Gränna AIS Racket plan 2021

## 

## 

[Inledning](#_w1ivn3bii27j) **2**

[Beskrivning av verksamheter](#_tazfr1ecrxmk) **2**

[Idrottsmix](#_817d3cksuv6k) 2

[Badminton ’Fritt-spel’ (Spela med ditt barn, kompis).](#_7w71z2ox10nd) 2

[Badminton ’Tävlingsspel’ - ungdom](#_3iamt5l1zf55) 3

[Badminton ’Frittspel’/’Matchspel’ - äldre ungdom/vuxen](#_lut2vrdy1l8f) 3

[Ledarledd badmintonskola åldersindelat ( 8-10 barn halvsal)](#_298aut3nl3g8) 4

[Padel - ungdom](#_6fcobe7da4il) 4

[Padel - seriespel/korpen](#_av08ab1rsn6v) 5

[Tennis - kurser](#_g9nc2xw60ph1) 6

[Hall/Plantider önskemål](#_v8rees21l7io) **6**

[Badminton](#_n5pse68i3py) 6

[Padel](#_g9ripcpv7yac) 6

[Ledare för respektive verksamhet](#_ceeqkjj8l32q) 7

[Idrottsmix detaljerat](#_no7op5xrnz4m) **8**

[Pingis 1 – bolla med rack & boll (öga hand koordination)](#_laurq56chmj) 8

[Pingis 2 – Serva, försök bolla mot ledare](#_adgwqh97diwx) 8

[Badminton 1 – Träffa bollen, serva över nät mot mål](#_1qv04v7jsd9i) 8

[Badminton 2 – Smash](#_br9hqdbz7bnp) 8

[Tennis 1 – Forehand bolla mot vägg (stora hallen?)](#_1kvsyq1d2q63) 9

[Tennis 2 – Backhand bolla mot vägg (stora hallen?)](#_eqei2rf4rfbs) 9

[Tennis 3 – bolla mot ledare över nät](#_wkofpir054ja) 9

[Padel 1 – bolla mot ledare över nät](#_nhcpzols55u1) 9

[Padel 2 – Volley](#_z9jv99nu13hu) 10

[Badmintonskola detaljerat](#_gjdgxs) **10**

## 

# Inledning

Gränna AIS vill kunna erbjuda även racketsport till Grännas ungdomar.

Badminton är väldigt roligt och erbjuder Gränna AIS medlemmar ett individuellt alternativ. Badminton kan utövas gammal som ung, kille som tjej.

Tennis har en lång tradition i Gränna.

Padel en ny och kraftigt växande racketsport som vi nu tack vare Erlings fantastiska arbete kommer att kunna erbjuda i GAIS. Padel är relativt enkelt att komma igång med och är inte lika intensivt som badminton och tennis och passar därmed äldre vuxna ypperligt. En sport över generationsgränserna!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ålder (året man fyller)** | **5-6** | **7-9** | **10-16** | **16-->** |
| **Idrottsmix** | **X** | **X** |  |  |
| **Badminton fritt spel ungdom/ barn-förälder** |  | **X\*** | **X** |  |
| **Badminton matchspel ungdom** |  |  | **X** |  |
| **Badminton vuxen (match eller fritt spel)** |  |  |  | **X** |
| **Tennis - intensivkurser** |  | **X?** | **X** | **X** |
| **Padel Ungdom** |  |  | **X** |  |
| **Padel Seriespel/Korpen** |  |  |  | **X** |

\*) I sällskap av deltagande vuxen, max 3 barn per vuxen

I dokumentet nedan är beskrivet hur vi vill bedriva verksamheten under ett normalår dvs utan Covid-restriktioner.

# Beskrivning av verksamheter

## Idrottsmix

Racket-sektionen medverkar i Gränna AIS satsning på Idrottsmix där barn ges möjlighet att i tidig ålder få pröva på många olika idrotter. Racket-sektionen har som mål att medverka vid 2 tillfällen per termin och grupp med 2 stationer vid varje tillfälle.

