



MINITENNISSKOLA

PROGRAM
VÅREN 2020



Lektion	Datum	Huvudinnehåll	Tränaranm
1	11-jan	Gruppstart; startboll - instruktion; bollteknik	Bollteknik= ta upp bollen, starta, studsa m.m.
2	18-jan	Forehand - Instruktion	Grepp; Komplettera med linjer, begrepp och räkning
3	25-jan	Backhand - Instruktion	Grepp OBS! Vanningen lör kl 12!
4	01-feb	Forehand/Backhand - hålla igång bollen	OBS! Vanningen lör kl 12!
5	08-feb	Serve - Intstruktion	Grepp; Kaströrelse OBS! Vanningen lördag kl 12!
6	15-feb	Volley - Instruktion	Teknik träffa bollen framför kroppen, kolla grepp
7	22-feb	Serve, volley och tempoträning	Tempoträning=SVETT
8	29-feb	Matchskola del 1	Game 1 och 2
9	07-mars	Matchskola del 2	Game 3 och 4
10	14-mars	Forehand/Backhand - hålla igång bollen	Teknik träffa bollen framför kroppen, kolla grepp
11	21-mars	Matchskola del 3	Game 5 och 6
12	28-mars	Teknikmärket	
13	04-apr	Musse Pigg Cup	Alla grp startar kl 10!
	11-apr	Påskafton	Röd dag - ingen träning!
14	18-apr	Guld, silver och brons	Hålla bollen i gång 20, 10 alt. 5 gånger.
15	25-apr	Teknikmärket	
16	02-maj	Avslutning	Tävling á la SO Minitour - anmälan!
17	10-maj	SO Tour Minitävling	OBS! Söndag kl 11-14 Kräver anmälan!

Minioransvarig Vellinge TK
Patrik Jaenecke & Matilda Ulmestål
0734 18 48 57 & 0707 45 37 99

patrik.jaenecke@vellingetk.se & matilda.ulmestal@vellingetk.se

