



TERMINSPLANERING VÅREN 2019

TRÄNINGSJUNIOR 13 - 18 ÅR

Vecka:	Tennis:	Fys och koordination:
V.2	Teknik grundslag och bollsäkerhet	
V.3	Teknik grundslag och bollplacering	
V.4	Teknik grundslag och rörelsemönster	
V.5	Nätspel, volley och smash	
V.6	Teknik serve och retur	
V.7	Tempo	
V.8	<i>Sportlov</i>	
V.9	Teknik grundslag, bollsäkerhet och bollplacering	
V.10	Poängspel med grundslag	
V.11	Poängspel med nätspel, volley och smash	
V.12	Poängspel med serve	
V.13	Nätspel, volley och smash	
V.14	Taktik och Strategi	
V.15/16	Tempo (Träning måndag - onsdag vecka 16)	
V.16	<i>Påsklov och Åkarp Open</i>	
V.17	<i>Åkarp Open</i>	
V.18	Teknik grundslag, bollsäkerhet och bollplacering (Träning torsdag - söndag vecka 18)	
V.19	Teknik grundslag, bollsäkerhet och bollplacering	
V.20	Slice, stoppboll och lobb	
V.21	Tempo	
V.22	Poängspel med grundslag	
V.23	Poängspel med nätspel, volley och smash	

LITE OM TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar)
- Systematisk träning 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



TERMINSPLANERING VÅREN 2019

MAXITENNIS OCH MAXITENNIS ASPIRANT 9 - 12 ÅR

Vecka:	Tennis:	Fys och koordination:
V.2	Teknik grundslag och bollkänsla	Rytm
V.3	Teknik grundslag och bollsäkerhet	Anpassad kraft
V.4	Rörelseschema sidled och djupled	Öga-hand och öga-fot
V.5	Bollplacering och bollsäkerhet	Rumsorientering
V.6	Teknik serve	Balans
V.7	Nätspel, volley och smash	Reaktion
V.8	<i>Sportlov</i>	
V.9	Teknik grundslag och bollsäkerhet	Övningar med agility steg
V.10	Bollplacering och bollsäkerhet	Snabbhet acceleration
V.11	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet riktningssändring
V.12	Teknik serve	Styrka dynamisk
V.13	Nätspel, volley och smash	Snabbhet reaktion
V.14	Teknik grundslag och bollsäkerhet	Övningar med agility steg
V.15/16	Matchspel/poängspel och taktik/strategi (Träning måndag - onsdag vecka 16)	Roliga lagövningar snabbhet
V.16	<i>Påsklov och Åkarp Open</i>	
V.17	<i>Åkarp Open</i>	
V.18	Teknik grundslag och bollsäkerhet (Träning torsdag - söndag vecka 18)	Övningar med agility steg
V.19	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet acceleration
V.20	Bollplacering och bollsäkerhet	Snabbhet reaktion
V.21	Teknik serve	Styrka dynamisk
V.22	Nätspel, volley och smash	Snabbhet riktningssändring
V.23	Matchspel/poängspel och taktik/strategi	Övningar med agility steg

LITE OM TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar)
- Systematisk träning 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 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



TERMINSPLANERING VÅREN 2019

MIDITENNIS OCH MIDITENNIS ASPIRANT 7 - 10 ÅR

Vecka:	Tennis:	Fys och koordination:
V.2	Teknik grundslag och bollkänsla	Rytm
V.3	Teknik grundslag och bollsäkerhet	Anpassad kraft
V.4	Rörelseschema sidled	Reaktion
V.5	Rörelseschema djupled	Rumsorientering
V.6	Kaströrelse och teknik serve	Balans
V.7	Bollplacering och bollkänsla	Öga-hand och öga-fot
V.8	<i>Sportlov</i>	
V.9	Teknik grundslag och bollkänsla	Övningar med agility steg
V.10	Teknik grundslag och bollsäkerhet	Snabbhet riktningsändring
V.11	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet reaktion
V.12	Bollplacering och bollsäkerhet	Övningar med agility steg
V.13	Teknik serve	Snabbhet reaktion
V.14	Nätspel, volley och smash	Snabbhet riktningsändring
V.15/16	Poängspel och taktik/strategi (Träning måndag - onsdag vecka 16)	Roliga lagövningar snabbhet
V.16	<i>Påsklov och Åkarp Open</i>	
V.17	<i>Åkarp Open</i>	
V.18	Teknik grundslag och bollkänsla (Träning torsdag - söndag vecka 18)	Övningar med agility steg
V.19	Bollplacering och bollsäkerhet	Snabbhet reaktion
V.20	Rörelseschema sidled och djupled	Snabbhet riktningsändring
V.21	Teknik serve	Övningar med agility steg
V.22	Nätspel, volley och smash	Roliga tennislekar (springa)
V.23	Poängspel och taktik/strategi	Roliga tennislekar (favoriter)

LITE OM TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar)
- Systematisk träning 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



TERMINSPLANERING VÅREN 2019

MINITENNIS 4 - 7 ÅR

Vecka:	Tennis:	Fys och koordination:
V.2	Teknik grundslag och bollkänsla	Rytm
V.3	Teknik grundslag och bollkänsla	Anpassad kraft
V.4	Stationsträning (Rotation 3-4 nät med bollsäkerhet och spel, nätspel och bollplacering)	Reaktion
V.5	Rörelseschema sidled och djupled	Rumsorientering
V.6	Kaströrelse och teknik serve	Balans
V.7	Stationsträning (Rotation 3-4 nät med bollsäkerhet och spel, nätspel och bollplacering)	Roliga lekar (hinderbana)
V.8	<i>Sportlov</i>	
V.9	Teknik grundslag och bollkänsla	Öga-hand och öga-fot
V.10	Teknik grundslag och bollkänsla	Anpassad kraft
V.11	Stationsträning (Rotation 3-4 nät med bollsäkerhet och spel, nätspel och bollplacering)	Reaktion
V.12	Rörelseschema sidled och djupled	Rumsorientering
V.13	Kaströrelse och teknik serve	Övningar med agility steg
V.14	Teknik grundslag och bollkänsla	Rytm
V.15/16	Stationsträning (Rotation 3-4 nät med bollsäkerhet och spel, nätspel och bollplacering) (Träning måndag - onsdag vecka 16)	Roliga lekar (hinderbana)
V.16	<i>Påsklov och Åkarp Open</i>	
V.17	<i>Åkarp Open</i>	
V.18	Teknik grundslag och bollkänsla (Träning torsdag - söndag vecka 18)	Övningar med agility steg
V.19	Teknik grundslag och bollkänsla	Öga-hand och öga-fot
V.20	Stationsträning (Rotation 3-4 nät med bollsäkerhet och spel, nätspel och bollplacering)	Roliga lekar (hinderbana)
V.21	Kaströrelse och teknik serve	Balans
V.22	Rörelseschema sidled och djupled	Roliga tennislekar (springa)
V.23	Stationsträning (Rotation 3-4 nät med bollsäkerhet och spel, nätspel och bollplacering)	Roliga tennislekar (favoriter)

LITE OM TRÄNARNAS ARBETSSÄTT I TENNISSKOLAN:

- Lektionsplaneringar till träningar (mer effektiv träningstid och lättare att utvärdera träningar)
- Systematisk träning 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