



FYNSK
KVINDETENNIS

Serv, serveretur samt pointspil

Søndag den 11. december kl. 13.00 – 17.30

Odense Tennis Center, Windelsvej 138, Odense

Det er vinterens mulighed for at komme nærmere til superserver, retningsbestemte returneringer og øve slagene i spilsituationer med og uden point – altså optimering af nogle af de svære og vigtige tennisslag!

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 en aktiv eftermiddag med fokus på disse slag både med instruktion og spilleøvelser i hyggeligt selskab med andre ivrige tenniskvinder på banerne i Odense Tennis Center.

Formål: at få trænet teknikken i serv – både 1. og 2. serv - servereturneringen samt bruge slagene i øvelser med og uden point på spil.

Målgruppe: alle kvinder over 20 år, der ønsker at udvikle større sikkerhed i brugen af disse vigtige slag - 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. 17 evaluering med en sandwich og vand.

Pris: 280,- inkl. frugt, sandwich og vand.

Tilmelding på fytennis.dk/tilmelding – senest tirsdag d. 6. december.

Antal deltagere: Min. 12 – max. 24.

Trænere: Birgit B. Lund, Betina Pedersen og Helena Glerup Pedersen.

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

Vi glæder os til at se jer - med sportslige hilsner

Agi, Sandie & Birgit / Det Fynske Kvindetennisudvalg

