



Program regionsamling 11. - 12. mars 2023

Agenda: Tidspunkt for oppmøte er obligatorisk (kan bli endringer i forhold til hva selve programmet vil bestå av i forhold til prioriteringer rundt optimalisering og ressurser tilgjengelig).

Lørdag:

08.00: Oppmøte Gutter (ferdige for dagen ca. 13.00)

Kort orientering og felles oppvarming 08.00 -08.30.

08.30 – 11.15: Tennis økt gutter (innslåing, driller, aktuelle spille situasjonsøvelser, grunnslag/volley/serve, m.m.)

11.00: Oppmøte Jenter

11.15 – 12.00: Felles lunsj og faglig teori

12.15 – 13.00: Felles fys trening (ta med hoppetau og strikk)

13.15 – 16.00: Tennis økt jenter (innslåing, driller, aktuelle spille situasjonsøvelser, grunnslag/volley/serve, m.m.)

Avsluttes senest 16.00 hver dag

Søndag:

08.00: Oppmøte Jenter (ferdige for dagen ca. 13.00)

Kort orientering og felles oppvarming 08.00 -08.30.

08.30 – 11.15: Tennis økt jenter: Mer fokus på poengspill og matchtrening dag 2

11.00: Oppmøte Gutter

11.15 – 12.00: Felles lunsj og faglig teori

12.15 – 13.00: Felles fys trening (ta med hoppetau og strikk)

13.15 – 16.00: Tennis økt gutter: Mer fokus på poengspill og matchtrening dag 2

Avsluttes senest 16.00 hver dag