



Teknikfilmer

Mini Midi Maxi



HT-2015 RW+AA

Vad har vi för syfte?

Denna teknik ska man som tränare i ÅBTK lära ut i alla våra olika träningsnivåer, generellt arbeta för vid korrektion och vid all teknikinläring (grupp, individuellt och privat). Tränare ska jobba med samma teknikspråk och lägga rätt teknikpusselbit vid rätt träningsnivå.

Inriktningen på tekniken är i första hand till Mini, Midi och Maxitennis, men även till våra andra träningskategorier. Genom vidareutveckling och progression av inlärd teknik berörs endast nya skillnader vid nästa träningsnivå.

Vi tar även upp vad som kännetecknar en bra teknik, att tänka på vid utläring, olika metoder och korrektion av teknik.

De filmerna vi har tagit fram kan fungera som guide och visuellt hjälpmedel vid teknikinläring både för tränare och spelare. De finns tillgängliga på klubbens IPAD och hemsida.

Målsättningen på sikt är att få klubbens spelare att använda tekniken i öppna spelövningar likaså vid stängd teknikträning.

ÅBTKs filosofi

- gemensam syn på teknikutläring & metodik
- gemensam idébank för övningar & redskap
- gemensam syn på röd tråd genom klubbens utvecklingsnivåer
- gemensamt följa och utvärdera träningsupplägg & tema
- gemensam dialog mellan tränare som har samma elev
- jobba mycket aktivt under varje tennisträning med rätt teknik & utläring, individuella förutsättningar

Vad är bra teknik?

- utföra alla slag med god kontroll, variation, placering och fart
- effektiv (inte leder till skador) och enkel (avspänt, se bra ut)
- skapa så "stor kraft som möjligt med så lite muskelarbete som möjligt" och kunna kontrollera den
- individanpassad, situationsanpassad och utvecklingsbar

Att tänka på vid teknikträning

- vara noga så att all form av teknik tränas korrekt
- positiv relation till elev som måste tro på det du vill lära ut
- träna rätt från början utifrån din elevs förutsättningar och egna önskemål (högre ålder)
- träna teknik så att det inte stör med andra träningssyften
- träna teknik i korta pass, fler repetitioner, variation
- skilj mellan inläring, träning och korrektion
- förstärk teknikträning med redskap eller liknande slagförutsättningar
- utgå från helheten och bryt ner vid behov till mindre träningsbara detaljer
- fokus på rätt saker, "hur" istället för "var"
- precisera dina instruktioner så de är mycket enkla att förstå
- precision, timing och kraft kräver god koordination
- "gyllene åren"
- riktat beröm och mycket tålamod från tränare och elev
- fotarbete med möjlighet för god recovery efter slag
- eleven har blicken på bollen innan, under och efter slaget
- filma/bollmaskin

Metodik

- stå framför eleven och visa i slow motion
- stå bakom eleven, håll i eleven och visa svingen
- håll i eleven och släpp bollen så att ni tillsammans slår svingen med elevens racket
- låt en i gruppen få visa de övriga
- använd din röst för att förstärka vissa moment
- låt spelaren härma dig eller en toppspelare
- använd redskap
- helmetod, delmetod, modifierad helmetod
- rätt pedagogisk ordning, planera alltid din lektion
- problembaserad inläring genom egna försök och frågor
- spela själv instruktivt, förebild – ledarroll

Checklista vid korrektion av teknik

- se till att du alltid kan namnen på dina elever
- vilken kommunikationsform är bäst
- ha en klar bild av vilken teknik din elev ska tillämpa
- korriger den i enlighet efter din/deras målsättning
- försök alltid hitta grunden till felet
- vilken metod är bäst lämpad
- anpassa instruktioner till elevens ålder, ambitioner m.m.
- ge dem chansen att jobba i lågt tempo
- korriger alltid positivt
- beröm ordentligt men enbart vid rätt utförande
- stanna upp och tänk efter hur du agerar
- motivera dina korrigeringar
- en sak i taget
- öka svårighetsgraden, men först när eleven uppnår målsättningen
- bedöm dina elevers teknik långsiktigt
- bildspråk och redskap
- be dem överdriva ett visst tekniskt moment för att lättare känna det
- lyckas du inte korriger ett fel, pröva på ett annat sätt
- be din elev förklara för dig hur du tänkt att tekniken ska vara så att de förstår vad du menar
- vill eleven ändra

Minitennis – Röd Nivå

Redoposition:

- Grepp: continental och vid nätspel: continental (händer intill varandra)
- Byte av grepp till slag
- Introducera utgångsställning med racket något uppåt och framför kroppen
- Inför och efter varje slag

Forehand:

- Grepp: eastern
- Utgångsställning axelbrett
- Tidig förberedelse (innan studs)/sidvridning med axlar och rack, vänster arm hjälper till
- Senor ska peka snett neråt
- Träffen framför kroppen
- Blicken på bollen
- Vända racket efter träff
- Hålla kvar avslutet med armbågen uppåt och framåt

