

Teknik- og fysiktest GRØN



Sæt kryds

BOLD KONTROL	30 gange over nettet med kontrol på retning med træner	
	20 gange over nettet fra grøn baglinie med medspiller	
	Kan flugte - flugte 20 gange med træner	
FORHÅND	Basisteknik. Naturlig bevægelse i slagene	
	Kan kontrollere boldretningen og længde på banen	
	Forstår hvad topspind er	
BAGHÅND	Basisteknik. Naturlig bevægelse i slagene	
	Kan kontrollere boldretningen og længde på slagene	
	Forstår hvad topspind er	
SERV	Basisteknik. Naturlig bevægelse i slagene	
	Kan serve med topspind og sideskru (kick og slice)	
	Kan serve 8 af 10 server ind i servefeltet fra grøn baglinie	
FYSIK	Udholdenhed: 2 minutter quickstep på stedet	
	Styrke: 12-15 arm-, mave- og rygbøjninger	
	Koordination: Hinke 4 gange frem, 2 gange tilbage (2 gange) Kan sjippe 70 hop på 1 min	
	Balance: 40 sekunder på hvert ben med lukkede øjne	
DIVERSE	Kan reglerne og ved hvad "fair play" er Er en god kammerat	
	Interesse og disciplin	
	Kan deltage i grønne Play & Stay stævner	
😊	Grønt svedbånd udleveret	