



Träningsplanering VT2021

TG- gruppen

Januari- Huvudtema Grundslagsträning

- V.2 tempo
- V.3 precision
- V.4 träffpunkt
- V.5 förberedelse

Februari - Huvudtema Fotarbete

- V.6 splitstep
- V.7 rörelsemönster
- V.8 snabbhet
- V.9 sidled/djupled

Mars – Huvudtema Serve, Volley, Retur

- V. 9 balans
- V.10 träffpunkt
- V.11 teknik
- V.12 retur (kort/long – cross/rak)

April – Huvudtema Attacks slag

- V.13 rätt läge
- V.14 träffpunkt
- V.15 sving
- V.16 balans/kontroll

Maj – Huvudtema Säkerhet

- V. 17 marginal över nätet
- V. 18 fokus
- V. 19 längd
- V. 20 precision

Juni - Huvudtema Match/poängspel (offensivt/defensivt spel, spelstrategier)

- V. 21 spelstrategier
- V. 22 Tennis – kortspel
- V. 23 dubbel
- V. 24 offensivt/defensivt spel