




Udstråling på banen. Vundne og tabte bolde.

						
	Vundne	Tabte	Vundne	Tabte	Vundne	Tabte
1. sæt						
2. sæt						
3. sæt						

10 sekunder:

- | | | |
|--------------------|---|----------------|
| 1. Réager - | Positivt 😊 / indsats. | 1 sekund |
| 2. Slap af - | - Bevidst om teknikken
- Åndedræt i ro
- Fokus – fixpunkt | 4 - 6 sekunder |
| 3. Hvordan - | taktik? Næste bold. | 2 - 4 sekunder |
| 4. Trigger rutine. | Hvordan vil du gerne have det? | 1 - 3 sekunder |