Träningsgrupp Vuxen

Ålder: 20-60 år

Avgift: Uppdaterade priser på Matchi.

Målgrupp och innehåll: För vuxna som vill testa på badminton och är öppen för alla, ingen förkunskap krävs. Träningen består av teknikträning, enklare taktisk träning och spel. Racket finns att låna.

Senior	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.