



# ÅBY BMK

## Träningsgrupp Blå högstadiet/gymnasiet

Ålder: Högstadiet/gymnasiet

Avgift: 1 100 kr/termin (kurs). I avgiften ingår träning 1 g/v.

Målgrupp och innehåll: För ungdomar i högstadiet och gymnasiet som vill testa på badminton till de som tränat någon termin. Vi fokuserar på slag- och fotarbetsteknik och spel i friare former. Ingen förkunskap krävs. Racket finns att låna.

Blå	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.