

Træning 3. december 2008 – Bh. Kl. – 2. klasse

Indledning:

5 minutter

- Tilmeldelsessedler samles ind
- Batfatning
- Benstilling

Opvarmning

Jonglere 1 side

15 minutter

Jonglere 2 sider

Drible med bat

Rundt om 2 borde Martin server

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord alle Indspil Cross
Forhånd
Baghånd

15 minutter

Bord alle Indspil, hvor mange kan man få
Forhånd
Baghånd
Begge

15 minutter

Bord alle Rundt om bordet

15 minutter

Afslutning:

5 minutter

Samle alle på gulvet

Tak for i dag

Har det været sjovt?

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

Indledning:

5 minutter

- Tilmeldelsessedler samles ind
- Batfatning
- Benstilling

Opvarmning

Rundt om bordet 3 borde

10 minutter

Preben

Bord 1

Indspil cross, hvor mange kan man få

12 minutter

**Forhånd
Baghånd**

Martin

Bord 2

Indspil Cross

12 minutter

Baghånd forhånd forhånd

Baghånd forhånd smash

Bord 3

Rundt om bordet

12 minutter

Afslutning:

5 minutter

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