Backhand:

- Grepp: nedre hand continental och övre eastern
- Två händer
- Utgångsställning axelbrett
- Tidig förberedelse (innan studs)/sidvridning med racket med rak baksving, knoppen ska peka framåt
- Undvika ellips eller cirkelrörelse
- Träffen framför kroppen
- Blicken på bollen
- Avslutning (racket över mot ryggen)

Serve:

- Grepp: continental
- Sidan emot, axelbrett med rak fotställning
- Starta racketrörelse från L:et
- Lugnt uppkast, bollen släpps i ögonhöjd
- Uppkastarmen jobbar framför kroppen
- Träff framför med något böjd arm
- Balans
- Kort avslutning i bollens riktning efter träff

Volley:

- Grepp: continental
- Utgångsställning: racket hålls avslappnat framför i höjd med huvudet med båda händerna
- Små förberedelser, "vrid ut racket"
- Stöt racket mot bollen
- Introducera utfallssteg
- Se träffen
- Två händer på backhand
- Tillbaka med racket i utgångsställning

Rörelseschema:

- Introducera att spela bollar i höfthöjd, vänta ner på studs
- Introducera sidosteg djupled
- Introducera löpning sidled
- Introducera att jobba tillbaka till mitten med ovan
- Introducera fotarbete, trippa med fötter

Minitennis Forts – Röd Nivå

Miditennis – Orange Nivå

Redoposition:

- Grepp: forehand eastern och vid nätspel: continental (händer intill varandra)

Forehand:

- Grepp: eastern
- Större sidvridning med axlar
- "Toppen på racket"
- Vänster arm medrörelse, fångar upp racket och för tillbaka det i redoposition
- Längre bollträff
- Introducera toppspinn

Backhand:

- Greppbyte från redoposition
- Senor pekar "snett nedåt" i bakläget och racket pekar "snett uppåt"
- Introducera toppspinn

Serve:

- Starta racketrörelse från V:et med lätt böjd arm
- Y-Läge, ta inte ner uppkastarmen för tidigt
- Uppkastarmen jobbar framför kroppen
- Lite tyngdförflyttning
- Höger fot fram efter träffen
- Pronation
- Lite inåtrotation i axelleden
- Avslutning slagriktning mot vänster sida

Volley:

- Noga med kort störrörelse
- Undvika för mycket sidvridning
- Vänster arm uppe och framför kroppen

Smash:

- Grepp: continental
- Snabbt Y-läge, "peka på bollen"
- Hög träff, slagarmens armbåge ovanför axel
- Kort avslutning i bollens riktning efter träff, som serve minitennis

Rörelseschema:

- Introducera split-step
- Introducera open stance och andra fotställningar

Miditennis Aspirant - Orange Nivå

Maxitennis – Grön Nivå

Redoposition:

- Hållning med överkropp
- Racketposition
- Grepp volley: continental. Armbågar framför kropp, hålls uppe med andra handen

Forehand:

- Grepp: eastern till semi-western
- Tyngdöverföring
- Låg tyngdpunkt
- Rätt sida kroppen med racket
- Mer fart i framsving mot bollen
- Lite rotation under midjan
- Vänster arm utsträckt "parallellt med linje"

Backhand:

- Tyngdöverföring
- Låg tyngdpunkt, jobba med bredd
- Något större baksving
- Racket faller ner mot bollen och accelererar snabbare framåt/uppåt
- Undvika cirkel/ellips eller för djup rörelse

Serve:

- Om det går jobba med full baksving med racket startat framför kroppen i slagriktningen, uppkastarmen ger stöd.
- Introducera slice
- Mer tyngdöverföring
- Lite vertikalarbete genom lätt böjda ben
- Foot-back

Volley:

- Split-step
- Hålla igång på tå
- Mer stabil och distinkt störrörelse
- Föredra en hand i backhandvolley
- Motrörelse

Smash:

- Förflyttning

Retur:

- Split-step
- Introducera utgångsställning

Rörelseschema:

- Split-step med bredd och starta precis innan motståndaren träffar bollen
- Introducera step-in
- Introducera vändningssteg
- Introducera överkorsningssteg

UTVECKLINGSVÄGAR I ÅBTK

INTRODUKTION

Familjetennis
+4år 1h/v

Röd Minitennis
4-7år 1-2h/v

Prova - På
+5år

UTVECKLING

Orange Miditennis
7-10år 1-2h/v

**Orange Miditennis
Aspirant**
7-9år 2-3h/v

Grön Maxitennis
10-12år 1-2h/v

**Grön Maxitennis
Aspirant**
9-12år 2-4,5h/v

TÄVLING

Tävlingsspelare
10-14år +3pass/v

Tävlingsspelare
15-18år +3pass/v

Tävlingsspelare
+18år +3pass/v

Elitspelare
+13år Individuellt

TRÄNING

Träningsjunior
13-18år 1-3pass/v

Vuxentennis
+18år 1-3h/v

Cardio Tennis
+18år 1h/v