



## Träningsgrupp Grön 1 mellan-/högstadiet

Ålder: Mellan-/högstadiet

Avgifter: Se uppdaterad information på Matchi.

Målgrupp och innehåll: För barn och ungdomar i mellan- och högstadiet som kan utföra delar av momenten som vi fokuserar på i de röda och blåa grupperna. Träningen består av teknik, matchspel och enklare åldersanpassad fysisk träning.

Grön	Mål
Spelförmåga	Spelaren kan genomföra låsta övningar med clear, dropp, stopp, lyft. Både bollmatning och i en bollsövningar.
Teknikkunskaper - grepp	Spelaren använder forehand och backhand grepp på ett korrekt sätt och anpassar greppet efter situation och slag.
Teknikkunskaper - slag	Spelaren kan slå alla grundslag, forhand (Clear, dropp, stopp och lyft) samt backhand (stopp, lyft) med fotarbete från spelcentrum.  Spelaren kan slå forehand och backhand serve.  Spelaren kan handmata bollar och även racketmata med viss säkerhet.  Spelaren har viss förståelse för slagets olika faser, start – approach – hit – recovery.
Teknikkunskaper - fotarbete	Spelaren kan minst en fotarbetsvariation till banans fyra hörn. Spelaren har förståelse för fotarbetets olika faser, start – approach – hit – recovery.