



OPPDRAAGSKORT RØD 1

SERVE/ START

- KAN SLÅ BALLEN OVER NETTET OG INN I BANEN MED SPRETT
- KAN KASTE BALLEN MED UNDERARMSKAST OVER NETTET OG INN I BANEN



HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY

- KAN SPILLE 2 SLAG MED ENTEN FH ELLER BH MED EN ANNEN SPILLER PÅ SAMME NIVÅ FRA SINGLELINJEN



FORSTÅ SPILLET

- VET HVOR MAN STÅR NÅR MAN STARTER ET POENG - RØD 1 BANE
- VET HVORDAN MAN TELLER OG FORSTÅR NÅR BALLEN ER UTE
- HAR LÆRT Å TAKKE FOR KAMPEN



SPILLEREN TRENER PÅ

- STARTE BALLEN VED Å SLÅ OVER NETTET UTEN SPRETT
- MINI SERVE FRA PANNEN
- HOLDE BALLEN I GANG MED PARTNER MED FH & BH

DET ER FINT OM SPILLEREN KAN

- SPILLE LIKE BRA BH SOM FH
- TRIKSE BALLEN 15 GANGER I LUFTA
- GJØRE SIDEHOPP/ SKIP STEP OG KRYSS-OVER STEG
- GJØRE RIKTIG RECOVERY ETTER HVERT SLAG