

Træning 22. oktober 2008 – Bh. Kl. – 2. klasse

Indledning:

15 minutter

- Samle alle på gulvet
- Præsenterer trænerne
- Seriøs træning
- Lidt regler
- Ikke larme i Hallen
- Ikke rende ud og ind ad døren
- Vær tålmodig
- Vand
- Ikke sparke, træde på bolde
- Ingen bat i bordet

- Snak om greb
- Lukke battet

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 3	Mads Spiller Æg "3"	15 minutter
Bord 2	Martin Grundslag Forhånd Baghånd Serve (med balje) 2 point	15 minutter
Bord 1	Morten Grundslag Forhånd Baghånd Prikbold (med balje) 2 point	15 minutter

Afslutning:

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

Træning 22. oktober 2008 – 3. Klasse - 7. klasse

Indledning:

15 minutter

- Samle alle på gulvet
- Præsenterer trænerne
- Seriøs træning
- Lidt regler
- Ikke larme i Hallen
- Ikke rende ud og ind ad døren
- Vær tålmodig
- Vand
- Ikke sparke, træde på bolde
- Ingen bat i bordet

Træning: Roter efter 15 minutter

Inddeling ved bordene

Bord 3	Mads Spiller død Rundt om bordet	15 minutter
Bord 2	Martin Grundslag cross når man dør om bag rækken Forhånd cross Baghånd cross Kinatræning 20 bolde	15 minutter
Bord 1	Morten Grundslag når man dør om bag rækken Forhånd cross Baghånd cross Kinatræning 20 bolde	15 minutter

Afslutning:

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