



TERMINSPLANERING VÅREN 2024

TRÄNINGSJUNIOR 12 - 18 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.2	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	
V.3	Teknik grundslag och bollplacering (mål)	
V.4	Teknik grundslag och rörelsemönster	
V.5	Poängspel med grundslag (hela träningen)	
V.6	Nätspel, volley (och drivevolley) och smash	
V.7	Poängspel med nätspel, attack, volley (drivevolley) och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	
V.8	<i>Sportlov (träningssuppehåll)</i>	
V.9	Tempo (bollmatning, spelövningar)	
V.10	Teknik serve och retur	
V.11	Taktik och strategi (taktik och attitydkort)	
V.12	Dubbel, taktik och matchspel	
V.13	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.14	Teknik grundslag, bollsäkerhet och bollplacering	
V.15	Specialslag: slice, springa upp en lobb, vinklar, stoppboll och lobb	
V.16	Poängspel med serve (hela träningen)	
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Teknik grundslag och bollplacering (mål), glida (om spel ute)	
V.20	Nätspel, volley (och drivevolley) och smash	
V.21	Dubbel, taktik och matchspel	
V.22	Taktik och strategi (taktik och attitydkort)	
V.23	Poängspel med grundslag (hela träningen)	
V.24	Poängspel med lagövningar	

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 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.
- 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 www.akarpstk.net.



TERMINSPLANERING VÅREN 2024

MAXITENNIS GRÖN BOLL 9 – 12 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.2	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Övningar med agility stege
V.3	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Snabbhet acceleration
V.4	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet riktningssändring
V.5	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Övningar med agility stege
V.6	Nätspel, volley och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	Styrka dynamisk
V.7	Poängspel med nätspel, attack, volley (drivevolley) och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	Snabbhet reaktion
V.8	<i>Sportlov (träningssuppehåll)</i>	
V.9	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Övningar med agility stege
V.10	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Snabbhet acceleration
V.11	Dubbelspel, taktik och spelövningar	Roliga lagövningar snabbhet
V.12	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Övningar med agility stege
V.13	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.14	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet reaktion
V.15	Teknik serve	Snabbhet riktningssändring
V.16	Spelövningar med serve (hela träningen)	Styrka dynamisk
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Snabbhet acceleration
V.20	Specialslag: slice, springa upp en lobb, vinklar, stoppboll och lobb	Övningar med agility stege
V.21	Bollplacering och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Snabbhet riktningssändring
V.22	Teknik serve och retur	Styrka dynamisk
V.23	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Snabbhet reaktion
V.24	Poängspel med grundslag (hela träningen)	Roliga lagövningar snabbhet

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 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.
- 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 www.akarpstk.net.



TERMINSPLANERING VÅREN 2024

MIDITENNIS ORANGE BOLL 7 – 10 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.2	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Övningar med agility stege
V.3	Teknik grundslag och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Snabbhet acceleration
V.4	Rörelseschema sidled	Snabbhet riktningsändring
V.5	Rörelseschema djupled	Övningar med agility stege
V.6	Kaströrelse och teknik serve	Styrka dynamisk
V.7	Nätspel, volley och smash	Snabbhet reaktion
V.8	<i>Sportlov (träningssuppehåll)</i>	
V.9	Teknik serve och retur	Snabbhet acceleration
V.10	Poängspel och taktik/strategi	Roliga lagövningar snabbhet
V.11	Bollplacering och bollkänsla	Övningar med agility stege
V.12	Spelövningar med och utan serve	Styrka dynamisk
V.13	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.14	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Snabbhet riktningsändring
V.15	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Övningar med agility stege
V.16	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet reaktion
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Nätspel, volley och smash	Snabbhet acceleration
V.20	Teknik serve och retur	Snabbhet riktningsändring
V.21	Nätspel, volley och smash	Övningar med agility stege
V.22	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Roliga tennislekar (favoriter)
V.23	Teknik grundslag och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Roliga tennislekar (springa)
V.24	Poängspel och taktik/strategi	Roliga lagövningar snabbhet

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 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.
- 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 www.akarpstk.net.



