



ÅBY BMK

Träningsgrupp Grön 2 gymnasiet/senior

Ålder: Gymnasiet/senior

Avgift: Under 25 år 1150 kr med 1 tillfälle/vecka, 1600 kr för 2 tillfällen/vecka, 2100 kr för 3 tillfällen/vecka.

Avgift: Över 25 år, 1500 kr med 1 tillfälle/vecka, 2200 kr för 2 tillfällen/vecka, 2600 kr för 3 tillfällen/vecka.

Målgrupp och innehåll: För ungdomar i gymnasiet och för seniorer på motion till C-klass nivå. Träningen består av teknik, spelövningar, grundläggande taktisk träning och matchspel.

Grön	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.