

Hvad bruges de 10 sekunders pause til mellem boldene ?

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