

Fokus på slagforbedring via video
Søndag den 15. september kl. 13.45 – 17.30
i Strib Tennisklub

Tør du se, hvordan dit benarbejde er, og hvordan ketcheren vender, når du rammer tennisbolden? Og har du lyst til at få trænerens kommentarer til et par af dine slag? Så kom og vær med til nogle inspirerende træningstimer med fokus på at forbedre dine tennisslag gennem individuelle rettelser samt spilleøvelser i hyggeligt selskab med andre ivrige tenniskvinder på banerne i Strib TK.

Her får du chancen for at få individuelle rettelser af to slag efter eget valg. Du medbringer selv en tablet, der kan optage dig på video, hvorefter træneren giver dig gode råd til, hvad du kan arbejde videre med for at forbedre slagene.

Formål: at øge din bevidsthed om din slagteknik og gøre dine tennisslag mere sikre samt at spille og træne tennis sammen med andre.

Målgruppe: alle kvinder over 20 år, som ønsker at udvikle deres tennisspil gennem systematisk træning - Niveau 2 - 5.

Program:

Vi mødes omklædte på banen og klar til opvarmning kl 13.45.

Herefter får alle på skift video-optagelse med slagretning ved trænerne og spilleøvelser på de andre baner.

Undervejs en frugtpause og kl. 17 evaluering over en sandwich.

Pris: 175,- inkl. Frugt, kaffe/te og sandwich.

Tilmelding på www.ftutennis.dk – senest tirsdag d. 10. september 2019

Antal pladser: Min. 6 – max. 12.

Trænere: Birgit Brink Lund og Kirstine Bau-Madsen.

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

Strib TK: <https://www.nyborgtennisklub.dk/> - Karen R. Hansen: karen.strib@hotmail.com

Vi glæder os til at se jer - med sportslige hilsner

Agi, Birgit, Sandie & Trine / Det Fynske Kvindetennisudvalg