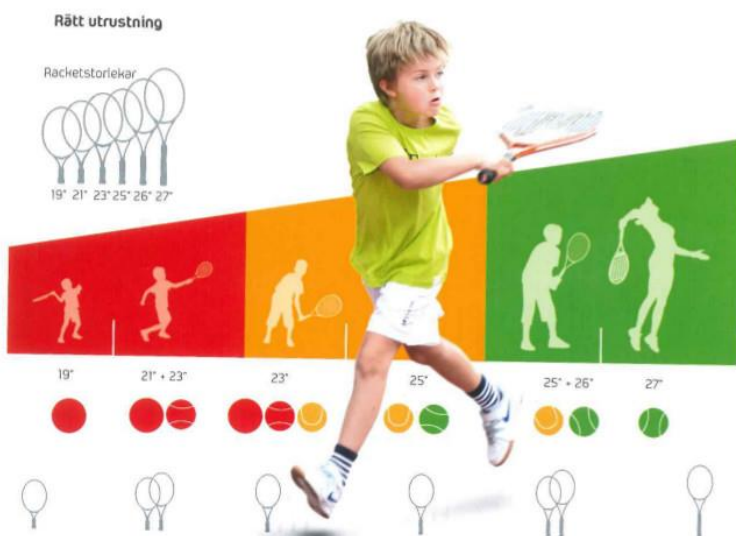


## Utrustning



Med rätt racketstorlek ska barnet kunna:

- Kontrollera racketbladet i träffen
- Kontrollera svingrörelsen i laddning, framåt sving och genomföljning
- Generera rackethastighet samt topspin och kontroll i bollträffen.
- Skapa kraft genom att använda kroppen i rörelsen.

## Tennisskola – Röd nivå

Ålder: 6-8 år



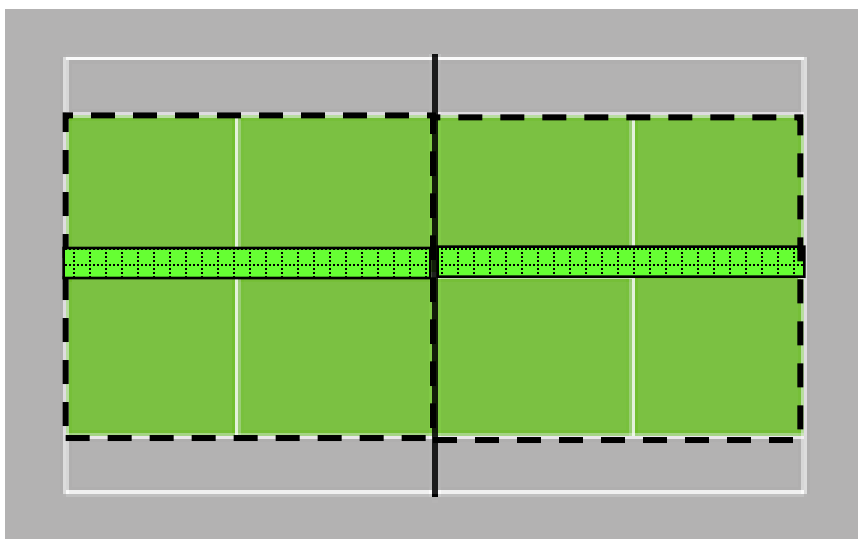
Utarbetad med inspiration från  
SISU Idrottsböcker för barn



Grundad 1906

## Banan

Spel sker på halvplan, med lägre nät:



## Boll

Spel sker med en mjukare boll, sk röd boll, som är 75% långsammare än en hård boll.

## Tränarens roll

De flesta barn tycker att det är roligt att tävla. Som tränare strävar man efter att skapa tävlingsmoment där det inte är samma barn som vinner hela tiden, och gärna tävlingsmoment där man kan tävla mot sig själv.

Under ett träningspass på 60 min är målet att varje spelare ska haft 400 bollkontakter. Detta ger ett mått på hur aktiv barnet är under ett träningspass.

Se – visa och demonstrera

Höra – förklara och motivera

Göra – prova och repetera

## Boll- och rörelseträning

Tennis är en sk komplexidrott som består av många olika rörelser. I den röda nivån läggs därför stor vikt vid rörelse- och koordinationsträning. Många övningar genomförs därför utan racket.



*Tålmod är en viktig egenskap för en tränare, och det krävs många repetitioner för att lära in nya färdigheter. Stressa inte – låt inlärningen ta den tid det tar för att få grunderna att sitta.*

Ur Tennis för Barn, SISU Idrottsböcker  
Svenska Tennisförbundet

## Olika nivåer

Barn utvecklar sin idrottsliga förmåga bäst om de får träna med rätt förutsättningar på rätt nivå. Om barnet får spela på en för "svår" nivå, dvs om bollen studsar för högt eller att banan är för stor, är risken att de lär in en felaktig teknik. Mot denna bakgrund är det viktigt att låta barnen gå igenom de olika nivåerna som är anpassade efter ålder. Detta skapar förutsättningar att tidigt kunna spela tennis, och att spelet kan få stå i centrum redan från tennisskolan. Detta innebär att träningen kommer att kunna utgå från spelet. De flesta övningarna kommer att utgå från olika spelsituationer, och samtidigt kommer tränaren att kunna fokusera på teknikträningen.

## Timglasmodellen – Game Based Approach



1. **Öppen spelsituation** eller en övning som innehåller fritt spel.
2. **Stängd övning** – som är utformad för att träna ett speciellt slag eller moment.
3. **Öppen spelsituation** – där utövarna försöker använda det de tränat på i den stängda övningen.

# Exempel på terminsplanering

## Träning

1

### **Introduktion serve**

Kastövningar med måltavlor. Introducera en förenklad serverörelse och träna på att träffa bollen ovanför huvudet.

2-3

### **Boll och rörelseträning**

I stationsform tränas barnens förmåga att springa, hoppa, kasta och svinga i rörelse.

4

### **Introduktion forehandslaget**

Kasta-slå-fånga-övningar parvis från nära hall.

5

### **Fortsättning forehandslaget**

Enklare lekar och tävlingar för att träna riktning och anpassad kraft i forehandslaget.

6

### **Introduktion backhandslaget**

Kasta-slå-fånga-övningar parvis från nära hall

7

### **Fortsättning backhandslaget**

Enklare lekar och tävlingar för att träna riktning och anpassad kraft i backhandslaget.

8

### **Boll- och rörelseträning kombinerat med spelövningar**

Kombiner koordinationsövningar med spelövningar i ett stationssystem.

9

### **Introduktion serve**

Kastövningar med måltavlor. Introducera en förenklad serverörelse och träna på att träffa bollen ovanför huvudet.

10

### **Fortsättning serve**

Fortsätt att träna på en enkel serverörelse. Använd stora måltavlor så att barnen får känna att de lyckas och utvecklas.

11

### **Volley och smash**

Enkla övningar, lekar och tävlingar för att träna riktning och anpassad kraft i volley och smash.

12

### **Enkel taktik singel**

Spela säkert över nät och innanför linjerna. Spela mot öppna ytan som ett första taktiskt steg.

13

### **Tennisens regler**

Lär dig tennisens mest grundläggande regler för att kunna spela match.

14

### **Boll- och rörelseträning och matchspel**

Kombinera koordinationsövningar med matchspek i ett stationssystem.

15

### **Terminsavslutning med matchspel**

Räkna och spela många korta matcher.

