



ÅBY BMK

Träningsgrupp Orange

Ålder: 10-13 år

Avgift: 1 100 kr/termin (1 g/v). 1 600 för 2 g/v.

Målgrupp och innehåll: För barn som har kan utföra majoriteten av momenten som tränas i de röda grupperna och har intresse att börja tävla. Vi fokuserar på lek, motorik, slag- och fotarbetsteknik. Föräldrar är välkomna att hjälpa till med träningen men inget krav.

Orange	Mål
Spelförmåga	Spelaren kan genomföra låsta övningar med clear, dropp, stopp, lyft. Både bollmatning och i en bollsövningar.
Teknikkunskaper - grepp	Spelaren använder forehand och backhand grepp på ett korrekt sätt och anpassar greppet efter situation och slag.
Teknikkunskaper - slag	Spelaren kan slå alla grundslag, forhand (Clear, dropp, stopp och lyft) samt backhand (stopp, lyft) med fotarbete från spelcentrum. Spelaren kan slå forehand och backhand serve. Spelaren kan handmata bollar och även racketmata med viss säkerhet. Spelaren har viss förståelse för slagets olika faser, start – approach – hit – recovery.
Teknikkunskaper - fotarbete	Spelaren kan minst en fotarbetsvariation till banans fyra hörn. Spelaren har förståelse för fotarbetets olika faser, start – approach – hit – recovery.