För de yngsta barnen rekommenderas pingis och tennis

För de äldre barnen är all 4 alternativen möjliga pingis, tennis, badminton, Padel

## Badminton ’Fritt-spel’ (Spela med ditt barn, kompis).

Vi sätter upp nät och spelar med valfri spelpartner över nätet. Vid många deltagare får man dela på planen alt spela bakom planerna utan nät. Träningen är inte ledarledd (men representant för racket-sektionen finns på plats för frågor, öppnar samt till att det finns utrustning att låna) utan förutsätter att deltagarna är självgående och själva sätter upp nät, värmer upp och hittar någon att spela med samt plockar ner näten. Det ska spelas badminton, lek och stoj får ske utanför hallen. För att deltaga ska man vara ombytt till idrottskläder samt ha inneskor på fötterna. Om skor saknas/glöms är det ok att spela barfota utan strumpor (halkrisk).

Medtagande av eget rack rekommenderas men det finns ett fåtal att låna. Bollar finns att låna.

Ålder från 7år i deltagande vuxens sällskap

Ålder från det år man fyller 10 år utan förälder under förutsättning att man är mogen nog att kunna hantera det.

Under Covid-restriktioner endast för ungdomar födda 2011-2005.

Tisdag 17:00-18:00 1 Okt – 31 Mars (under lov och helgdagar kolla info på laget.se) (A-Hall)

Lördag 17:00-18:00 1 Okt – 31 Mars (under lov och helgdagar kolla info på laget.se) (A-Hall)

## Badminton ’Tävlingsspel’ - ungdom

Vi sätter upp nät och spelar singel/dubbel matcher (max 5 minuter) där vinnaren (alt ledaren vid tid för rotation) byter plan i ena riktningen och förloraren i andra. Efter några rotationer är förhoppningen att alla ska få spela med jämbördiga motståndare. Ledare ger tips & råd vid önskemål och förklarar regler och hur man räknar för nya deltagare som är ovana vid matchspel.

Träningen är inte ledarledd utan förutsätter att deltagarna är självgående och själva sätter upp nät och värmer upp. Det ska spelas badminton, lek och stoj får ske utanför hallen. För att deltaga ska man vara ombytt till idrottskläder samt ha inneskor på fötterna. Om skor saknas är det ok att spela barfota utan strumpor (halkrisk).

Målet är att deltagarna ska vilja och kunna spela ett Klubbmästerskap under våren.

Medtagande av eget rack rekommenderas men det finns ett fåtal att låna. Bollar finns att låna.

Ålder från 10-16 år.

Max deltagare (exklusive ledare) per tillfälle 16st anmälan krävs via laget.se

Önskemål att kunna köra detta från HT 2021 i mån av halltid.

## Badminton ’Frittspel’/’Matchspel’ - äldre ungdom/vuxen

Vi sätter upp nät och spelar matcher (max 7 minuter) där vinnaren (alt ledaren vid tid för rotation) byter plan i ena riktningen och förloraren i andra. Efter några rotationer är förhoppningen att alla ska få spela med jämbördiga motståndare. Ledare ger tips & råd vid önskemål och förklarar regler och hur man räknar för nya deltagare som är ovana vid matchspel.

Om man inte vill spela match så är det ok då kan man spela fritt istället.

Träningen är inte ledarledd utan förutsätter att deltagarna är självgående och själva sätter upp nät och värmer upp. Det ska spelas badminton, lek och stoj får ske utanför hallen. För att deltaga ska man vara ombytt till idrottskläder samt ha inneskor på fötterna.

Målet är att deltagarna ska vilja och kunna spela ett Klubbmästerskap under våren.

Medtagande av eget rack rekommenderas men det finns ett fåtal att låna. Bollar finns att låna.

Ålder från 15 år.

Önskemål att kunna köra detta från HT 2021 i mån av halltid.

