



Träningsgrupp Röd Boc (med vuxen/förälder)

Ålder: 6-10 år (Best on court nivå 1-3) Med vuxen som hjälptränare.

Ålder: 9-12 år (best on court nivå 3) Med vuxen som hjälptränare.

Avgifter: Uppdaterad information på Matchi.

Målgrupp och innehåll: För barn som vill testa på badminton. Vi fokuserar på lek, motorik, slag- och fotarbetsteknik. Vuxen/förälder deltar som hjälp i träningen. Ingen förkunskap krävs. Racket finns att låna.

Vi bygger upp träningarna med uppvärmning, badmintonspecifika övningar och lekar.

Konceptet bygger på en progression i träningen för den rätta tekniska utvecklingen för att bli en duktig badminton spelare. Utöver elementen i Badminton, så är fokus på fysiska och mentala element samt föreningens värderingar.

Viktiga saker i arbetet med Best on Court träningen är: Engagemang, målsättningar, progression i träningen, resultat, ha kul, sociala aspekter (relationer). Föräldrarnas involvering innebär högre kvalitet. Involveras genom små och konkreta uppgifter.

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.