

Fokus på angrebsslag med skru

Søndag den 21. august kl. 13.00 – 16.30

Allesø Tennisklub, Beldringevej 85, Odense N

Trænger du til at få udviklet dit slagrepertoire og afprøve dine færdigheder med slice og topspin?

Har du lyst til at gøre det sammen med kvinder fra andre tennisklubber, og under ledelse af kompetente trænere?

Så kom og vær med til nogle inspirerende træningstimer med fokus på den mere avancerede slagteknik med instruktion og spilleøvelser i hyggeligt selskab med andre ivrige tenniskvinder på banerne i Allesø Tennisklub.

Formål: at udvikle dit tennisspil ved at afprøve og bruge topspin og slice i angrebsslag under fremløbet til nettet – samt flugtningerne.

Målgruppe: alle kvinder over 20 år, der kan holde bolden i spil med stabile grundslag og ønsker at udvikle dem til netangreb med skru - Niveau 2 – 5.

Program:

Vi mødes omklædte på banen og klar til opvarmning kl 13.00.

Herefter får alle på skift slaginstruktion i grupper ved trænerne og spilleopgaver på de andre baner.

Undervejs en frugtpause og kl. 16 evaluering over en sandwich.

Pris: 200,- inkl. kaffe/te, frugt og sandwich.

Tilmelding på <https://ftutennis.dk/tilmelding> – **senest mandag d. 15. august.**

Antal pladser: Min. 6 – max. 16.

Trænere: Birgit Brink Lund og Tine Winkler.

Kontaktperson: Birgit Brink Lund – Mail: bblund@godmail.dk

Allesø TK: <http://tennis.alleso.dk/> Gerda Jul: Mail: gerdajul@gmail.com

Vi glæder os til at se jer - med sportslige hilsner

Agi, Sandie, Trine & Birgit / Det Fynske Kvindetennisudvalg