

Skoletennis

60-80 deltagere

2 baner

Information

- Alle samles på doublelinjen
- Uddeling af ketcher og én bold
- Præsentation af trænerene (Hvor mange har prøvet før?)
- Regelsættet på tennisbanen (Lytte efter, samle bolde når de slås ud over hegnet og banen skal fejes)

Opvarmning - Boldøvelser inden for doublelinjerne

- Løbe med ketsjeren på bolden
- Studse bolden i jorden
- Lad bolde hoppe på ketcheren i mens du lunter
- Skiftevis slås bolden op med hver side af ketcheren
- Skiftevis (den ene side, rammen, den anden side)
- Hvor mange kan du få på rammen?

Øvelse - Hit up!

- Én hel singlebane opdeles i 8 firkanter/felter. (4 på hver halvdel)
- 2 personer spiller mod hinanden
- Bolden må **kun** slås op, og skal være over knæhøjde
- Her handler det om at flytte hinanden rundt i firkanter.
- Man taber ét point hvis: du ikke når bolden inden den har ramt jorden to gange, eller hvis du slår bolden udenfor feltet.
- Her spilles til 5 eller 7 point, hvorefter der råbes stop!
- Man spiller herefter en ny makker.

Øvelse - Rundt om nettet

- Der løbes højre om nettet og spilles i servefelterne
- Alle spillere har kun ét liv
- Når man taber/ ”dør” begynder man at feje banerne og samle bolde
- De to sidste spillere, spiller bedst af 3 point i servefelterne