## Ledarledd badmintonskola åldersindelat ( 8-10 barn halvsal)

Vid önskemål/behov och i mån av tillgänglighet av ledare kan kortare längre badmintonskola i mindre grupper erbjudas. Det bör vara minst 6st intresserade barn i ungefär samma ålder för att starta en skola. Det kan även erbjudas i mer koncentrerad form under tex ett höstlov/sportlov.

Ex. upplägg per träningstillfälle

|  |  |
| --- | --- |
| Tid | Aktivitet |
| 5 min | Alla hjälps åt att sätta upp näten |
| 10 min | Gemensam uppvärmning |
| 20 min | Moment 1 – Teknik/regler etc. |
| 20 min | Moment 2 – Frittspel/Matchspel med tips från ledare |
| 5 min | Alla hjälps åt att plocka ner nät och samla in utrustning |

Inte i planen att köra detta under 2021 i dagsläget.

## Padel - ungdom

Vi delar upp i 2-mans lag och spelar match på ena planen och kör ledarledda teknikövningar på andra planen där vinnaren. Efter ett tag roterar vi så att alla får spela match ungefär lika mycket.

Ledare ger tips & råd vid önskemål och förklarar regler och hur man räknar för nya deltagare som är ovana vid matchspel.

Träningen är startar med gemensam uppvärmning. Det ska spelas padel, lek och stoj får ske någon annanstans vid annat tillfälle. För att deltaga ska man vara ombytt till idrottskläder samt ha lämpliga skor på fötterna.

Vid teknikövningar används hink med många bollar och ledaren slår bollar till deltagarna som turas om. När bollarna är slut hjälps alla åt att plocka in dem inför nästa övning.

Exempel på moment som kan tränas

* Grundslag forehand
* Grundslag backhand
* Volley
* Smash
* Användande av bakvägg
* Användande av sidovägg/hörn
* Serve

Ex. upplägg per träningstillfälle

|  |  |
| --- | --- |
| Tid | Aktivitet |
| 5 min | Kort samling förklaring av dagens träning |
| 10 min | Gemensam uppvärmning |
| 20 min | Halva gruppen Plan1 matchspel, Andra halva gruppen Plan2 teknikövningar |
| 20 min | Andra halva gruppen Plan1 matchspel, halva gruppen Plan2 teknikövningar |
| 5 min | Alla hjälps åt att plocka in utrustning och bollar |

Målet för de yngre deltagarna är att deltagarna ska ha roligt och samtidigt utvecklas som padelspelare och individer.

Målet för de äldre deltagarna är att deltagarna ska ha roligt och samtidigt utvecklas som padelspelare och individer plus att förbereda dem för att kunna ta steget till gruppspel/korpen när de är 16.

Medtagande av eget rack rekommenderas men det finns ett fåtal att låna.

Det blir oftast roligare och bättre med eget rack som man ‘vänjer’ sig vid.

Bollar finns att låna.

Ungdomar 10 -12 år Tisdag 17:00-18:00

15 April – 15 Juni, 15 Aug - 31 Sept (under lov och helgdagar kolla info på laget.se)

Ungdomar 13 -16 år Tisdag 18:00-19:00

15 April – 15 Juni, 15 Aug - 31 Sept (under lov och helgdagar kolla info på laget.se)

Max deltagare (exklusive ledare) per tillfälle 10st anmälan krävs via laget.se (först till kvarn gäller).

Om behovet finns kan man utöka med fler tider/grupper men då krävs fler ledare samt en uttalat huvudansvarig.

Sektionen söker huvudansvarig för Padel-verksamheten. Tills sådan finnes kommer de ledare som finnes i racket-verksamheten rotera och hjälpas åt med padel.

## Padel - seriespel/korpen

Visionen är att vi ska kunna köra någon typ av gruppspel med divisioner. Man anmäler sig som 2-manna lag till varje serie omgång (5-veckor). Varje vecka spelar varje lag 1-match. Om anvisad tid inte passar har man rätt att komma överens om en annan tid (som man själv bokar) och spela matchen dock senast innan nästa serieomgång påbörjas.

