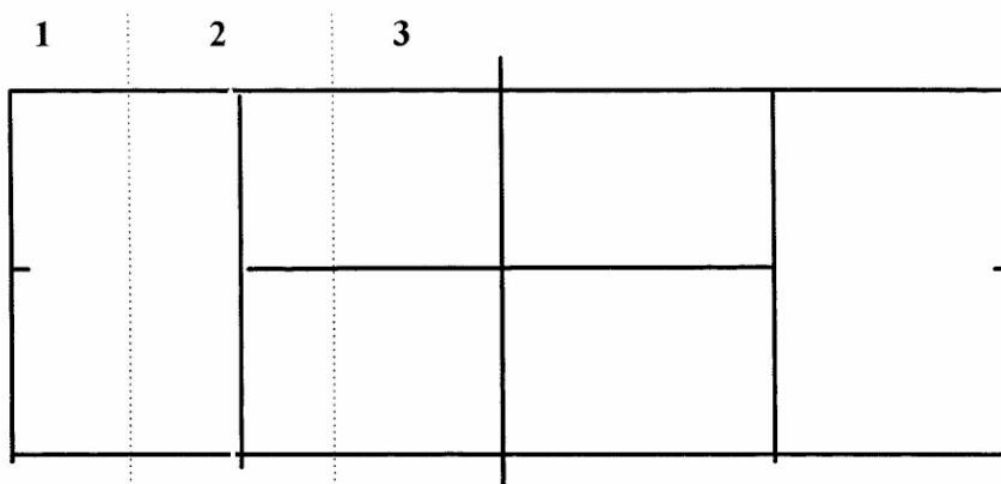
Varje vecka kommer en specifik zon vara temat för träningen,

1. Uppbyggnadszon

2. Attackzon

3. Nätzon

Om vi förstår och lär oss innebörden med de 3 zonerna underlättar det rätt val av slag



### Hur man besvarar bollar i de olika zonerna?

#### Bollar som landar i zon 1

Endast ett alternativ, svara med ett långt slag, ner till motståndarens zon 1.

#### Bollar som hamnar i zon 2

- 1) svara med en attackboll.
- 2) svara med en dödande boll.
- 3) svara med en stoppboll (speciellt tjejer).
- 4) svara med att helt enkelt stå kvar och slå ett vanligt grundslag (ska endast göras vid tidsbrist eller svår position i banan).

#### Bollar som hamnar i zon 3.

Svara med att döda bollen (hårt eller med stoppboll).

Zon 2 är svårast eftersom att det finns flera alternativ. Observera att alternativet att endast slå ett vanligt grundslag ska förekomma så sällan som möjligt om man ska bygga upp en offensiv spelstil.

Välkomna till en spännande Vårtermin!