

Temaveckor höstterminen 2022

Vecka

35 Grundslag forehand, teknik

36 Grundslag backhand, teknik

37 Grundslag, säkerhet, placering, mängdträning

38 Grundslag, poängspel grundslag

39 Serve + returteknik

40 Serve + returteknik, poäng med serve och retur

41 Volley och smashteknik

42 Volley, smash, offensivt spel, attack

43 Repetition av veckorna ovan

44 Höstlov

45 Grundslag, sliceteknik

46 Grundslag, placering, mängd

47 Volley, smash, offensiva poängövningar

48 Dubbelövningar

49 Serveträning, poäng med serve

50 Matchspel

Match/poängspel relateras till veckans tema.

Tänk på att rörelseschemat är en viktig del i alla moment.