

Terminsplanering

En bra terminsplanering bygger på progression, det vill säga att träningsmomenten bygger på varandra och leder till utveckling; och repetition – man måste få många chanser att träna på det man försöker lära sig.

Här visas ett tänkbart upplägg för första terminen på röd nivå.

Fler lektions- och terminsplaneringar hittar du på webbplatsen.

I varje träning ingår:

1. Boll- och rörelseträning.
2. Genomgång (visa och låt alla prova).
3. Spelövningar.
4. Gemensam lek/tävling.

Exempel på terminsplanering

Träning

Röd nivå, termin 1

1

Presentation och introduktion

Kom snabbt igång med att spela enkla varianter av tennis. Börja med enkla bollövningar utan nät och avsluta med spel över nät.

2-3

Boll- och rörelseträning

I stationsform tränas barnens förmåga att springa, hoppa, kasta och svinga i rörelse.

4

Introduktion forehandslaget

Kasta-slä-fånga-övningar parvis från nära håll.

5

Fortsättning forehandslaget

Enkla lekar och tävlingar för att träna riktning och anpassad kraft i forehandslaget.

6

Introduktion backhandslaget

Kasta-slä-fånga-övningar parvis från nära håll.

7

Fortsättning backhandslaget

Enkla lekar och tävlingar för att träna riktning och anpassad kraft i backhandslaget.

8

Boll- och rörelseträning kombinerat med spelövningar

Kombinera koordinationsövningar med spelövningar i ett stationssystem.

... exempel på terminsplanering forts.

Träning

Röd nivå, termin 1

9

Introduktion serve

Kastövningar över måltavlor. Introducera en förenklad serve-rörelse och träna på att träffa bollen ovanför huvudet.

10

Fortsättning serve

Fortsätt att träna på en enkel serverörelse. Använd stora måltavlor så att barnen får känna att de lyckas och utvecklas.

11

Volley och smash

Enkla övningar, lekar och tävlingar för att träna riktning och anpassad kraft i volley och smash.

12

Enkel taktik singel

Spela säkert över nät och innanför linjerna. Spela mot öppna ytan som ett första taktiskt steg.

13

Tennisens regler

Lär dig tennisens mest grundläggande regler för att kunna spela match.

14

Boll- och rörelseträning och matchspel

Kombinera koordinationsövningar med matchspel i ett stationssystem.

15

Terminsavslutning med matchspel

Räkna och spela många och korta matcher.



Rätt utrustning på rätt nivå – men också variation i träningen

Bara för att matchspel på orange nivå spelas med orange boll betyder inte det att alla träningsmoment ska genomföras med orange boll. Att gå tillbaka och använda röd boll kan vara ett bra sätt att exempelvis introducera svåra moment. När man är ny på orange nivå kan det också vara bra att spela med röd boll emellanåt för att fortsätta utveckla rackethastighet och duellspel. Att byta boll och variera träningsförutsättningarna är också ett sätt att utveckla anpassningsförmåga och allmänt koordinativa egenskaper.

På röd nivå finns både en filtboll och en skumboll – använd båda!



