



Terminsplanering midi/maxi/junior/vuxen VT22

Vecka	Veckotema
2	Grundslag
3	Säkerhet
4	Djupledsförflyttningar och smash
5	Serve
6	Match – fokus på gameräkning
7	Serve & retur
8	Sportlov
9	Match – fokus taktik
10	Fotarbete
11	Slice och stoppboll
12	Top spin & lob
13	Dubbel
14	Approach, volley och splitstep
15	Påsklov
16	Fotarbete
17	Top spin & lob
18	Slice och stoppboll
19	Grundslag - längd

- 20 Top spin & lob**
- 21 Match – fokus taktik**
- 22 Match – fokus på gameräkning**

I varje träningspass ingår:

- **Serveträning**
- **Poängspel**
- **Poängtera split step vid varje träningspass.**