

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	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	
V.10	Teknik serve och retur	
V.11	Taktik och strategi (taktik och attitydkort)	
V.12	Dubbel, taktik och matchspel	
V.13	Teknik grundslag, bollsäkerhet och bollplacering	
V.14	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
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	Poängspel med nätspel, attack, volley (drivevolley) och smash (försöka ta sig mer fram på nät)	
V.22	Taktik och strategi (taktik och attitydkort)	
V.23	Nätspel, volley (och drivevolley) och smash	
V.24	Poängspel med grundslag (hela träningen)	
V.25	Poängspel med lagövningar	
V.26-	<i>Sommartennis mm.</i>	

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISKOLAN

- 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 steg
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 steg
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 bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Snabbhet riktningsändring
V.10	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Snabbhet acceleration
V.11	Dubbelspel, taktik och spelövningar	Roliga lagövningar snabbhet
V.12	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet riktningsändring
V.13	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Övningar med agility steg
V.14	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.15	Specialslag: slice, springa upp en lobb, vinklar, stoppboll och lobb	Styrka dynamisk
V.16	Poängspel med serve (hela träningen)	Roliga lagövningar snabbhet
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 reaktion
V.20	Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik)	Snabbhet acceleration
V.21	Teknik serve och retur	Snabbhet riktningsändring
V.22	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Övningar med agility steg
V.23	Dubbelspel, taktik och spelövningar	Snabbhet reaktion
V.24	Poängspel med grundslag (hela träningen)	Styrka dynamisk
V.25	Spelövningar med serve (hela träningen)	Roliga lagövningar snabbhet
V.26-	<i>Sommartennis mm.</i>	

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISKOLAN

- 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.
 - Midgetennis 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**.

MIDITENNIS ORANGE BOLL 7 – 10 ÅR

VECKA	TENNIS	FYS OCH KOORDINATION
V.2	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Övningar med agility steg
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 steg
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 riktningsändring
V.10	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Snabbhet acceleration
V.11	Poängspel och taktik/strategi	Roliga lagövningar snabbhet
V.12	Höstlov (träningssuppehåll)	Snabbhet riktningsändring
V.13	Teknik grundslag och bollsäkerhet (klara ett visst antal slag i rad)	Övningar med agility steg
V.14	<i>Påsklov (träningssuppehåll)</i>	
V.15	Nätspel, volley och smash	Styrka dynamisk
V.16	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Roliga lagövningar snabbhet
V.17	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.18	<i>Åkarp Open (träningssuppehåll)</i>	
V.19	Teknik grundslag och bollkänsla (mer träningstid till bollkänsla)	Snabbhet reaktion
V.20	Teknik serve och retur	Snabbhet acceleration
V.21	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet riktningsändring
V.22	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (taktikkort)	Övningar med agility steg
V.23	Dubbelspel, taktik och spelövningar	Snabbhet reaktion
V.24	Spelövningar med grundslag (hela träningen)	Styrka dynamisk
V.25	Spelövningar med och utan serve	Roliga tennislekar (favoriter)
V.26-	<i>Sommartennis mm.</i>	

TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISKOLAN

- 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**.