

# PÅSKLOVSLÄGER 2021

## 6-9 APRIL

Varje tema har ett träningspass som:

- Forehand
- Backhand, backhandslice
- Serve, retur och andraslag
- Nätspel
- Placering, positioner
- Taktik och spelförståelse
- Matchspel/smart/mental/fokusering/tålamod.

### KATEGORIER

### TIDER

<b>MINI OCH MIDI</b> (Skumboll, Röd boll, Orange)	kl. 09:00–11:00
<b>MAXI</b> ( Grön boll )	kl. 11:00–13.00
<b>TENNISSKOLA</b> ( Gul boll )	kl 13:00–15.00

### FYSISK TRÄNING

Under fysträningen fokuserar vi på de fysiska egenskaperna som är viktiga för att du ska utvecklas som tennisspelare:uppvärmning, styrka, snabbhet, rörlighet, motorik, koordination samt uthållighet.



### INFORMATION

Välkommen att anmäla dig till TTK”S Påsklovsläger. Lägre avser TTK medlemmar.

För TTK medlemmar 8-18 år

Arrangör: Trollbäckens Tennisklubb.

Plats: Tyresö Sportcenter.

Pris: 495:-

Tisdag–fredag 6-9 April

Anmälningavgiften faktureras. Sista anmälningsdagen är 29 mars 2021.

Anmälan är bindande.

Ange namn, födelseår, samt mobil vid anmälan.

Anmälan skickas till [magnus@trollbackenstk.se](mailto:magnus@trollbackenstk.se)

**OBS! Med reservation för att lägret kan bli inställt då vi följer FHM rekommendationer.**

