

Gränna AIS Racket plan 2023

1 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 nu kan erbjudas 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)	7-9	10-16	16-->
Badminton fritt spel ungdom/ barn-förälder	X*	X	
Badminton matchspel		X	X
Tennis - intensivkurser	X?	X	X
Padel Ungdom		X	

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

2 Värdegrund

Vid racket sektionens aktiviteter är det viktigt att alla betar sig sjysst mot varandra.

Följande beteende förväntas av all deltagare:

- Anmäla (via laget.se) om du avser att delta på aktivitet som du kallats till
- Komma till aktiviteten i tid ombytt till idrottskläder och med ändamålsenliga skor
- Hjälpa till att ställa fram och ställa tillbaka utrustning
- Bemöta ledare och andra aktiva med värdighet och respekt och sprida positiv energi
- Använda vårdat språk (inga svordomar, könsord, hot eller hån)
- Vara närvarande och aktiv vid aktiviteten (utöva idrotten)

3 Beskrivning av verksamheter

3.1 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 racketsektionen finns på plats för frågor, öppnar samtill 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 delta 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.

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

3.2 Badminton 'Tävlingspel' - ungdom & vuxen

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 delta ska man vara ombytt till idrottskläder samt ha inneskor på fötterna. Om skor saknas 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 10 år.

3.3 Padel - ungdom

Träningen är startar med gemensam uppvärmning. Det ska spelas padel, lek och stoj får ske någon annanstans vid annat tillfälle. För att delta 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 är att deltagarna ska ha roligt och samtidigt utvecklas som padelspelare och individer.

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.

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.

3.4 Padel vuxen

Sektionen har en målsättning att anordna minst 2st lite större turneringar (16 spelare) under 2023 samt minst 4st mindre (8 spelare). Samtliga kommer anmälan att ske via Matchi.se.

3.5 Tennis - kurser

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

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

Historiskt har vi dessa kurser varit väldigt uppskattade och om möjligt så fortsätter vi med dessa.

3.6 Pingis

Sektionen skulle gärna vilja kunna erbjuda även det och om vi hittar en engagerad huvudansvarig så kanske det kan bli verklighet.

4 Ledare för respektive verksamhet

Verksamhet	Huvudansvarig	Ledare	Övrigt
Tennis	Ami Weidman		
Badminton frittspel ungdom/barnförälder	Claes Johannesson	Matthias Thörn Fredrik Johansson Claes Johannesson	
Badminton frittspel ungdom/barnförälder	Claes Johannesson	Matthias Thörn Fredrik Johansson Claes Johannesson	
Padel ungdom 10-12 år	TBD	Claes Johannesson Mattias Thörn TBD	
Padel ungdom 13-16 år	TBD	Claes Johannesson Mattias Thörn TBD	