

Teknik- og fysiktest RØD



Sæt kryds

BOLD KONTROL	20 gange på ketcheren	
	10 gange over net med træner	
	6 gange over net med medspiller	
FORHÅND	Har styr på forhåndsgreb	
	Kan vise forhåndssving	
	Har styr på forberedelsesstillingen (split step)	
BAGHÅND	Kan vise baghåndsgreb	
	Kan vise baghåndssving	
	Har styr på forberedelsesstillingen (split step)	
SERV	Kan vise en serv uden bold	
	Kan serve fra gloriestillingen (start med ketcher over hovedet)	
	Kan serve en sikker serv ind i servefeltet fra rød baglinie	
FYSIK	Udholdenhed: 1 minut quickstep på stedet	
	Styrke: 8-10 arm-, mave- og rygbøjninger	
	Koordination: Hinke 3 gange frem, 1 gang tilbage (2 gange) Kan sjippe 30 hop på 1 min	
	Balance: 20 sekunder på hvert ben med lukkede øjne	
DIVERSE	Kan tælle i tennis og spille point	
	Bruger forberedelsesstillingen (split step) under kamp	
	Kan deltage i røde Play & Stay stævner	
☺	Rødt svedbånd udleveret	