



Inspiration

Meget øvede - A-spillere

- Kan i højere grad mestre bevægelse mellem slag med god balance, herunder bevægelser sidevers og i dybden med tilhørende mellemskridt.
- Kan serve med underskru, overskru og sideskru.
- Kan serve underskru så bolden bliver liggende på modstanderens bord.
- Kan returnere med underskru henholdsvis FH og BH langt fra bordet.
- Kan returnere med ballonbolde langt fra bordet.
- Kan spille bolden over med kontra 100 gange FH - FH uden fejl.
- Kan spille bolden over med kontra 100 gange BH - BH uden fejl.
- Kan spille bolden over ca. 250 gange på 2 min., hvis der laves fejl, fortsættes der med at tælle.
- Kan lave mindst 10 loops i streg mod en god blokering.
- Kan gennemføre uregelmæssige øvelser.
- Kan arbejde med sit personlige serverepertoire, herunder styrker, svagheder og potentiale.
- Forstår at der findes forskellige spilsystemer.
- Kan coache en holdkammerat.
- Kan reflektere over egne styrker og svagheder og hvilke øvelser, der vil være gode at arbejde med for at udvikle sig.
- Har deltaget i 60+ stævner (A/B række) eller i Seriekampe (serie 3/4).

