

Sommar utmaningar

Sommaren är den perioden på året då du kan göra den största utvecklingen som tennisspelare! Du har ingen skola att tänka på så du kan leva ett proffsliv med tennis träning hela dagarna!

För att få hjälp på vägen att utvecklas som tennisspelare kommer här några sommar utmaningar som du kan utföra dagligen. Om du har några egna övningar får du givetvis även träna på dessa.

Lycka till!

Hopprep

- Jämfota hopp – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

- Hopp med varannan fot (vänster/ höger) – rekord i rad utan miss

10 20 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

- Dubbelhopp – rekord i rad utan miss

1 2 5 10 20 Fler än 20 Eget rekord:

Racketskills

- Poppa boll uppåt på racket – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

- Poppa boll uppåt på turvis sida av racket – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

- Poppa boll uppåt på ramen av racket – rekord i rad utan miss

5 10 20 30 50 Fler än 50 Eget rekord:

Spel mot vägg/garageport

- Forehand – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

- Backhand – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

- Varannan forehand, varannan backhand – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Eget rekord:

- Volley – rekord i rad utan miss

5 10 20 30 50 Fler än 50 Eget rekord:

Spel med kompis

- Grundslag till varandra över nät – rekord i rad utan miss

10 30 50 100 Fler än 100 Ert rekord:

- Volley-volley till varandra över nät – rekord i rad utan miss

5 10 20 30 50 Fler än 50 Ert rekord:

Serveträning

- Kasta boll – hur långt kan du kasta?

10m 15m 20m 25m Längre än 30 m Eget rekord:

- Hur många antal servar har du gjort totalt i sommar?

5 10 20 30 50 Fler än 50 Ert rekord: