

Træning 29. oktober 2008 – Bh. Kl. – 2. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Ros
- Ikke larme i Hallen
- Ikke rende ud og ind ad døren
- Vær tålmodig
- Vand

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 3	Mads Spiller Æg "3" Død	15 minutter
Bord 2	Martin 5 x Lang serv A4-ark højde 16cm. Grundslag Forhånd Baghånd	15 minutter
Bord 1	Morten 5 x kort serv A4-ark højde 16cm Grundslag Forhånd Baghånd	15 minutter

Afslutning:

Samle alle på gulvet
Tak for i dag
Har det været sjovt?
Tilmeldelsessedler

Træning 29. oktober 2008 – 3. Klasse - 7. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Ros
- Ikke larme i Hallen
- Ikke rende ud og ind ad døren
- Vær tålmodig
- Vand

Dagens tema: Servetræning

Demonstration af lovlig og ulovlig serve

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 3	Mads Spiller død Rundt om bordet "3"	15 minutter
Bord 2	Martin 5 x Lang serv A4-ark højde 16cm. Grundslag cross når man dør om bag rækken Forhånd cross Baghånd cross 5 x Lang serv A4-ark højde 16cm. Rundt om bordet	15 minutter
Bord 1	Morten 5 x Kort serv A4-ark højde 16cm. Grundslag når man dør om bag rækken Forhånd cross Baghånd cross 5 x Kort serv A4-ark højde 16cm. Rundt om bordet	15 minutter

Afslutning:

Samle alle på gulvet
Tak for i dag
Har det været sjovt?
Tilmeldelsessedler