



Inspiration - Let øvede - C-spillere

BATFATNING

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.

METODIK (BATVINKEL, For/baghand, Fra hånd til fod, bolens bane mm)

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 skabe både under- og overskru i bolden, enten ved bordet eller direkte på gulvet.

KONTRA

Kan spille kontra mindst 15 gange i træk.

PRIK

Kan spille prikspil mindst 10 gange i træk.

LOOP

TRÆNINGSPØVELSER (Bordtennismaterialet: www.BAT60.dk)

SMASH

Kan udføre en smash på høj bold.

SERV

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.