

# **Träningsgrupp Senior**

Ålder: Senior

Avgift: 1 500 kr/termin (kurs). I avgiften ingår träning 1 g/v.

Målgrupp och innehåll: För vuxna som vill testa på badminton och är öppen för alla, ingen förkunskap krävs. Träningen består av teknikträning, enklare taktisk träning och spel. Racket finns att låna.

|  |  |
| --- | --- |
| Senior | 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. |