



## Träningsgrupp Gul 1 U13-U15

Ålder: U13-U15.

Avgifter: Uppdaterad information på Matchi.

Målsättning och innehåll: För barn/ungdomar som kan utföra majoriteten av momenten som vi fokuserar på i de orangea grupperna. Träningen fokuseras på utveckling av slag- och fotarbetsteknik, taktik/spelförståelse och fysisk åldersanpassad träning.

Gul 1 (U13 – U15)	Mål
Spelförmåga	Spelaren kan genomföra öppna övningar med 2 eller fler valmöjligheter. Både med bollmatning och en bollsövning.
Spelförståelse	Spelaren förstår spelzonerna i singel (offensiv, defensiv och neutral). Spelaren kan korrekt offensiv/defensiv position i dubbel. Spelaren kan avgöra lämplig bollplacering och positionering vid servesituationen i dubbel och singel.
Teknikkunskaper - Grepp	Spelaren använder forehand och backhand grepp med vissa anpassningar efter situation och slag.
Teknikkunskaper – Slag	Spelaren kan genomföra alla grundslag + drive, backhand dropp samt smashplock i dubbel och singel. Spelaren kan med säkerhet genomföra forehand och backhand serve. Spelaren kan med säkerhet mata bollar.
Teknikkunskaper – Fotarbete	Spelaren kan minst två variationer till banans alla hörn i singel.
Fysträning	Spelaren kan med god teknik genomföra enkla övningar med lätt belastning. Ex. knäböj, utfall, armhävning, situps och fällkniv.