TERMINSPLANERING VÅREN 2024

MINITENNIS RÖD BOLL 4 – 7 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.2	Introduktion och bollkänsla (stationer lära sig kasta, svinga och fånga)	Rytm
V.3	Forehand (förberedelse och att slå med rack)	Anpassad kraft
V.4	Backhand (förberedelse och att slå med rack)	Hinderbana
V.5	Röra sig på tennisbanan (ta sig till bollen och en bollstuds)	Anpassad kraft
V.6	Serve (kastövningar med måltavlor och testa serve)	Hinderbana
V.7	Introduktion volley	Balans
V.8	<i>Sportlov (träningssuppehåll)</i>	
V.9	Repetition grundslag (träna på att sikta)	Rumsorientering
V.10	Repetition serve och introduktion smash	Balans
V.11	Roliga tennis- och spelövningar	Övningar med agility stege
V.12	Regler (hur man får poäng och hur man räknar)	Roliga lagövningar snabbhet
V.13	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.14	Repetition grundslag och serve (träna på att byta mellan forehand och backhand)	Reaktion
V.15	Roliga tennis- och spelövningar	Rumsorientering
V.16	Repetition volley (träna på att sikta)	Övningar med agility stege
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Serve (kastövningar med måltavlor och testa serve underifrån)	Reaktion
V.20	Fortsättning serve och introduktion smash (forts. med serve underifrån och testa serve ovanifrån)	Övningar med agility stege
V.21	Nätspel, volley och smash	Hinderbana
V.22	Enkel taktik (sikta på ytor och spela bollen innanför linjer)	Balans
V.23	Spelövningar med grundslag	Roliga tennislekar (springa)
V.24	Terminsavslutning med roliga tennis- och spelövningar	Roliga tennislekar (favoriter)

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 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.
- 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 www.akarpstk.net.



TERMINSPLANERING VÅREN 2024

MINITENNIS SKUMBOLL 4 – 7 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.2	Introduktion och bollkänsla (stationer lära sig kasta, svinga och fånga)	Rytm
V.3	Introduktion forehand (förbereda för att svinga med rack)	Anpassad kraft
V.4	Fortsättning forehand (träna på att slå med rack)	Hinderbana
V.5	Introduktion backhand (förbereda för att svinga med rack)	Övningar med agility stege
V.6	Fortsättning backhand (träna på att slå med rack)	Rytm
V.7	Röra sig på tennisbanan (ta sig till bollen och en bollstuds)	Rumsorientering
V.8	<i>Sportlov (träningssuppehåll)</i>	
V.9	Introduktion serve (kastövningar med måltavlor och testa serve underifrån)	Rumsorientering
V.10	Fortsättning serve och introduktion smash (forts. med serve underifrån och testa serve ovanifrån)	Övningar med agility stege
V.11	Introduktion volley	Balans
V.12	Roliga tennis- och spelövningar	Roliga lagövningar snabbhet
V.13	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.14	Röra sig på tennisbanan (ta sig till bollen och en bollstuds)	Reaktion
V.15	Bollkänsla (stationer lära sig kasta, svinga och fånga)	Rumsorientering
V.16	Repetition grundslag och serve	Övningar med agility stege
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Repetition volley (träna på att sikta)	Reaktion
V.20	Enkel taktik (sikta på ytor och spela bollen innanför linjer)	Övningar med agility stege
V.21	Regler (hur man får poäng och hur man räknar)	Hinderbana
V.22	Spelövningar (träna på att spela med varandra och tränare), enkel taktik (sikta på ytor och spela bollen innanför linjer)	Balans
V.23	Repetition grundslag och serve (träna på att byta mellan forehand och backhand)	Roliga tennislekar (springa)
V.24	Terminsavslutning med roliga tennis- och spelövningar	Roliga tennislekar (favoriter)

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 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.
- 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 www.akarpstk.net.