



# TERMINSPLANERING HÖSTEN 2019

## TRÄNINGSJUNIOR 13 - 18 ÅR

| VECKA: | TENNIS:  | FYS OCH KOORDINATION: |
|--------|--|-----------------------|
| V.34   | Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik) |                       |
| V.35   | Teknik grundslag och bollplacering                       |                       |
| V.36   | Teknik grundslag och rörelsemönster                      |                       |
| V.37   | Tempo spelövningar                                       |                       |
| V.38   | Nätspel, volley och smash                                |                       |
| V.39   | Teknik serve och retur                                   |                       |
| V.40   | Poängspel med grundslag                                  |                       |
| V.41   | Poängspel med nätspel, attack, volley och smash          |                       |
| V.42   | Poängspel med lagövningar                                |                       |
| V.43   | Tempo spelövningar                                       |                       |
| V.44   | <i>Höstlov</i>   |                       |
| V.45   | Teknik grundslag, bollsäkerhet och bollplacering         |                       |
| V.46   | Nätspel, volley och smash                                |                       |
| V.47   | Slice, stoppboll och lobb                                |                       |
| V.48   | Tempo spelövningar                                       |                       |
| V.49   | Taktik och Strategi                                      |                       |
| V.50   | Poängspel med nätspel, attack, volley och smash          |                       |
| V.51   | Poängspel med lagövningar                                |                       |

## TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- 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 som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå (röd tråd, utveckling och utmaning)
- Varje träning innehåller uppvärmning, teknikträning, spelövningar, serveträning och övningar för fysträning/koordination
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennisteknik och utläring (klubbens projekt teknikfilmer från hösten 2015)
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar, rack, och pedagogik)
- Utgår från mycket spel – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis ("learning by playing")
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier
- Tävlingsspelare har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering)
- Mer information om respektive träningsnivå finns på [www.akarpstk.net](http://www.akarpstk.net)



# TERMINSPLANERING HÖSTEN 2019

## MAXITENNIS OCH MAXITENNIS ASPIRANT 9 - 12 ÅR

| VECKA: | TENNIS:  | FYS OCH KOORDINATION:       |
|--------|--|-----------------------------|
| V.34   | Teknik grundslag och bollkänsla                          | Rytm                        |
| V.35   | Teknik grundslag och bollsäkerhet (spel med rätt teknik) | Anpassad kraft              |
| V.36   | Rörelseschema sidled och djupled                         | Rumsorientering             |
| V.37   | Bollplacering och bollsäkerhet                           | Öga-hand och öga-fot        |
| V.38   | Teknik serve   | Balans                      |
| V.39   | Nätspel, volley och smash                                | Reaktion                    |
| V.40   | Rörelseschema sidled och djupled                         | Snabbhet riktningssändring  |
| V.41   | Bollplacering och bollsäkerhet                           | Snabbhet acceleration       |
| V.42   | Teknik serve   | Styrka dynamisk             |
| V.43   | Matchspel/poängspel och taktik/strategi                  | Övningar med agility steg   |
| V.44   | <i>Höstlov</i>   |                             |
| V.45   | Teknik grundslag och bollsäkerhet                        | Övningar med agility steg   |
| V.46   | Rörelseschema sidled och djupled                         | Snabbhet riktningssändring  |
| V.47   | Nätspel, volley och smash                                | Snabbhet reaktion           |
| V.48   | Bollplacering och bollsäkerhet                           | Snabbhet acceleration       |
| V.49   | Teknik serve   | Styrka dynamisk             |
| V.50   | Nätspel, volley och smash                                | Snabbhet reaktion           |
| V.51   | Matchspel/poängspel och taktik/strategi                  | Roliga lagövningar snabbhet |

## TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- 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 som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå (röd tråd, utveckling och utmaning)
- Varje träning innehåller uppvärmning, teknikutövning, spelövningar, serveträning och övningar för fysträning/koordination
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennistechnik och utläring (klubbens projekt teknikfilmer från hösten 2015)
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar, rack, och pedagogik)
- Utgår från mycket spel – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis ("learning by playing")
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier
- Tävlingsspelare har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering)
- Mer information om respektive träningsnivå finns på [www.akarpstk.net](http://www.akarpstk.net)



