

Start:

- Gå rundt imellem hinanden og bank bolden i jorden med ketcher.
- Hoppe bold på ketcher. Forhånd/baghånd
- Fejning
- Vinduesviskeren

Opvarmning:

- Fattigmands tennis med makker – **forhånd og baghånd**
- Ekstrem fattigmands tennis – kun een ketcher.

De 5 punkter.

1. **"Kl. 12"**: holder ketcher med begge hænder med front mod nettet.
2. **Start Klar**: Ketcher holdes i arm bagud. (spejl) men ikke for højt.
3. **Pege fremad**: Med skulderen peges i den retning der skal skydes.
4. **"Træf"**: Bold opspring/position/kigge på bold
5. **"Løft"**: Ketcher fanges med venstre hånd. I slutposition.

Makker øvelser:

- "Drop bold". Når makker er klar, droppes bold.
- kast skum bold: Igen skal makker være klar – så kastes skumbold. Makker skal gribe bolden igen.
- Kast tennisbold: Samme – **BLØDT** skud tilbage til kasteren.

Øvelser af punkt 1-5:

Fodring med Tonni:

- Spiller står på midten. **HUSK KL. 12 position.**
 1. Løb til højre og slå long-line. Husk at gribe ketcher.
 2. Løb tilbage
 3. Løb tilbage igen og slå Longline

Lege:

Fodring: Start med 2 spillere. Bolden sættes i spil – der fodres til "vinderen". Der skal vindes 2 bolde før der er en ny vinder. Den, der taber skal fodre.

Herefter stiller spilleren sig bag køen.

Dobbelt/Fodring: Samme princip, men double. Ved fejl i **første** bold skifter kun den som fejler. Ved fejl i 2 bold og senere skiftes begge spillere.

Efter frokost startes på baghånden.

Tonni viser 2 måder at finde grebet på:

- hvor ketcher tages med højrehånd fra "skeden"
- "Hylden" ketcher tages ned fra hylden.

Kaj: Baghånd er lettere. En mere naturlig bevægelse. Vær opmærksom på:

- tage bolden "langt nede". Det giver den rette "Bue".
- Ned i knæ.
- Slaget slutter i vandret. IKKE føre ketcher hele vejen op bag nakken.
- Marianne: Du stritter med bagdelen!!
-

Makker øvelser igen:

- "Drop bold". Når makker er klar, droppes bold.
- kast skum bold: Igen skal makker være klar – så kastes skumbold. Makker skal gribe bolden igen.
- Kast tennisbold: Samme – **BLØDT** skud tilbage til kasteren.

Fodring med Kaj- Kombination af forhånd og baghånd:

- Spiller står på midten.
 1. Løb til venstre og slå long-line **baghånd**.
 2. Løb tilbage
 3. Løb til højre og slå **forhånd**.
 4. Løb tilbage.
 5. Løb til venstre og slå long-line **baghånd**.

Makker-øvelse af flugtninger:

Start med at stå i klar position.

Makker kaster skum/tennis bold til makkeren. Der flugtes tilbage til makker, som griber bold.

Avanceret: Begge spillere har ketcher.

Lege:

Fodring til double.

Dan kø. Bolden sættes i gang.

Regler: Der bolden må IKKE ramme feltet bag spiller.

Kun servefeltet må rammes. Spiller, som taber bold går bag køen.

Øvelser (2 * 5 personer)

Bøger: "Minitennis – sjovt og krævende". Tennisbørn i bevægelse.