

Ängby SK Tjejdag 14/3 2020



Ängby SK bjöd in tjejer i alla åldrar till en prova på dag i Vällingbyhallen. Stina Ellsell, Fredrica Dufvenheim och Jessica Larsson höll i träningen.

Träningen startade med uppvärmning i form av en hinderbana. Hinderbanan innehöll olika hinder som spelarna skulle ta sig förbi samtidigt som de balanserade en pingisboll på sitt racket. Efter uppvärmning och genomgång av racketfattning rullade vi vidare med olika typer av bollvaneövningar. Spelarna fick bland annat testa på att rulla/studsade bollen till varandra. Spelarna stod då placerade vid kortsidan utav borden och rullade/studsade bollen till varandra utan nät.

När spelarna var mer varma i kläderna delade vi upp gänget i två mindre grupper och placerade spelarna vid två olika stationer, en "backhand-station" och en "forehand-station". Här fick spelarna möjligheten att bekanta sig närmre med de olika slagen genom lådräning/sparring tillsammans med tränarna.

Träningspasset avslutades med vinnarbord följt av dagens höjdpunkt - GODISPINGIS!

Ängby SK planerar att genomföra flera prova på dagar för tjejer längre fram. Håll utkik på hemsidan för mer information.