Det vore fantastiskt om ett fungerande seriespel kunde bli en mötesplats för olika generationer av tävlings gillande GAIS-are.

Vi börjar med 2 divisioner Div1 och Div2 som spelar samma veckodag (vilken är TBD dock ej tisdag). 6 lag i varje division. Man får räkna med att varje match tar 1h så för att hinna med 3+3 (2 divisioner) matcher varje vecka behöver planerna bokas 18-21

Vid serie-slut sker uppflyttning nedflyttning + påfyllnad av lag från väntelista.

Om intresset blir väldigt stort så kan man tänka sig att utöka med två ytterligare divisioner som spelar annan veckodag.

Bollar tillhandahålls av hemma-paret.

Alla deltagare ska vara fullvärdiga medlemmar i GAIS.

Anmälningsavgift per lag som motsvarar bokningsavgift för medlemmar per match + mindre avgift för administration och priser.

15 April – 20 Juni, 10 Aug - 20 Okt (under lov och helgdagar kolla info på laget.se)

Henrik ‘Lodan’ Johansson kommer ta huvudansvaret för seriespel/korpen

## Tennis - kurser

Vi anordnar kurser med extern (inhyrd) instruktör koncentrerade till 1 (TBD) vecka i juni/juli.

Efter anmälan delas deltagarna in i grupper efter ålder / spelstandard.

Historiskt har vi haft väldigt uppskattade kurser med Ville Fridell och om möjligt så fortsätter vi med honom.

Pingis

För närvarande har vi ingen pingis. Sektionen skulle gärna vilja kunna erbjuda även det och om vi hittar en engagerad huvudansvarig så kanske det kan bli verklighet. Dock är inte sporthallen den bästa lokalen för pingis. Vore perfekt om vi kunde hitta en annan där bord kan stå uppe hela tiden. Hur är det numera på fd Medborgargården? Nu när Grännaskolan har lagt ner. Finns det tomma lokaler där nu? Värt att undersöka.

# Hall/Plantider önskemål ett år utan covid-restriktioner

## Badminton

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Veckodag** | **Tid** | **Lokal** | **Period** | **Verksamhet** |
| **Tisdag** | **17-18** | **Ribba A** | **1 Okt – 31 Mars** | **Badminton ungdom/barn-förälder fritt spel** |
| **Tisdag** | **18-19** | **Ribba A** | **1 Okt – 31 Mars** | **Badminton ungdom matchspel** |
| **Lördag** | **16-17** | **Ribba B** | **1 Okt – 31 Mars** | **Badminton vuxen** |
| **Lördag** | **17-18** | **Ribba B** | **1 Okt – 31 Mars** | **Badminton ungdom/barn-förälder fritt spel** |
| **Lördag** | **17-18** | **Ribba A** | **1 Okt – 31 Mars** | **Badminton ungdom matchspel** |

## Padel

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Veckodag** | **Tid** | **Lokal** | **Period** | **Verksamhet** |
| **Tisdag\*** | **17-18** | **Ribba Padel1**  **+**  **Ribba Padel2** | **15 April – 20 Juni**  **10 Aug - 31 Sept** | **Padel Ungdom 10-12 år** |
| **Tisdag\*** | **18-19** | **Ribba Padel1**  **+**  **Ribba Padel2** | **15 April – 20 Juni**  **10 Aug - 31 Sept** | **Padel Ungdom 13-16 år** |
| **TBD** | **18-21** | **Ribba Padel1**  **+**  **Ribba Padel2** | **15 April – 20 Juni**  **10 Aug - 20 Okt** | **Padel seriespel/korpen** |

