

Gladsaxe Tennis Klub Begyndertræning 2011

Fra den 7. maj og fremefter hver lørdag, gennemføres der begyndertræning for seniorer, 18 år og opefter.

Træningen finder sted på lørdage i tidsrummet kl. 10.00 – 12.00

Træningen 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

- 7. maj** Velkomst, introduktion, regler, greb, benstilling og banen. opvarmning **forhåndsslaget**, spiløvelser.
- 14. maj** Opvarmning, repetition, **baghåndsslaget**, spiløvelser.
- 21. maj** Opvarmning, repetition, **serven**, spiløvelser, kampspil.
- 28. maj** Opvarmning, repetition, **forhåndsflugtning**, spiløvelser, kampspil.
- 4. juni** Opvarmning, repetition, **baghåndsflugtning**, spiløvelser, kampspil.
- 11. juni** Opvarmning, repetition, **smash**, spiløvelser, kampspil.
- 18. juni** Opvarmning, repetition, **single- og doubletaktik**, spiløvelser, kampspil.
- 25. juni** **Sommerturnering kl. 10 - 14** (nu skal det hele afprøves)

SOMMERFERIE

- 6. august** Opvarmning, **forhånd, baghånd**, spiløvelser, kampspil.
- 13. august** Opvarmning, **serv, forhånd, baghånd**, spiløvelser, kampspil.
- 20. august** Opvarmning, **serv, flugtninger**, spiløvelser, kampspil.
- 26. august** Opvarmning, **forhånd og baghånd (slice/topspin)**, **smash**, spiløvelser, kampspil.
- 3. sept.** Opvarmning, repetition, **serv, single- og doubletaktik**, spiløvelser, kampspil.
- 10. sept.** **klubmesterskab for begyndere kl. 10 - 14**