

# 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