

GTK TENNIS BEGYNDERTRÆNING 2010

Fra den 8. maj og fremefter hver lørdag, gennemføres der begyndertræning for seniorer, 18 år og opefter.

Træningen finder sted hver lørdag i tidsrummet kl. 10:00 – 12:00

Træninger er gratis for medlemmer af **Gladsaxe Tennis Klub**. Der tilbydes en gratis prøvetime for ikke medlemmer. Tilmelding ikke nødvendig. Der kan løbende ske tilmelding, men vi anbefaler at man forsøger at være med fra starten.

Trænere: Bent Kristensen og Peter Munk

Plan for begyndertræning

- 8/5 - 10** Velkomst, introduktion, regler, greb, benstilling og banen. opvarmning **forhåndsslaget**, spiløvelser.
- 15/5 - 10** Opvarmning, repetition, **baghåndsslaget**, spiløvelser.
- 22/5 - 10** Opvarmning, repetition, **serven**, spiløvelser, kampspil.
- 29/5 - 10** Opvarmning, repetition, **forhåndsflugtning**, spiløvelser, kampspil.
- 5/6 - 10** Opvarmning, repetition, **baghåndsflugtning**, spiløvelser, kampspil.
- 12/6 - 10** Opvarmning, repetition, **smash**, spiløvelser, kampspil.
- 19/6 - 10** Opvarmning, repetition, **single- og doubletaktik**, spiløvelser, kampspil.
- 26/6 - 10** Opvarmning, **Sommerturnering** (en lille turnering uden forventningspres)

EFTER SOMMERFERIEN

- 14/8 - 10** Opvarmning, **forhånd, baghånd**, spiløvelser, kampspil.
- 21/8 - 10** Opvarmning, **serv, forhånd, baghånd**, spiløvelser, kampspil.
- 28/8 - 10** Opvarmning, **serv, flugtninger**, spiløvelser, kampspil.
- 4/9 - 10** Opvarmning, **forhånd & baghånd (slice/topspin)**, **smash** spiløvelser, kampspil.
- 11/9 - 10** Opvarmning, repetition, **serv, single- og doubletaktik**, spiløvelser, kampspil.
- 18/9 - 10** Opvarmning, **turnering (klubmesterskab for begyndere)**.