# TERMINSPLANERING HÖSTEN 2019

## MIDITENNIS OCH MIDITENNIS ASPIRANT 7 - 10 ÅR

| VECKA: | TENNIS:                           | FYS OCH KOORDINATION:          |
|--------|-----------------------------------|--------------------------------|
| V.34   | Teknik grundslag och bollkänsla   | Rytm                           |
| V.35   | Teknik grundslag och bollsäkerhet | Anpassad kraft                 |
| V.36   | Rörelseschema sidled              | Reaktion                       |
| V.37   | Rörelseschema djupled             | Rumsorientering                |
| V.38   | Kaströrelse och teknik serve      | Balans                         |
| V.39   | Bollplacering och bollkänsla      | Öga-hand och öga-fot           |
| V.40   | Nätspel, volley och smash         | Övningar med agility stege     |
| V.41   | Teknik serve                      | Snabbhet reaktion              |
| V.42   | Rörelseschema sidled och djupled  | Snabbhet riktningssändring     |
| V.43   | Poängspel och taktik/strategi     | Roliga lagövningar (snabbhet)  |
| V.44   | <i>Höstlov</i>                    |                                |
| V.45   | Teknik grundslag och bollkänsla   | Övningar med agility stege     |
| V.46   | Teknik grundslag och bollsäkerhet | Övningar med agility stege     |
| V.47   | Rörelseschema sidled och djupled  | Snabbhet riktningssändring     |
| V.48   | Teknik serve                      | Snabbhet reaktion              |
| V.49   | Bollplacering och bollsäkerhet    | Övningar med agility stege     |
| V.50   | Nätspel, volley och smash         | Roliga tennislekar (springa)   |
| V.51   | Poängspel och taktik/strategi     | Roliga tennislekar (favoriter) |

## TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- 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 som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå (röd tråd, utveckling och utmaning)
- Varje träning innehåller uppvärmning, teknikutövning, spelövningar, serveträning och övningar för fysträning/koordination
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennistechnik och utläring (klubbens projekt teknikfilmer från hösten 2015)
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar, rack, och pedagogik)
- Utgår från mycket spel – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis ("learning by playing")
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier
- Tävlingsspelare har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering)
- Mer information om respektive träningsnivå finns på [www.akarpstk.net](http://www.akarpstk.net)



# TERMINSPLANERING HÖSTEN 2019

## MINITENNIS 4 - 7 ÅR

| VECKA: | TENNIS:   | FYS OCH KOORDINATION:          |
|--------|---|--------------------------------|
| V.34   | Introduktion och bollkänsla (stationer lära sig kasta, svinga och fånga)                          | Rytm                           |
| V.35   | Introduktion forehand (förbereda för att svinga med rack)   | Anpassad kraft                 |
| V.36   | Fortsättning forehand (träna på att slå med rack)   | Roliga lekar (hinderbana)      |
| V.37   | Introduktion backhand (förbereda för att svinga med rack)   | Anpassad kraft                 |
| V.38   | Fortsättning backhand (träna på att slå med rack)   | Roliga lekar (hinderbana)      |
| V.39   | Repetition forehand och backhand  | Rytm                           |
| V.40   | Röra sig på tennisbanan (ta sig till bollen och en bollstuds)                                     | Rumsorientering                |
| V.41   | Introduktion serve (kastövningar med måltavlor och testa serve underifrån)                        | Balans                         |
| V.42   | Fortsättning serve och introduktion smash (forts. med serve underifrån och testa serve ovanifrån) | Balans                         |
| V.43   | Roliga tennis- och spelövningar   | Roliga lekar (hinderbana)      |
| V.44   | <i>Höstlov</i>  |                                |
| V.45   | Repetition grundslag och serve (träna på att byta mellan forehand och backhand)                   | Övningar med agility stege     |
| V.46   | Introduktion volley   | Reaktion                       |
| V.47   | Spelövningar  | Rumsorientering                |
| V.48   | Stationer (grundslag, serve, spelövningar och nätspel)  | Övningar med agility stege     |
| V.49   | Enkel taktik (sikta på ytor och spela bollen innanför linjer)                                     | Roliga tennislekar (springa)   |
| V.50   | Regler (hur man får poäng och hur man räknar)   | Roliga lekar (hinderbana)      |
| V.51   | Terminsavslutning med roliga tennis- och spelövningar   | Roliga tennislekar (favoriter) |

## TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- 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 som utgår från elevernas spel, kunskap och ambitionsnivå (röd tråd, utveckling och utmaning)
- Varje träning innehåller uppvärmning, teknikutövning, spelövningar, serveträning och övningar för fysträning/koordination
- Använder olika hjälpmedel och redskap i träningen t.ex. koner, rep, markeringar, bollvägg mm.
- Gemensam syn på tennistechnik och utläring (klubbens projekt teknikfilmer från hösten 2015)
- Play and Stay (röd, orange och grön nivå med anpassade banor, bollar, rack, och pedagogik)
- Utgår från mycket spel – blir roligare och går snabbare att lära sig spela tennis ("learning by playing")
- LTAD som beskriver det barn och ungdomar måste träna och göra vid specifika åldrar och stadier
- Tävlingsspelare har en individuell plan tillsammans med sin tränare (använder inte terminsplanering)
- Mer information om respektive träningsnivå finns på [www.akarpstk.net](http://www.akarpstk.net)