

## Röd bana med föräldrar 2026

### ÖFTKs 3 Gyllene Grunder

**Ready Position** – Vara redo studsande på tå med racket framför sig

**Beat the Hit** – Vara tillbaka till mitten av banan i Ready Position innan motståndaren har slagit.

**Beat the Bounce** – Vara redo för sitt slag innan bollen studsar på sin sida.

### Golvet

**Övning 1.** Spela med Förälder under plankan, spelarna står bakom singellinjen men ska stanna bollen framför singellinjen. *Challenge!!* (Slutmålet är 12 gånger mellan ett 2 meter brett mål)

**Övning 2.** Dela upp banan i två delar, en röd och en blå. Spelare spelar alltid cross-court (diagonalt/samma färg) Förälder spelar alltid rakt. Två händer på racket på ena sidan och 1 hand på racket på andra sidan, alternativt 1 hand på båda sidor. *Challenge!*

**Övning 3.** Fånga släppa slå med lila boll. Förälder fångar släpper slår tillbaka. *Challenge*

### Lila Boll

**Övning 1.** Spelare och förälder spelar med kontrollpass, dvs. Stanna bollen med racket innan man passar tillbaka bollen. OBS. Se till att spelaren slår igenom slaget med racket så att man kan "hosta i armvecket" och att de alltid kommer tillbaka till mitten av banan.

**Övning 2.** Dela upp banan i två delar, en röd (höger) och en blå (vänster). Föräldern spelar till random sida, spelaren ska säga innan bollen studsar om den går mot röd eller mot blå sida. Tips, sätt en röd och blå kon framme vid nät så spelaren ser bollen och färgen i samma synfält.

**Övning 3.** *Challenge.* Spela så många slag in i banan så möjligt i rad. Lägg ut ett litet mål mitt i banan som spelaren kan sikta på.

### Röd Boll

**Övning 1.** Dela upp banan i en lång och en kort halva. Innan bollen studsar ska spelaren säga om bollen blir lång eller kort. Är bollen kort kan spelaren stå kvar är den lång måste spelaren ta ett eller flera steg bakåt.

**Övning 2.** Spelaren serverar bollen diagonalt in i banan, försöker spela nästa slag i andra rutan. Skapa övertag med sin serve. Förälder spelar tillbaka returen mitt i banan

**Övning 3.** Förälder spelar med spelaren, spelaren spelar i mitten av banan. Efter 2-3 slag flyttar sig föräldern åt höger eller vänster. Spelaren ska se vart det blir tomt och försöker spela bollen dit.