



# ÅBY BMK

## Träningsgrupp Röd (med/utan vuxen)

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

Ålder: 10-13 år

Avgift: 950 kr/termin (kurs). I avgiften ingår träning 1 g/v. (2 ggr/v 1 500 kr/termin)

Målgrupp och innehåll: För barn som vill testa på badminton till de som tränat några terminer. Vi fokuserar på lek, motorik, slag- och fotarbetsteknik. Vid vissa av veckans träningar är det obligatoriskt att en vuxen deltar som hjälp i träningen. Ingen förkunskap krävs. Racket finns att låna.

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.