**Tema HT 2024 / VT 2025**

**Tema tävlingsgrupper**

**Veckor**

36 Serve + banpositon

37 Serve och retur + taktik

38 Serve och retur +1 & +2

39 Neutral zon + forehand

40 Neutral zon + backhand

41 Attackzon

42 Attackzon + volley/smash

43 Strategi/taktik och poängspel

44 **Höstlov**

45 Strategi/taktik och poängspel

46 Variation

47 Dubbel + volley

48 Serve och retur + dubbel

49 Serve/retur + matchspel

50 Matchspel - söndag 17 december sista träningsdag

51 Aktiviteter + Klubbmästerskap

52 **Juluppehåll**

1 **Juluppehåll**

2 Start VT måndag 8/1

3 Forehand

4 Backhand

5 Serve och retur

6 Serve och retur + 1 & 2

7 Matchspel, rutiner och taktik

8 **Sportlov**

9 Banpositionering

10 Banpositionering och benarbete

11 Benarbete och övergång till attackzon/avslutningszon

12 Variation

13 Taktik/strategi och rörelsemönster

14 Serve + variation

15 Serve och retur

16 **Påsklov**

17 Dubbel

18 Matchspel singel och dubbel

19 Taktik/strategi

20 Ytterlägen

21 Neutral zon + marginaler

22 Matchspel