

Træning 10. december 2008 – Bh. Kl. – 2. klasse

Indledning:

5 minutter

- Tilmeldelsessedler samles ind
- Batfatning
- Benstilling

Tema: Blokering

Opvarmning

Jonglere 1 side

15 minutter

Jonglere 2 sider

Drible med bat

Rundt om 2-3 borde Martin server

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 1 Morten
Cross
Blokering baghånd

15 minutter

Bord 2 Martin
Cross
Blokering forhånd

15 minutter

Bord 3 Rundt om bordet

15 minutter

Bord 4

10 minutter

Afslutning:

5 minutter

Samle alle på gulvet

Tak for i dag

Har det været sjovt?

Træning 10. december 2008 – 3. Klasse - 7. klasse

Indledning:

5 minutter

- Tilmeldelsessedler samles ind
- Batfatning
- Benstilling

Tema: **Blokering**
 Som våben mod eks. loop
 Nå bolden tidligt i opspringet
 Luk battet
 Bevarer skruen og fart

Demonstration

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 1	Morten Baghåndsblokering Morten looper	10 minutter
Bord 2	Martin Forhåndsblokering Martin Looper	10 minutter
Bord 3	Preben Æg	10 minutter
Bord 4	Rundt om bordet	10 minutter

Afslutning:

5 minutter

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