

## ***Fokus på vejen til nettet med angrebsslag***

***Søndag den 21. maj kl. 13.00 – 16.30***

***Allesø Tennisklub, Beldringevej 85, Odense N***

Har du mod på at udfordre dit benarbejde og udforske turen frem til nettet? Samt træne nogle slag med topspin og slice, som du kan bruge på vejen? 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 offensive 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 topspin og slice i angrebsslag under fremløbet til nettet med tilhørende benarbejde og afluttende flugtninger.

**Målgruppe:** alle kvinder over 20 år, der kan holde bolden i spil med stabile grundslag og har lyst til at udvikle netangrebet med slice og topspin – Niv. 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:** 210,- inkl. kaffe/te, frugt og sandwich.

**Tilmelding på** [www.ftutennis.dk/tilmelding](http://www.ftutennis.dk/tilmelding) – **senest tirsdag d. 16. maj 2023**

**Antal pladser:** Min. 8 – max. 16.

**Trænere:** Birgit Brink Lund og Tine Winkler.

**Kontaktperson:** Birgit Brink Lund – Mail: [bblund@godmail.dk](mailto:bblund@godmail.dk)

**Allesø TK:** <http://tennis.alleso.dk/> Gerda Jul: Mail: [gerdajul@gmail.com](mailto:gerdajul@gmail.com)

Vi glæder os til at se jer - med sportslige hilsner

Agi & Birgit / Det Fynske Kvindetennisudvalg