



SULKISKLUBIN TREENIOHJELMA 2018

Opi tekniikkaa ja liikkumista rennosti pelin ohessa!

15 €/2 t, klubilaisille ilmainen

ILMOITTAUDU nimenhuudossa SulkisKlubi JNA
tai sähköpostilla tiia.a.tiainen@gmail.com

TEEMA

su 21.1. klo 16.15 – 18.15

Etukentän lyönnit; nosto

su 11.2. klo 16.15 – 18.15

Etukentän lyönnit: verkkodrop

su 4.3. klo 16.15 – 18.15

Etukentän lyönnit: kääntö ja tappo

su 8.4. klo 16.15 – 18.15

Syöttö ja syötönpalautus

su 29.4. klo 16.15 – 18.15

Takakentän lyönnit: drop

su 6.5. klo 16.15 – 18.15

Keskikentän lyönnit: laakalyönti

su 17.6 klo 16.15 – 18.15

Takakentän lyönnit: leikattu drop

TREENIT