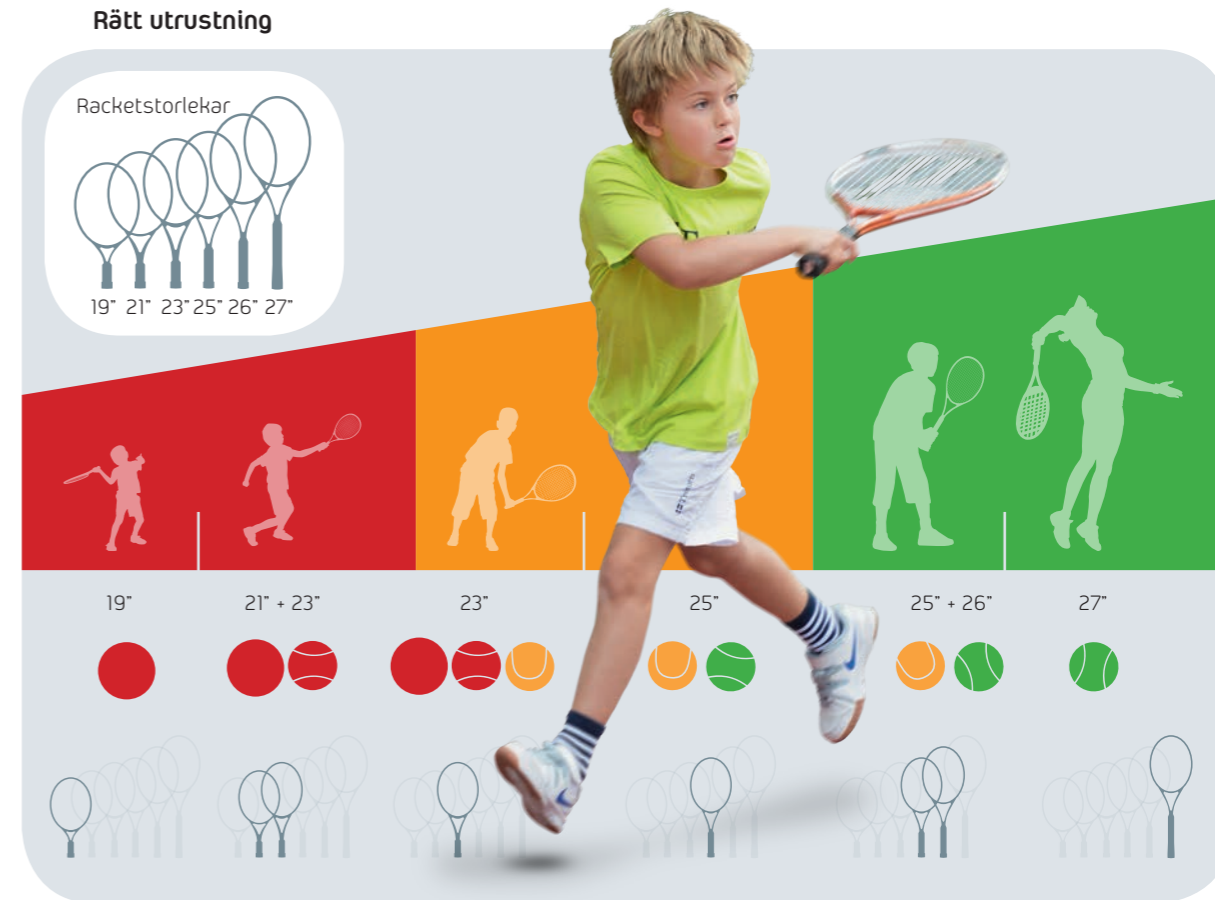
Racketstorleken ska anpassas efter individen. En grov tumregel är att om barnet står upprätt och håller racketen nedåt så ska det inte nå marken. Ett avstånd på ungefär 3 cm från marken är lagom. En för stor eller tung racket begränsar barnets möjlighet att utveckla såväl teknisk som taktisk förmåga.

Med rätt racketstorlek ska barnet kunna:

- kontrollera racketbladet i träffen
- kontrollera svingrörelsen i laddning, framåtsving och genomföljning
- generera rackethastighet samt topspin och kontroll i bollträffen
- skapa kraft genom att använda kroppen i rörelsen

Rätt utrustning

Racketstorlekar



Träning på röd nivå

Träningen på röd nivå ska vara inriktad på att introducera spelet med enkla spelsituationer så att barnen får en förståelse för hur man vinner eller förlorar i tennis. Samtidigt gäller det att få tekniska grunder och naturliga och utvecklingsbara svingrörelser på plats.

Den allmänna boll- och rörelseträningen ska vara en naturlig och integrerad del av träningen, och inte något "extramoment" som läggs in under träningspassets sista minuter. Lättsamma tävlingsmoment på röd nivå skapar förutsättningar för att barn tidigt kan utveckla en naturligt positiv inställning till att tävla.



Stationsträning på röd nivå

Det går att få plats med många barn i träning på röd nivå! Det är snarare antalet ledare som utgör begränsningen.

Att använda föräldrar eller äldre juniorer som hjälptränare är ett bra sätt att öka tränartätheten.

Här visas ett exempel på hur man kan dela upp en tennisbana i fem spelytor och en yta för boll- och rörelseträning.

Stationsträning på röd nivå

Det är ofta antalet ledare som sätter begränsningen för hur många barn som kan vara aktiva på röd nivå. Här är ett exempel på sex stationer.

