



TERMINSPLANERING HÖSTEN 2022

TRÄNINGSJUNIOR 12 - 18 ÅR

VECKA:	TENNIS:	FYS OCH KOORDINATION:
V.34	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	
V.35	Teknik grundslag och bollplacering (mål)	
V.36	Teknik grundslag och rörelsemönster	
V.37	Nätspel, volley (och drivevolley) och smash	
V.38	Teknik serve och retur	
V.39	Tempo (bollmatning, spelövningar)	
V.40	Poängspel med grundslag (hela träningen)	
V.41	Poängspel med nätspel, attack, volley (drivevolley) och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	
V.42	Nätspel, volley (och drivevolley) och smash	
V.43	Dubbel, taktik och matchspel	
V.44	<i>Hösttlov (träningssuppehåll)</i>	
V.45	Teknik grundslag, bollsäkerhet och bollplacering	
V.46	Tempo (bollmatning, spelövningar)	
V.47	Taktik och strategi (taktik och attitydkort)	
V.48	Specialslag: slice, springa upp en lobb, vinklar, stoppboll och lobb	
V.49	Poängspel med grundslag (hela träningen)	
V.50	Poängspel med lagövningar	
V.51	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISKOLAN:

- Tränarna använder en gemensam tränarplattform med hjälpmedel och inspiration inom olika områden.
- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar).
- Använder följande upplägg varje träning:
 - **Träningsjunior** och **Maxitennis** minst 20 minuter träningstema.
 - **Miditennis** minst 15 minuter träningstema.
 - **Minitennis** minst 15 minuter träningstema och minst 15 minuter spelövningar.
- Träningar som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå.
- Varje träning innehåller uppvärmning, bollkänsla, teknikträning, spelövningar, serveträning och fysträning/koordination.
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennisteknik och utläring.
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar och rack).
- Utgår från att spela – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis.
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier.
- Tävlingsjuniorer har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering).
- Mer information om respektive träningsnivå finns på <https://akarpstk.net/>



TERMINSPLANERING HÖSTEN 2022

MAXITENNIS 9 - 12 ÅR

VECKA:	TENNIS:	FYS OCH KOORDINATION:
V.34	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Övningar med agility stege
V.35	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Snabbhet acceleration
V.36	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet riktningsändring
V.37	Bollplacering och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Övningar med agility stege
V.38	Teknik serve	Styrka dynamisk
V.39	Nätspel, volley och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	Snabbhet reaktion
V.40	Dubbelspel, taktik och spelövningar	Övningar med agility stege
V.41	Teknik serve och retur	Snabbhet acceleration
V.42	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Roliga lagövningar snabbhet
V.43	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Övningar med agility stege
V.44	<i>Höstlov (träningssuppehåll)</i>	
V.45	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Snabbhet riktningsändring
V.46	Rörelseschema sidled och djupled	Styrka dynamisk
V.47	Nätspel, volley och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	Snabbhet reaktion
V.48	Spelövningar med nätspel, volley och smash (hela träningen)	Övningar med agility stege
V.49	Spelövningar med serve (hela träningen)	Snabbhet acceleration
V.50	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Roliga lagövningar snabbhet
V.51	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- Tränarna använder en gemensam tränarplattform med hjälpmedel och inspiration inom olika områden.
- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar).
- Använder följande upplägg varje träning:
 - **Träningsjunior** och **Maxitennis** minst 20 minuter träningstema.
 - **Miditennis** minst 15 minuter träningstema.
 - **Minitennis** minst 15 minuter träningstema och minst 15 minuter spelövningar.
- Träningar som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå.
- Varje träning innehåller uppvärmning, bollkänsla, teknikträning, spelövningar, serveträning och fysträning/koordination.
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennistechnik och utläring.
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar och rack).
- Utgår från att spela – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis.
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier.
- Tävlingsjuniorer har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering).
- Mer information om respektive träningsnivå finns på <https://akarpstk.net/>



TERMINSPLANERING HÖSTEN 2022

MIDITENNIS 7 - 10 ÅR

VECKA:	TENNIS:	FYS OCH KOORDINATION:
V.34	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Övningar med agility stege
V.35	Teknik grundslag och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Övningar med agility stege
V.36	Rörelseschema sidled	Snabbhet reaktion
V.37	Rörelseschema djupled	Snabbhet riktningsändring
V.38	Kaströrelse och teknik serve	Övningar med agility stege
V.39	Bollplacering och bollkänsla	Roliga lagövningar snabbhet
V.40	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Snabbhet reaktion
V.41	Nätspel, volley och smash	Övningar med agility stege
V.42	Teknik serve och retur	Roliga lagövningar snabbhet
V.43	Poängspel och taktik/strategi	Övningar med agility stege
V.44	<i>Höstlov (träningssuppehåll)</i>	
V.45	Teknik grundslag och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Övningar med agility stege
V.46	Teknik serve och retur	Snabbhet riktningsändring
V.47	Rörelseschema sidled och djupled	Övningar med agility stege
V.48	Nätspel, volley och smash	Snabbhet reaktion
V.49	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Roliga tennislekar (springa)
V.50	Poängspel och taktik/strategi	Roliga tennislekar (favoriter)
V.51	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- Tränarna använder en gemensam tränarplattform med hjälpmedel och inspiration inom olika områden.
- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar).
- Använder följande upplägg varje träning:
 - **Träningsjunior** och **Maxitennis** minst 20 minuter träningstema.
 - **Miditennis** minst 15 minuter träningstema.
 - **Minitennis** minst 15 minuter träningstema och minst 15 minuter spelövningar.
- Träningar som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå.
- Varje träning innehåller uppvärmning, bollkänsla, teknikträning, spelövningar, serveträning och fysträning/koordination.
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennistechnik och utläring.
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar och rack).
- Utgår från att spela – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis.
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier.
- Tävlingsjuniorer har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering).
- Mer information om respektive träningsnivå finns på <https://akarpstk.net/>



