



Inspiration

Let øvede - C-spillere

- Kan spille bolden på battet skiftevis fh/bh 50 gange.
- Kan spille bolden på battet 50 gange, bolden skal over hovedhøjde.
- Kan spille bolden op ad en væg 10 gange med 1m afstand, skiftevis fh og bh.
- Kan spille bolden (i luften) med makker 3m afstand 20 gange i alt.
- Kan 8 ud af 10 forsøg, 3m fra bordet, slippe bolden, lade den ramme gulvet og slå bolden over på den anden side af nettet.
- Kan bevæge sig hensigtsmæssigt (benarbejde) ved åbent spil, parallelle fødder og bøjede knæ.
- Kan lave en korrekt serv med fh og bh, fra forskellige positioner og i forskellige retninger. Kan lave en hurtig lang serv (rammer de sidste 30 cm på bordet), mindst 5 ud af 10 server lykkes.
- Kan serve en langsom kort serv (rammer bordet to gange), mindst 5 ud af 10 server lykkes.
- Kan indtage en god grundposition ved serv, modtagning.
- Kan modtage og returnere underskruet serv.
- Kan spille bolden over 100 gange på 2 min, hvis der laves fejl, fortsættes der med at tælle.
- Kan spille bolden over 30-40 gange uden fejl.
- Kan spille kontra mindst 15 gange i træk.
- Kan spille prikspil mindst 10 gange i træk.
- Kan skabe både under- og overskru i bolden, enten ved bordet eller direkte på gulvet.
- Kan udføre smash på høj bold.

