

Træning 26. 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 3 Kamp

15 minutter

Bord 2 Kamp

15 minutter

Bord 1 Kamp

15 minutter

Den bedste fra hvert bord går videre

Afslutning:

5 minutter

Samle alle på gulvet

Tak for i dag

Har det været sjovt?

www.bricksite.com/humlumbordtennis

Træning 26. november 2008 – 3. Klasse - 7. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Tilmeldelsessedler samles ind

Tema: Kamp

Tilskuerne er stille!

Husk lovlig serve ellers point til modstanderen

Koncentration

Dommeren bestemmer

2 x serve

Spille til 7 point

Bedste ved hvert bord semifinaler

Finale

Træning: Roter efter 12 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 4 Kamp

Bord 3 Kamp

Bord 2 Kamp

Bord 1 Kamp

Afslutning:

5 minutter

Samle alle på gulvet

Tak for i dag

Har det været sjovt?

Tilmeldelsessedler

Se mere på www.bricksite.com/humlumbordtennis