



Träningsgrupp Gul 2 U15-U19

Ålder: U15-U17.

Avgifter: Uppdaterad information på Matchi.

Målgrupp och innehåll: Ungdomar i åldersgrupperna U15-U17 som kan utföra majoriteten av momenten som vi fokuserar på i de tidigare grupperna och har intresse för att tävla. Träningen fokuseras på utveckling av slag- och fotarbetsteknik, taktik/spelförståelse och fysisk åldersanpassad träning.

Gul 2 (U15 – U19)	Mål
Spelförmåga	Spelaren kan genomföra öppna övningar med 3 eller fler valmöjligheter. Både med bollmatning och en bollsövning.
Spelförståelse	Spelaren kan analysera spelet, behärska tempoväxlingar och spela med variation. Spelaren kan även delvis 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 en eller flera variationer. Samt vissa anpassningar för dubbel. Spelaren kan med säkerhet racketmata.
Teknikkunskaper – Fotarbete	Spelaren kan flera variationer för singel och vissa anpassningar för dubbel.
Fysträning	Spelaren kan med god teknik genomföra enkla övningar med lätt belastning. Ex. knäböj, utfall, armhävning, situps och fällkniv.