



## PLANERING HT 2018

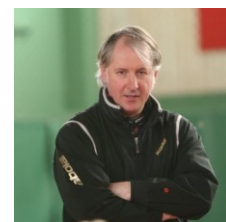
VECKA	37	GRUNDSLAG TEKNIK/BOLLSÄKERHET, MATCHSPEL
VECKA	38	RIKTNINGSFÖRÄNDRING, BOLLPLACERING, <b>MAQ</b>
VECKA	39	SERVE & RETUR (SLICE-KICK) -VOLLEY & SMASH, <b>MAQ</b>
VECKA	40	TOPSPIN & SLICE/FOTARBETE & SPECIALSLAG*, <b>MAQ</b>
VECKA	41	APPROACH/VOLLEY & ATTACK TENNIS/SERVE, <b>MAQ</b>
VECKA	42	MATCHSPEL: POINTS, TIE BREAK, SINGEL-DUBBEL
VECKA	43	TEMA
VECKA	44	<b><u>HÖSTLOV -TENNISCAMP, 29 NOV. – 1 OKT 2018</u></b>
VECKA	45	SERVE & SMASH, POÄNG/MATCH SITUATION, <b>MAQ</b>
VECKA	46	DUBBELTEKNIK-TAKTIK
VECKA	47	GRUNDSLAGSTEKNIK/FOTARBETE, <b>MAQ</b>
VECKA	48	TOPSPIN & SLICE/FOTARBETE & SPECIALSLAG*, <b>MAQ</b>
VECKA	49	SERVE & RETUR (SLICE-KICK) SMASH TEKNIK, <b>MAQ</b>
VECKA	50	PRECISION TESTER, FILMNING, MATCHSPEL
VECKA	51	<b><u>TÄVLING – KVÄLL &amp; NATT 21–22 DEC</u></b>

### Veckans utmaning & Multiskills

För den som vill utveckla sin tennis till ytterligare en nivå och testa på att utmana sig själv så är Veckans utmaning/Multiskills en perfekt träning. Det kommer med jämna mellanrum nya utmaningar.

### Inför varje träning:

- Uppvärmning enligt MAQ
- 10 min inbollning enligt match
- Avsluta sista 15-20 min. med poängspel



Jozo Grbavac  
Certifierad Tennis Coach  
mob. 076 79 14 001

\*exempelvis: korta bollar, half-volley, high-volley etc