

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

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.
- 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 utifrån sin tävlingsplanering (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.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	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Övningar med agility stege
V.38	Nätspel, volley och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	Styrka dynamisk
V.39	Poängspel med nätspel, attack, volley (drivevolley) och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	Snabbhet reaktion
V.40	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Snabbhet riktningsändring
V.41	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Övningar med agility stege
V.42	Dubbelspel, taktik och spelövningar	Snabbhet acceleration
V.43	Poängspel med serve (hela träningen)	Roliga lagövningar snabbhet
V.44	<i>Höstlov (träningssuppehåll)</i>	
V.45	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Övningar med agility stege
V.46	Teknik serve och retur	Snabbhet reaktion
V.47	Specialslag: slice, springa upp en lobb, vinklar, stoppboll och lobb	Styrka dynamisk
V.48	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet acceleration
V.49	Bollplacering och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Snabbhet reaktion
V.50	Poängspel med grundslag (hela träningen)	Snabbhet riktningsändring
V.51	Spelövningar med serve (hela träningen)	Roliga lagövningar snabbhet
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

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.
- 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 utifrån sin tävlingsplanering (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.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)	Snabbhet acceleration
V.36	Rörelseschema sidled	Snabbhet riktningsändring
V.37	Rörelseschema djupled	Övningar med agility stege
V.38	Kaströrelse och teknik serve	Styrka dynamisk
V.39	Nätspel, volley och smash	Snabbhet reaktion
V.40	Bollplacering och bollkänsla	Snabbhet riktningsändring
V.41	Teknik serve och retur	Övningar med agility stege
V.42	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Roliga tennislekar (springa)
V.43	Poängspel och taktik/strategi	Roliga lagövningar snabbhet
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	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet reaktion
V.47	Nätspel, volley och smash	Styrka dynamisk
V.48	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Snabbhet acceleration
V.49	Teknik serve och retur	Snabbhet reaktion
V.50	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Roliga tennislekar (favoriter)
V.51	Spelövningar med och utan serve	Roliga lagövningar snabbhet
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

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.
- 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 utifrån sin tävlingsplanering (använder inte terminsplanering).
- Mer information om respektive träningsnivå finns på www.akarpsk.net.

MINITENNIS RÖD BOLL 4 – 7 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.34	Introduktion och bollkänsla (lära sig kasta, svinga och fånga)	Anpassad kraft
V.35	Forehand (förberedelse och slå med racket)	Rytm
V.36	Backhand (förberedelse och slå med racket)	Balans
V.37	Rörelseschema (röra sig till bollen på en studs)	Anpassad kraft
V.38	Grundslag – byta mellan slagen	Reaktion
V.39	Volley och smash	Hinderbana
V.40	Serve (kastövning med måltavlor, testa slå underifrån/ovanifrån)	Balans
V.41	Regler (hur man får poäng, hur man räknar)	Övningar med agility stege
V.42	Enkel taktik (sikta på mattor, innanför linjer)	Anpassad kraft
V.43	Roliga tennis- och spelövningar	Balans med rack
V.44	<i>Höstlov (träningssuppehåll)</i>	
V.45	Repetition grundslag	Anpassad kraft
V.46	Rörelseschema (röra sig till bollen på en studs)	Rytm
V.47	Bollkänsla (fokus på bollkontroll och spel)	Reaktion
V.48	Serve (ovanifrån)	Hinderbana
V.49	Enkel taktik (sikta på ytor, slå innanför linjer)	Anpassad kraft
V.50	Spelövningar (repetition regler)	Övningar agility stege
V.51	Roliga tennis- och spelövningar (diplom)	Hinderbana
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

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.
- 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 utifrån sin tävlingsplanering (använder inte terminsplanering).
- Mer information om respektive träningsnivå finns på www.akarpsk.net.

MINITENNIS SKUMBOLL 4 – 7 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.34	Introduktion och bollkänsla	Anpassad kraft
V.35	Introduktion forehand (fokus utan rack)	Rytm
V.36	Introduktion backhand (fokus utan rack)	Balans
V.37	Fortsättning forehand (fokus med rack))	Hinderbana
V.38	Fortsättning backhand (fokus med rack)	Reaktion
V.39	Rörelseschema (röra sig till bollen på en studs)	Övningar med agility steg
V.40	Volley och smash	Hinderbana
V.41	Introduktion serve (kastövning med måltavlor, testa slå underifrån)	Balans
V.42	Enkel taktik (sikta på mattor, innanför linjer)	Anpassad kraft
V.43	Roliga tennis- och spelövningar	Balans med rack
V.44	<i>Höstlov (träningssuppehåll)</i>	
V.45	Repetition grundslag	Anpassad kraft
V.46	Rörelseschema (röra sig till bollen på en studs)	Rytm
V.47	Grundslag (öva på att byta grepp mellan slagen)	Reaktion
V.48	Volley och smash (nätspel)	Hinderbana
V.49	Serve (ovanifrån)	Balans
V.50	Spelövningar (repetition regler)	Övningar agility steg
V.51	Roliga tennis- och spelövningar (diplom)	Hinderbana
V.52	<i>Jullov (träningssuppehåll)</i>	

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.
- 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 utifrån sin tävlingsplanering (använder inte terminsplanering).
- Mer information om respektive träningsnivå finns på www.akarpsk.net.