Träningsgrupp Gul 3 U19-Senior

Ålder: U19-Senior.

Avgift: 2 400 (seniorer) Träning Måndag och Torsdag
Avgift: 2 100 (Under 25) Träning Måndag, Tisdag och Torsdag

Målgrupp och innehåll: Spelare i åldersgrupperna U19-Senior som kan utföra majoriteten av momenten som vi fokuserar på i de tidigare grupperna och håller nivån för att spela i vårt serielag. Träningen fokuseras på utveckling av slag- och fotarbetsteknik, taktik/spelförståelse och fysisk träning.

Gul 3 (U19 – Senior)	Mål
Spelförmåga	Spelaren kan genomföra öppna och låsta övningar med god kvalité. Både med racketmatning och en bollsövningar.
Spelförståelse	Spelaren kan analysera spelet, behärska tempoväxlingar och spela med variation. Spelaren kan även ge feedback och instruera andra.
Teknikkunskaper - Grepp	Spelaren kan på egen hand avgöra lämpligt grepp utifrån situation och slag.
Teknikkunskaper – Slag	Spelaren kan tidigare lärda slag (grundslag), samt flera variationer. Samt anpassningar för dubbel. Spelaren kan med säkerhet racketmata.
Teknikkunskaper – Fotarbete	Spelaren kan flera variationer för singel och anpassningar för dubbel.
Fysträning	Spelaren kan med god teknik genomföra enkla övningar med lätt belastning. Ex. knäböj, utfall, armhävning, situps och fällkniv.