

# BTK SAFIRS RÖDA TRÅD

## PINGISSKOLA

Inläring grundslagen, bollövningar, bollplacering med lek  
och kordinationsträning  
Lära sig Safirs värdegrund

## UTVECKLINGSGRUPP GUL

Utveckla grundslagen, fotarbete, regelbundna övningar, spela med skruv,  
matchträning, kordination och konditionsträning

## UTVECKLINGSGRUPP GRÖN

Utveckla grundslagen, regel/oregelbundna övningar, spela med skruv,  
spelide, matchträning, kordination och konditionsträning

## TÄVLING/JUNIORGRUPP

Matchträning, spelide, individuella teknikövningar, regel/oregelbundna/  
moment övningar, spela med skruv, kondition och fysiskträning.

BTK Safirs träningsupplägg i grundform för våra grupper.