\*) Om möjligt synka dag så det inte krockar med fotboll 10-16 årl

## Ledare för respektive verksamhet

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Verksamhet** | **Huvudansvarig** | **Ledare** | **Övrigt** |
| **Idrottsmix** |  | **Fredrik Johansson**  **Mattias Thörn**  **Claes Johannesson**  **Alf Österdahl** | **Idrottsmix ansvarar för att bjuda in racket-sektionen att hålla tillfällen enligt sina önskemål.** |
| **Tennis** | **Alf Österdahl** |  |  |
| **Badminton frittspel ungdom/barnförälder** | **Claes Johannesson** | **Fredrik Johansson**  **Matthias Thörn**  **Gustaf Andersson** |  |
| **Badminton ungdom matchspel** | **Claes Johannesson** | **Fredrik Johansson**  **Matthias Thörn**  **Gustaf Andersson** |  |
| **Badminton vuxen** | **Claes Johannesson** | **Fredrik Johansson**  **Matthias Thörn**  **Gustaf Andersson** |  |
| **Padel ungdom 10-12år** | **TBD** | **Claes Johannesson**  **Mattias Thörn**  **Hugo Carlsson**  **(Adam Karlsson?)** | **Om ingen hittas snurrar vi och hjälps åt att ta huvudansvaret.** |
| **Padel ungdom 13-16år** | **TBD** | **Claes Johannesson**  **Mattias Thörn**  **Hugo Carlsson**  **(Adam Karlsson?)** | **Om ingen hittas snurrar vi och hjälps åt att ta huvudansvaret.** |
| **Padel serie/korpen** | **Henrik Johansson** | **TBD Hugo? Claes?** |  |

# Idrottsmix detaljerat

2 stationer för racket sport > 10st i varje grupp

## Pingis 1 – bolla med rack & boll (öga hand koordination)

* Visa hur man håller racket, förklara forehand backhand
* Kan du göra 3? 5? 10?
* För lätt? Växla varannan forehand varannan backhand
* För lätt? 1. Forehand, 2. kanten, 3. Backhand. 4 kanten

Material: 15 bollar, 10 rack (hink)

Ledare: Förälder?

## Pingis 2 – Serva, försök bolla mot ledare

* Visa hur man håller racket
* Förklara att vinkeln på racket styr hur högt/lågt bollen går
* Förklara regler för serve och spel (serve en studs på egen sida en studs på andra, studs på andra)
* Kö, en i taget, serva spela 2 bollar, spring runt bordet (hämta eventuellt bortslagna bollar) och ställ dig sist i kön
* Idealt 2st ledare och 2 bord för kortare kötid

Material: 6 bollar, 2 rack (ledare, barn)

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder), gärna förälder som kan hjälpa till att hålla ordning och reda i kön

## Badminton 1 – Träffa bollen, serva över nät mot mål

* Visa hur man håller racket (hammargreppet)
* Visa hur man står, sidan mot målet
* Visa en serve
* Alla slår över, byt sida samla bollar repetera

Material: Flexinät lågt ställt alt sänkt badmintonnät (typ tennis), Bollar gärna 20 går bra med utslitna, rack 10st, mål typ rock-ring eller ett badlakan, hink till bollar & rack

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder)

## Badminton 2 – Smash

* Visa hur man håller racket (hammargreppet)
* Visa hur man står, sidan mot målet, starta med racket över huvudet, peka på bollen
* Visa en smash och förklara:
  + Bra att träffa så tidigt/högt upp i luften som möjligt
  + Träff för långt framför kroppen 🡪 ner i marken
  + Träff för långt bakom kroppen 🡪 rakt upp
* Kö, en i taget, Spela 2 bollar var , spring runt planen(koner) (hämta eventuellt bortslagna bollar) och ställ dig sist i kön
* Idealt 2st ledare och 2 planer för kortare kötid

Material: 6st konor (per plan) planens hörnen samt kö,början slut , Bollar gärna 20 går bra med utslitna, rack 10st, mål typ rockring eller ett badlakan, hink till bollar & rack

