

2D Tennis

IDRÆTSGREN
TID

Tennis
15 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

5 - 8 år
4 - 12 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

2 og 2 sammen. Tril bolden til hinanden med ketsjeren ved at feje hen over den; 1) forhånd 2) baghånd 3) skiftevis med forhånd og baghånd.

OBS. Forsøg at ramme bolden alene med ketsjerens strege.

Formål:

Teknisk, at øve slagbevægelse og bevægelse til bold

Succes:

Når spillerne får øvelserne til at køre med mange gentagelser.

Variation:

* Der kan opstilles mål i form af kegler eller målfelter (præcision). * Spil på en minibane og hold bolden inden for banen. * Spil point.



Øvelsen kræver

Banen:

Tegn banen op med linjefejer på grus

Benyt alternativt markeringslinjer eller kegler

Materialer:

1 skumbold pr. par.

1 Rød bold pr. par