

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	Poängspel med serve (hela träningen)	
V.12	Poängspel med nätspel, attack, volley (drivevolley) och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	
V.13	Dubbel, taktik och matchspel	
V.14	Specialslag: slice, springa upp en lobb, vinklar, stoppboll och lobb	
V.15	Poängspel med serve (hela träningen)	
V.16	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Teknik grundslag, bollsäkerhet och bollplacering	
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 TENNISSKOLAN

- Tränarna använder en gemensam **Klubbplattform** 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.

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 riktningsändring
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 serve	Övningar med agility stege
V.13	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Snabbhet riktningsändring
V.14	Specialslag: slice, springa upp en lobb, vinklar, stoppboll och lobb	Snabbhet reaktion
V.15	Spelövningar med serve (hela träningen)	Snabbhet acceleration
V.16	<i>Påskov (träningssuppehåll)</i>	
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Bollplacering och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Snabbhet riktningsändring
V.20	Rörelseschema sidled och djupled	Styrka dynamisk
V.21	Teknik serve och retur	Snabbhet reaktion
V.22	Nätspel, volley och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	Övningar med agility stege
V.23	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Snabbhet riktningsändring
V.24	Poängspel med grundslag (hela träningen)	Roliga lagövningar snabbhet

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN

- Tränarna använder en gemensam **Klubbplattform** 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.

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

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN

- Tränarna använder en gemensam **Klubbplattform** 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.

MINITENNIS RÖD BOLL 4 – 7 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.2	Introduktion och bollkänsla (stationer lära sig kasta, svinga, fånga)	Hinderbana
V.3	Forehand (förberedelse och slå med racket)	Rytm
V.4	Backhand (förberedelse och slå med racket)	Balans
V.5	Rörelseschema (röra sig till bollen på en studs)	Anpassad kraft
V.6	Grundslag – byta mellan slagen	Reaktion
V.7	Spelövningar	Övningar med agility stege
V.8	<i>Sportlov (träningssuppehåll)</i>	
V.9	Repetition grundslag	Rytm
V.10	Volley och smash	Hinderbana
V.11	Serve (kastövning med måltavlor, testa slå underifrån/ovanifrån)	Balans
V.12	Rörelseschema (röra sig till bollen på en studs)	Reaktion
V.13	Regler (hur man får poäng, hur man räknar)	Övningar med agility stege
V.14	Enkel taktik (sikta på mattor, innanför linjer)	Anpassad kraft
V.15	Roliga tennis- och spelövningar	Balans med rack
V.16	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Grundslag och spel	Rytm
V.20	Volley och smash (nätspel)	Balans
V.21	Serve (ovanifrån)	Hinderbana
V.22	Enkel taktik (sikta på ytor, slå innanför linjer)	Anpassad kraft
V.23	Spelövningar (repetition regler)	Övningar agility stege
V.24	Roliga tennis- och spelövningar	Hinderbana

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN

- Tränarna använder en gemensam **Klubbplattform** 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.

MINITENNIS SKUMBOLL 4 – 7 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.2	Introduktion och bollkänsla	Hinderbana
V.3	Introduktion forehand (fokus utan rack)	Rytm
V.4	Introduktion backhand (fokus utan rack)	Balans
V.5	Fortsättning forehand (fokus med rack)	Anpassad kraft
V.6	Fortsättning backhand (fokus med rack)	Reaktion
V.7	Rörelseschema (röra sig till bollen på en studs)	Övningar med agility stege
V.8	Sportlov	
V.9	Repetition grundslag	Rytm
V.10	Volley och smash	Hinderbana
V.11	Introduktion serve (kastövning med måltavlor, testa slå underifrån)	Balans
V.12	Rörelseschema (röra sig till bollen på en studs)	Reaktion
V.13	Regler (hur man får poäng, hur man räknar)	Övningar med agility stege
V.14	Enkel taktik (sikta på mattor, innanför linjer)	Anpassad kraft
V.15	Roliga tennis- och spelövningar	Balans med rack
V.16	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Bollkänsla (lära sig kasta, svinga, fånga)	Rytm
V.20	Repetition grundslag	Anpassad kraft
V.21	Volley och smash (nätspel)	Hinderbana
V.22	Serve (ovanifrån)	Balans
V.23	Spelövningar (repetition regler)	Övningar agility stege
V.24	Roliga tennis- och spelövningar	Hinderbana

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN

- Tränarna använder en gemensam **Klubbplattform** 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.