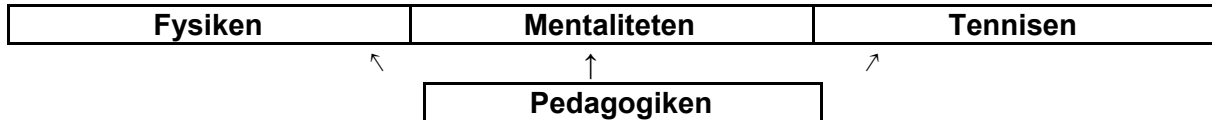


Grundmodell för TSKs spelarutveckling

1. **Fysiska förmågor** - Skapa förutsättningar för effektiv rörelse (och därigenom förutsättningar för god teknik och taktik), Bygga biomekaniska grundegenskaper, ABC-skills, Motorik och Koordination, Hållbarhet, Motivation, Skadefri.
2. **Mentala förmågor** – Skapa en god miljö och sunt synsätt kring lärande, utmaningar och utveckling. Mindset, attityd, beteenden som främjar detta på bästa sätt. Bygga karaktär och "life skills".
3. **Tennisförmågor** – Tekniskt och Taktiskt.
4. **Pedagogiken** – Genomsyrar allt. Att skapa lärande miljöer på effektivaste sätt.



Bollar – Vi anpassar och mixar bollar för bästa möjliga utveckling.

I verksamheten använder vi många olika bollar för att lära oss de viktiga färdigheterna som krävs för nivån. Huvud-bollen på varje nivå är den boll som vi arbetar mot att klara av att behärska till fullo, men för att på sikt klara det så använder vi oss av flera olika bollar beroende på svårighetsgrad på uppgiften och spelarnas färdighetsnivå. Skumbollen (samt röda filtollen) är huvud-boll på Röd nivå t ex, men används flitigt på alla nivåer i vår verksamhet. Även våra avancerade tävlingsspelare använder ibland denna boll.

Att komprimera banan och använda mjukare bollar gör koordinationen lättare för spelarna och lärandet sätter fart på många plan. Spelarna känner att de kan äga banan/boll/racket och får möjlighet att utveckla både teknik, taktik, mentalitet och fysik på samma gång. Var noga med att anpassa boll efter nivå – många av färdigheterna de ska klara av på nivån kan de med fördel först göra med mjukare boll (och mindre bana), för att sedan gå vidare.

Och tänk på att utvecklingen inte sker linjärt – i processen behöver man ofta växla fram och tillbaka mellan bollar och bana för att nå bästa resultat.

Vilken utrustning behöver barnen ha med sig?

Tennisskor (som inte färgar av sig på banan), tennisracket i passande storlek (rådgör med tränaren om storleken är bra) samt fylld vattenflaska ska barnen ha när dom går in på banan.

“Skills Festival”

Ett par gånger/termin kommer vi ha “Skills Festival”/tester på utvalda färdigheter. Dessa tester är framförallt för tränarna att se hur upplägget ska anpassas. Men kommer troligen även vara en rolig och utvecklande del för eleverna.

Terminsplaneringen

Terminsplaneringen som finns på varje nivå är en grundplanering. Tränaren har en flexibilitet att anpassa terminsplaneringen beroende på gruppens nivå och utveckling.

