

# Treningsplan Nybegynnerkurs 2016

## Økt 1 - Grunnslag:

- 5 min. oppvarming.
- Innlæring av forehand med progresjoner(evt. også feeding hvis nok tid).
- Innlæring av backhand med progresjoner(evt. også feeding hvis nok tid).
- Evt. konkurranse-spill til slutt. kun grunnslag-basert(konge, team singles, single/double e.l.).
- Avslutning med uttøying - gi hjemmelekser ang. grunnslag.

## Økt 2 - Grunnslag/Volley:

- 5 min. oppvarming.
- Kort repetisjon av forehand og backhand ved feeding(halv kurv forehand og halv kurv backhand).
- Lære bort å slå annenhver forehand og backhand med bytte mellom grepene (skal holde forehand-grep i utgangs-posisjon og må dermed ikke bytte grep når man slår forehand. Må bytte til backhand-grep samtidig med vridningen i backhand-bevegelsen. bytte tilbake til forehand-grep og i utgangsposisjon).
- Innlæring av forehand volley med progresjoner(evt. også feeding hvis nok tid).
- Innlæring av backhand volley med progresjoner(evt. også feeding hvis nok tid).
- Evt. konkurranse-spill til slutt. Gjerne implementere volley-slag(konge med volley, 3 poeng for å vinne på nettet i team singles e.l.).
- Avslutning med uttøying - gi hjemmelekser ang. volley(evt. grunnslag også).

## Økt 3 - Serve:

- 5 min. oppvarming.
- Kort repetisjon av forehand og backhand volley(feeding).
- Innlæring av serve med progresjoner.
- La spillerne serve et par kurver, mens de får korreksjoner(en ting om gangen).
- Evt. konkurranse-spill til slutt. Implementer gjerne serve(servekonge, double, team singles m. serve e.l.).
- avslutning med uttøying - gi hjemmelekser ang. serve(evt. volley og grunnslag også).

## Økt 4 - Reserve/Konkurranser:

- 5. min oppvarming.
- Kort repetisjon av serve.
- Evt. innlæring av ting det ikke ble tid til de forrige øktene.

- Minst en halvtime med konkurranser(mest fokus på grunnslag).
- Avslutning med uttøying - gi evt. hjemmelekser.

**Evt. Økt 5 - Åpent:**

- 5 min oppvarming.
- Program bestemmes av trener. Spillernes ønsker bør tas i betraktning.
- Avslutning med uttøying - gi evt. hjemmelekser.

**Evt. Økt 6 - Åpent:**

- 5 min oppvarming.
- Program bestemmes av trener. Spillernes ønsker bør tas i betraktning.
- Avslutning med uttøying - gi evt. hjemmelekser.

**Vær kreativ, entusiastisk, pratsom og "super-awesome"!!**