TERMINSPLANERING HÖSTEN 2022

MINITENNIS, RÖD BOLL 4 - 7 ÅR

VECKA:	TENNIS:	FYS OCH KOORDINATION:
V.34	Introduktion och bollkänsla (stationer lära sig kasta, svinga och fånga)	Rytm
V.35	Forehand (förberedelse och att slå med rack)	Anpassad kraft
V.36	Backhand (förberedelse och att slå med rack)	Hinderbana
V.37	Röra sig på tennisbanan (ta sig till bollen och en bollstuds)	Anpassad kraft
V.38	Serve (kastövningar med måltavlor och testa serve)	Hinderbana
V.39	Introduktion volley	Balans
V.40	Repetition serve och introduktion smash	Övningar med agility stege
V.41	Nätspel, volley och smash	Rumsorientering
V.42	Regler (hur man får poäng och hur man räknar)	Roliga lagövningar snabbhet
V.43	Roliga tennis- och spelövningar	Rumsorientering
V.44	<i>Hösttlov (träningssuppehåll)</i>	
V.45	Repetition grundslag och serve (träna på att byta mellan forehand och backhand)	Reaktion
V.46	Repetition volley (träna på att sikta)	Hinderbana
V.47	Enkel taktik (sikta på ytor och spela bollen innanför linjer)	Balans
V.48	Spelövningar (träna på att spela med varandra och tränare)	Övningar med agility stege
V.49	Spelövningar med grundslag	Roliga tennislekar (springa)
V.50	Terminsavslutning med roliga tennis- och spelövningar	Roliga tennislekar (favoriter)
V.51	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- Tränarna använder en gemensam tränarplattform med hjälpmedel och inspiration inom olika områden.
- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar).
- Använder följande upplägg varje träning:
 - **Träningsjunior** och **Maxitennis** minst 20 minuter träningstema.
 - **Miditennis** minst 15 minuter träningstema.
 - **Minitennis** minst 15 minuter träningstema och minst 15 minuter spelövningar.
- Träningar som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå.
- Varje träning innehåller uppvärmning, bollkänsla, teknikträning, spelövningar, serveträning och fysträning/koordination.
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennistechnik och utläring.
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar och rack).
- Utgår från att spela – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis.
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier.
- Tävlingsjuniorer har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering).
- Mer information om respektive träningsnivå finns på <https://akarpstk.net/>



TERMINSPLANERING HÖSTEN 2022

MINITENNIS, SKUMBOLL 4 - 7 ÅR

VECKA:	TENNIS:	FYS OCH KOORDINATION:
V.34	Introduktion och bollkänsla (stationer lära sig kasta, svinga och fånga)	Rytm
V.35	Introduktion forehand (förbereda för att svinga med rack)	Anpassad kraft
V.36	Fortsättning forehand (träna på att slå med rack)	Hinderbana
V.37	Introduktion backhand (förbereda för att svinga med rack)	Anpassad kraft
V.38	Fortsättning backhand (träna på att slå med rack)	Hinderbana
V.39	Röra sig på tennisbanan (ta sig till bollen och en bollstuds)	Rytm
V.40	Introduktion serve (kastövningar med måltavlor och testa serve underifrån)	Rumsorientering
V.41	Fortsättning serve och introduktion smash (forts. med serve underifrån och testa serve ovanifrån)	Balans
V.42	Roliga tennis- och spelövningar	Balans
V.43	Introduktion volley	Övningar med agility steg
V.44	<i>Höstlov (träningssuppehåll)</i>	
V.45	Repetition grundslag och serve (träna på att byta mellan forehand och backhand)	Reaktion
V.46	Repetition volley (träna på att sikta)	Hinderbana
V.47	Regler (hur man får poäng och hur man räknar)	Övningar med agility steg
V.48	Spelövningar (träna på att spela med varandra och tränare), enkel taktik (sikta på ytor och spela bollen innanför linjer)	Rumsorientering
V.49	Roliga tennis- och spelövningar	Roliga tennislekar (springa)
V.50	Terminsavslutning med roliga tennis- och spelövningar	Roliga tennislekar (favoriter)
V.51	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISKOLAN:

- Tränarna använder en gemensam tränarplattform med hjälpmedel och inspiration inom olika områden.
- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar).
- Använder följande upplägg varje träning:
 - **Träningsjunior** och **Maxitennis** minst 20 minuter träningstema.
 - **Miditennis** minst 15 minuter träningstema.
 - **Minitennis** minst 15 minuter träningstema och minst 15 minuter spelövningar.
- Träningar som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå.
- Varje träning innehåller uppvärmning, bollkänsla, teknikträning, spelövningar, serveträning och fysträning/koordination.
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennisteknik och utläring.
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar och rack).
- Utgår från att spela – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis.
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier.
- Tävlingsjuniorer har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering).
- Mer information om respektive träningsnivå finns på <https://akarpstk.net/>