

## Odder Tennis Klub – Aktivitetskatalog sæson 2021 - seniortræning

Navn for Aktivitet	Målgruppe	Indhold - beskrivelse	Hvornår – hvor ofte	Andet
<b>Senior-træning Voksen-Intro (begyndere)</b>	Alle begyndere	Voksen-Intro forløb med ketcher ved indmeldelse. Play&Stay træning med korte demoer og masser af spil og motorik øvelser	Maj 4 gange	På tirsdag (Rune, Julie, Carsten) Mulighed for ekstra træning (Torben, Rune, Julie, Carsten)
<b>Senior-træning Niveau-opdelt</b>	Træningstilbud til klubbens nuværende medlemmer	Træningstilbud forsøgt niveau-inddelt således <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nybegyndere/let øvede</li> <li>• Øvede – mere avanceret slagteknik (spin og power)</li> </ul>	Maj og juni August og september	Vi gentager successen. Tilbud udbydes via mail og hjemmeside
<b>Senior-træning Holdturnering</b>	Fællestræning for klubbens 2 bedste hold i JTU holdturnering	Masser af øvelser og kamptræning: Også fokus på double	Hele sæsonen Tilbud til de bedste holdturneringsspillere	Træning kører tirsdage
<b>Seniortennis +55 Formiddage</b>	Træningstilbud til formiddagsspillere	Træning og trivsel: Indlæring af ny teknik/nye slag. Lettere bevægelsestræning pakket ind i masser af pointspil og double	Maj og juni August og september	Der udbydes 2 hold: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begyndere</li> <li>• øvede</li> </ul>