

Træning 19. november 2008 – Bh. Kl. – 2. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Tilmeldelsessedler samles ind

Opvarmning

15 minutter

Jonglere 1 side

Jonglere 2 sider

Drible med bat

Rundt om 2 borde Martin server

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 2

Martin

Grundslag

Forhånd

Baghånd

15 minutter

Bord 1

Magnus

ÆG

15 minutter

Afslutning:

5 minutter

Samle alle på gulvet

Tak for i dag

Har det været sjovt?

Træning 19. november 2008 – 3. Klasse - 7. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Tilmeldelsessedler samles ind

Tema: Forhåndssmash –

Hvordan udføres et forhåndssmash

Ramme bolden på højeste punkt

Føre armen "igennem"

Demonstration Martin smasher, Morten samler op.

Træning: Roter efter 12 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 4	Rundt om bordet	12 minutter
Bord 3	Preben Æg	12 minutter
Bord 2	Martin Martin samler op Der smashes hårdere og hårdere	12 minutter
Bord 1	Morten Falkenberg med oplæg til Smash Loop	12 minutter

Afslutning:

5 minutter

Samle alle på gulvet

Tak for i dag

Har det været sjovt?

Tilmeldelsessedler