

# **Träningsgrupp Grön 2 gymnasiet/senior**

Ålder: Gymnasiet/senior

Avgift: kostar 1500 kr med 1 tillfälle/vecka, 2200 kr för 2 tillfällen/vecka, 2600 kr för 3 tillfällen/vecka. Faktura skickas i efterhand.

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. |