



QTennis inviterer kvinder til Indendørs-Jam i Marienlyst Tennis Center 2017 - i samarbejde med FTU

Søndag den 19. februar kl. 15-18

Tema: Fokus på slagteknik samt doubletaktiske spilleøvelser

Niveau: 2 og højere

Max. Deltagere 8 (2 baner)

Træner: Birgit Lund

Tilmelding senest den 12. februar

Lørdag den 25. marts kl. 15-18 med efterfølgende mad og hygge☺

Tema: Fokus på dine grundfærdigheder

Niveau: 1+2

Max. Deltagere 12 (3 baner)

2 trænere: Birgit Lund og Sandie Sørensen

Tilmelding senest den 20. marts

Pris: 250 kr for medlemmer af FTU-klubber eller medlemmer af QTennis
300 kr for ikke QTennis medlemmer

Deltagergebyr sættes ind på MobilePay (kommer snart) eller 9102
2020013578 Spar Nord – husk at skrive Jam-dato, niveau og navn
i tekstfeltet.

QTennis medlemskab koster 50kr/år, og kan sættes ind på samme konto
med navn og gerne mailadresse.

Se flere arrangementer på www.qtennis.dk (brug Chrome)

Spørgsmål kontakt gerne:

Birgit Lund – mobil: 6177 8244, mail: bblund@ofir.dk

Lotte Gundtoft – mobil: 2970 7234, mail: aktiviteter@qtennis.dk

Agi Szocska – mobil: 2272 4985, mail: agi.szocska63@gmail.com

Niveau-vejledning – se bagsiden

QTennis - Niveau -Vejledning:

Niveau 1 – Nystartet

Har ikke tidligere modtaget træning og spillere som har spillet 1-2 sæsoner. Ønsker at lære de grundlæggende principper og teknik, og møde andre nystartede.

Niveau 2 - Let øvet

Har spillet og fået træning i 3 eller flere sæsoner. Kender principper for serv, grundslag, angrebsslag, flugtninger og smash. Kan med ligeværdig partner holde bolden i spil 7 gange ved 7 til 10 forsøg.

Niveau 3 – Øvet

Har spillet jævnligt i flere år (gennemsnit 1 gang pr. uge hele året) Føler sig sikker i de fleste principper fra niveau 2. Kender desuden de taktiske principper for single og doublespillet.

Niveau 4 – Øvet turneringsspiller

Har spillet jævnligt igennem flere år (gennemsnit 1-2 gange pr. uge hele året) Kender alle principper for forskellige slag og tilhørende bearbejde. Deltager i din klubs interne turneringer og spiller f.eks. på DGI hold eller deltager i DTF cup.

Niveau 5 - Meget øvet turneringsspiller

Har spillet jævnligt igennem mange år (gennemsnitligt 2 gange eller flere pr. uge hele året) Kan alle færdigheder, spiller kampe i DTF regi på min. Jyllands-, Fyns- eller Sjællandsserie niveau eller højere. Har ambitioner om at blive bedre til kamp.