

Teknik- og fysiktest **ORANGE**



Sæt kryds

BOLD KONTROL	50 gange på ketcheren	
	20 gange over nettet med træner	
	10 gange med medspiller fra orange baglinie	
FORHÅND	Kan vise forhånd med selvkast	
	Har god balance og træfpunkt foran kroppen	
	Har god retningskontrol på bolden 5-10 cross court og longline. Træner dropper	
BAGHÅND	Skifter til baghåndsgreb	
	Har god balance og træfpunkt foran kroppen	
	Har god retningskontrol på bolden 5-10 cross court og longline. Træner dropper	
SERV	Kan vise serve greb og træne med dette greb Hammergreb (Continental)	
	Har god rytme og balance	
	Kan serve 5 af 10 server ind i servefeltet fra orange baglinie	
FYSIK	Udholdenhed: 1½ minut quickstep på stedet	
	Styrke: 10-12 arm-, mave- og rygbøjninger	
	Koordination: Hinke 3 gange frem 2 gange tilbage (2 gange) Kan sjippe 50 hop på 1 min	
	Balance: 30 sekunder på hvert ben med lukkede øjne	
DIVERSE	Forstår vigtigheden af sikkerhed	
	Ved hvad "Fair Play" er Har kendskab til hvordan man dømmer	
	Kan deltage i orange Play & Stay stævner	
😊	Orange svedbånd udleveret	