

Vecka	Tema	Mini	Midi	Maxi/junior	Vuxen	Allmän feedback
35	Kom-igång-träning. Säkerhet och kontroll	Många träffar	Många träffar	Höjd och längd	Höjd och längd	För att lyckas spela säkert är fotatbetet enormt viktigt
36	Grundslag-placering, sidledsflyttning	Fotarbete. Tidig förberedelse	Fotarbete. Tidig förberedelse	Variera fotställning, openstands o sidan till	Variera fotställning, openstands o sidan till	Se som spelat lite mer ska göra ett Cross-over-steg efter slag i ytterläge.
37	Grundslag-djupledsflyttning	Shuffle steg	Shuffle steg	Shuffle steg	Shuffle steg	Shuffle steg= sidohopps flyttning.
38	Volley-teknik	Hammar greppet. Göra splitstep innan volley	Hammar greppet. Göra splitstep innan volley	Hammar greppet. Göra splitstep innan volley	Hammar greppet. Göra splitstep innan volley	Tyngdpunkte fram på tårna. Racket ska aldrig jobba bakom kroppen i rörelsen.
39	Serve träning	Korrekt uppkast	Korrekt uppkast	Flow i rörelsen. Korrekt uppkast	Flow i rörelsen. Korrekt uppkast	För att lyckas med bra serv ska man vara konsekvent med uppkastet. Efter en bra serv har man ofta bra balans
40	Attackspel Smash/volley					Attack slag (gul zon)= bygga poängen volley/smash (röd zon)=avgöra poängen
41	Slice/stoppboll	Gärna övningar med ballonger	Gärna övningar med ballonger	Hammar greppet	Hammar greppet	Diskutera skillnaden i svingen mellan slice och stoppboll
42	Serve och retur	Splitstep	Splitstep	Splitstep	Splitstep	Vid hård servar ska kan det vara enklare och slå returen som en blockslag= kort baksving och stannar av efter träff med bollen.
43	Poängspel	Ha mål att slå bollen 3 ggr över nätet	Ha mål att slå bollen 3 ggr över nätet	Gärna med och serve	Gärna med och serve	Prata gärna positioner, taktik
44	Ingen ordinarie tennisträning					Höstlov
45	Fotarbete/teknik och koordination	Små steg i fotarbetet. Gör koordination övningar	Små steg i fotarbetet. Gör koordination övningar	Shufflesteg, crossover steg, tidig förberedelse i slagen	Shufflesteg, crossover steg, tidig förberedelse i slagen	jobba med konor, stegar, ringar eller andra hjälpmedel
46	Tempo vecka	Tidig förberedelser	Tidig förberedelser	Tidig förberedelser	Tidig förberedelser	Lägg vikten på röra sig snabbt med små steg och explosivt. Inte prio ett att träna kondition
47	Grundslag (noll bollar i nät)					Vad behöver vi för att lyckas med noll bollar i nät.
48	Trick vecka	Kunna plocka upp bollen med racket på olika sätt	Kunna plocka upp bollen med racket på olika sätt			Läge att testa olika tricks.
49	Dubbelvecka	Endast grunderna	Endast grunderna	Hur man ska följa sin dubbelpartner i banan: Målet är att ta över nätet	Hur man ska följa sin dubbelpartner i banan: Målet är att ta över nätet	Kommunikation, taktik, uppställning, roller
50	Poängspel singel/dubbel					Taktik, <b>Sista träningsveckan!</b>