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder), gärna förälder som kan hjälpa till att hålla ordning och reda i kön

## Tennis 1 – Forehand bolla mot vägg (stora hallen?)

* Förklara att man är ansvarig för sitt rack (att det inte träffar någon annan).
* Visa hur man håller racket vid forehand
* Visa ett slag. Nerifrån och upp, sidan mot målet
* Förklara vad som händer om racket är öppen stängt, bollträff för långt framför, bakom kroppen
* Var sin boll & rack försök slå den mot vägg och tillbaka

Material: Mjuka stora tennisbollar 10st, rack 10st

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder)

## Tennis 2 – Backhand bolla mot vägg (stora hallen?)

* Förklara att man är ansvarig för sitt rack (att det inte träffar någon annan).
* Visa hur man håller racket vid backhand
* Visa ett slag. Nerifrån och upp, sidan mot målet
* Förklara vad som händer om racket är öppen stängt, bollträff för långt framför, bakom kroppen
* Var sin boll & rack försök slå den mot vägg och tillbaka

Material: Mjuka stora tennisbollar 10st, rack 10st

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder)

## Tennis 3 – bolla mot ledare över nät

* Förklara att man är ansvarig för sitt rack (att det inte träffar någon annan).
* Visa hur man håller racket vid forehand/backhand
* Visa ett slag. Nerifrån och upp, sidan mot målet
* Förklara vad som händer om racket är öppen stängt, boll träff för lång framför, bakom kroppen
* Kö, en i taget, Spela 2 bollar var , spring runt planen(koner) (hämta eventuellt bortslagna bollar) och ställ dig sist i kön
* Idealt två ledare och planer för att minska väntan

Material: Mjuka stora tennisbollar 10st, rack 3st (Ledare, 2 barn), Badmintonplan och sänkt nät

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder) + förälder som kan hjälpa till att plocka bollar och hålla ordning i kön

## Padel 1 – bolla mot ledare över nät

* Förklara att man är ansvarig för sitt rack (att det inte träffar någon annan).
* Visa hur man håller racket vid forehand/backhand
* Visa ett slag. bakifrån och fram, sidan mot målet
* Förklara vad som händer om racket är öppen stängt, bollträff för lång framför, bakom kroppen
* 2 köer per plan, en i taget, Spela 1 bollar var och ställ dig sist i kön
* Idealt två ledare per plan för att minska väntan

Material: Padelbollar 20st/plan, rack 8st (4 per plan barn)

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder) + förälder som kan hjälpa till att plocka bollar och hålla ordning i kön

## Padel 2 – Volley

* Förklara att man är ansvarig för sitt rack (att det inte träffar någon annan).
* Visa hur man håller racket
* Visa ett slag. bak uppifrån ifrån och fram-ner,
* Förklara vad som händer om racket är öppen stängt, bollträff för lång framför, bakom kroppen
* 2 köer, ledare slår en boll per spelare och går sedan runt till bollarna är slut och alla hjälps åt att plocka
* Idealt två ledare och planer för att minska väntan

Material: Padelbollar 20st/plan, rack 8st (4 per plan barn)

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder) + förälder som kan hjälpa till att plocka bollar och hålla ordning i kön

# Badmintonskola detaljerat

**Tillfälle Uppvärmning Moment1 Moment2**

1 Springa runt med rörelser Serve Fritt-spel över nät (rotera)

2 Linje-datten Smash (Clear) Fritt-spel över nät (rotera)

3 Springa runt med rörelser Forehand Fritt-spel över nät (rotera)

4 Tunnel-datten Serve (ink regler) Fritt-spel över nät (rotera)

5 Linje-datten Regler hur räkna 5min matcher (rotera)

6 Springa runt med rörelser Smash (Clear) 5min matcher (rotera)

7 Tunnel-datten Forehand 5min matcher (rotera)

8 Linje-datten Smash (Clear) 5min matcher (rotera)