

Træning 12. november 2008 – Bh. Kl. – 2. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Forældre og søskende bedes opholde sig i kantinen under træningen
- Tilmeldelsessedler samles ind
- Fortælle om nye borde, nyt lokale

Opvarmning

Jonglere 1 side
Jonglere 2 sider
Drible med bat
Rundt om bordet

15 minutter

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 2

Martin
Grundslag
Forhånd
Baghånd

15 minutter

Bord 1

Morten
Lovlig serv
Prikbolde
Ramme linjer

15 minutter

Afslutning:

5 minutter

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

Træning 12. november 2008 – 3. Klasse - 7. klasse

Indledning:

5 minutter

- Samle alle på gulvet
- Forældre og søskende bedes opholde sig i kantinen under træningen
- Tilmeldelsessedler samles ind
- Fortælle om nye borde, nyt lokale

Tema: Loop - demonstration af loop

Træning: Roter efter 12 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 4	Rundt om bordet	12 minutter
Bord 3	Preben Tælle point på 1 minut Æg	12 minutter
Bord 2	Martin Grundslag forhånd Grundslag baghånd 2 x forhånd 2 x baghånd	12 minutter
Bord 1	Morten Ramme ark 2 point Falkenberg uregelmæssig Loop	12 minutter

Afslutning:

5 minutter

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