Träningsgrupp Röd

Ålder: 10-13 år (RÖD)

Avgifter: Uppdaterade priser på Matchi.

Målgrupp och innehåll: För barn som vill testa på badminton till de som tränat några terminer. Vi fokuserar på lek, motorik, slag- och fotarbetsteknik.
Ingen förkunskap krävs. Racket finns att låna.

Röd	Mål
Spelförmåga	Spelaren kan genomföra enkla övningar med olika slag.
Teknikkunskaper - grepp	Spelaren använder forehand- och backhand grepp på ett korrekt sätt och anpassar greppet efter slag.
Teknikkunskaper - slag	Spelaren kan utföra rörelserna för grundslagen i forehand (clear, dropp, stopp, lyft) och backhand (stopp, lyft) med fotarbete från spelcentrum. Spelaren kan slå forehand och backhand serve. Spelaren kan handmata bollar med viss säkerhet.
Teknikkunskaper - fotarbete	Spelaren kan en fotarbetsvariation till banans fyra hörn. Spelaren kan utföra fotarbetets olika faser, start – approach – hit – recovery.