



OPPDRAAGSKORT RØD 2

SERVE/ START

- KAN STARTE ET POENG MED MINI SERVE FRA PANNEN
- KAN SLÅ BALLEN OVER NETTET OG INN I BANEN UTEN SPRETT



HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY

- KAN SPILLE 4 SLAG MED ENTEN FH ELLER BH MED EN ANNEN SPILLER PÅ SAMME NIVÅ



FORSTÅ SPILLET

- KAN TELLE OG DØMME SELVSTENDIG
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN



SPILLEREN TRENER PÅ

- MINI-SERVE MED KOORDINERT ARMBRUK
- HOLDE BALLEN I GANG MED FH & BH - BÅDE RETT OG CROSS
- Å SPILLE BALLEN MOT ÅPNE OMRÅDER I BANEN
- Å SPILLE KAMPER MED GAME TELLING

DET ER FINT OM SPILLEREN KAN

- GJØRE SPLIT STEP PÅ RIKTIG TID
- STYRE SERVEN MOT FH ELLER BH TIL MOTSTANDER
- VARIERE LENGDEN OG SPINN PÅ GRUNNSLSAG
- GJØRE RIKTIG RECOVERY ETTER HVERT SLAG