



Inspiration

Begyndere - D-spillere

- Kan spille bolden på battet 50 gange henholdsvis med FH og BH.
- Kan spille bolden med battet og få bolden til at ligge "død" på battet.
- Kan holde to bolde stille på battet i 30 sek.
- Kan spille bolden op ad en væg 10 gange med 1m afstand, FH, BH.
- Kan spille bolden med makker 2m afstand 20 gange, bolden må gerne hoppe én gang mellem slagene, på gulvet.
- Kan 6 ud af 10 forsøg, 3m fra bordet, slippe bolden, lade den ramme gulvet og slå bolden over på den anden side af nettet.
- Kan udføre basalt benarbejde ifm. indspil, placering og position.
- Kender reglerne for og kan udføre en reglementeret serv.
- Kan udføre kort og lang serv.
- Kan holde spil i gang med "push"-spil i FH og BH.
- Kan spille bolden i begge retninger med god kontrol med en træner eller øvet spiller.
- Kan lave enkle kontroløvelser i flere runder, med en spiller på samme niveau. Skifte FH og BH.
- Kan reglerne for doublespillet.
- Kampspil er en del af træningen som et moment i mængden - det fremhæves ikke som særligt vigtigt. Det er stadig træning og øvelse på hele og dele af bordet.

