



Inspiration

Øvede - B-spillere

- Kan spille bolden med makker hen over bord (holde bolden i luften, ikke ramme bord) 25 gange i alt.
- Kan lave en hurtig lang serv (rammer de sidste 30 cm på bordet), mindst 7 ud af 10 server lykkes, både fh og bh.
- Kan serve en langsom kort serv med underskru (rammer bordet to gange), mindst 8 ud af 10 server lykkes, både fh og bh.
- Kan variere serveren med forskellige typer af skru og længde.
- Kan læse og returnere server hensigtsmæssigt, fx mod underskru, overskru og sideskru.
- Kan lave loop-blokering-loop-blokering ... 10 gange med fh.
- Kan lave loop-blokering-loop-blokering ... 5 gange med bh.
- Kan spille bolden over 200 gange på 2 min., hvis der laves fejl, fortsættes der med at tælle.
- Kan gennemføre mere komplekse, regelmæssige øvelser, "sommerfugl" og "rundt om hjørnet".
- Kan lave kinatræning med makker, og finde lidt rytme i det.
- Kan deltage i BAT60+ stævne i b-rækken.

