

TSK Malmens Spelarutvecklingsplan

Färdigheter spelarna ska utveckla på **Orange** nivå

*För att flytta upp från röd nivå bör de fått kunskaper i att serva (säkert underifrån och hjälpligt ovanifrån) och returnera, spela stadigt från bas – bas (30 ggr över nät i rad med tränare), kunna grunder i att attackera (byta riktning) och försvar (höjd och längd), cross-rakt, samt spela volley/smash. Tekniken skall stämma väl överens med tekniken på röd nivå **Tennis för Barn**.*

Huvudboll vi arbetar mot att hantera är Orange boll, men i denna process använder vi alla olika typ av bollar för att stimulera utvecklingen.

Spelarna kan behöva en period av anpassning och mellansteg från röd bana. Två studs, orange boll på röd bana, röd boll eller skumboll på orange bana, mellanbana. De behöver lära sig hantera nya ytan på banan samt studsens.

Spelarna ska nu förstå tennisspelets grundläggande regler, kunna räkna och spela match.

Aktivt tävlande på SO Touren i Stockholm, på Fredagspelet, samt i Miniligan. Egen träning utanför ordinarie träningar.

Taktiskt

- **Säkerheten först.** Spelarna skall lära sig klara minst 30 ggr i rad över nät på orange bana från bas-bas. Nästa steg är att **öka intensiteten** på denna nivå i spelet från bas (t ex antal slag på 1 min).
- På orange bana ska spelarna **sedan framförallt lära sig att attackera och bygga poängen.**
- Spelarna ska lära sig kontrollera bana/utrymmet och tiden, använda bredd och längd mer, vara aktivt aggressiva i sitt spel, **koppla ihop slag till kombinationer** som sårar motståndaren.
- Bli bra på att **spela med höjd, riktning, djup, rakt och cross, vinklar och fart.**
- **Bedöma bollar och lägen är viktigt.** Förstå och uppfatta när det är läge för **attack och försvar.** Bedöma motståndarens situation och position. Bedöma (och ropa ut) om bollen är; hög-låg, kort-lång, skruv, om det är läge för attack eller försvar etc. När går motståndaren rakt/cross?
- Börja lära sig **grunderna i dubbelspel.**

Tekniskt

- **Mer spin, driv, ben, rotationer** och kroppsegment än på röd nivå. Snabbare rackethastighet. **Lära sig slice** (och stoppboll) för att kontrollera ytan/korta bollar bättre. Lära sig **Attackslag. Volley och smash utvecklas.**
- **I serven** bör man nu närma sig **continental-grepp, uppkast kl 12, god rytm och tyngdöverföring, lätt benböj.** (För att underlätta: längre serveruta i starten? Serva längre fram?) **Börja leka med över- och sidskruv** för de som är avancerade.
- Tekniken skall stämma väl överens med orange nivå i **Tennis för Barn.**

Fysiskt

- **Mer komplexa övningar och kombinationer i motorik och koordination.** Mer dynamisk balans.
- **Agility och snabbhet viktigt att utveckla.** Funktion och styrka är med i dessa övningar också. Men lägg även in **grundstyrka** för hela kroppen, ben och bål framförallt.
- **Rörelsemönster:** börja lära sig använda rak och öppen fotställning i rätt läge. Rakt och cross. **Lära sig cross-over, sidsteg** och börja använda i rätt läge. **Splitstep.**
- Kasta-fånga skills - mer avancerat. Arbeta på en fot och trycka ifrån. Rörelse i olika riktningar.
- Ha bra koll på färdigheterna som testas av förbundet 10-11 år. Se bilaga.

Mentalt

- **Glädje** i att lära och idrotta. Samarbeten, **utveckling ihop**, samt respekt för andra – är viktigt delar i detta.
- **Fokus på arbetsinsats** och utveckling – **inte resultat.**
- **Våga testa, utforska och misslyckas – för utveckling och glädje.** Se utmaningar och tävlingar som utvecklande. Lära sig hantera tävlingsituationer positivt.
- Viktigt att fortfarande **ta lärandet stegvis** så spelarna känner att de får lyckas mycket (känsla av kompetens - motiverande). Ge beröm för insats och när de kan arbeta med uppgifter under längre tid för att utvecklas.



TSK MALMEN



Terminsplanering Orange nivå

Vecka 1 – Säkerhet grundslag, FH/BH

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet bas röd/orange bana (Bingo/levels)
- Teknik i slag och rörelse på bas – FH/BH
- Lek/Tävling/match

Vecka 2 – Säkerhet grundslag, FH/BH

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet bas orange bana (Bingo/levels)
- Teknik i slag och rörelse på bas – FH/BH
- Lek/Tävling/match

Vecka 3 – Säkerhet grundslag, FH/BH

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet bas orange bana (Bingo/levels)
- Teknik i slag och rörelse på bas – FH/BH
- Lek/Tävling/match

Vecka 4 – Attack, försvar, volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar
- Bedöma bollbana, längd och höjd inkommande
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- Lek/Tävling/match

Vecka 5 – Attack, Försvar, Volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar
- Bedöma bollbana, längd och höjd inkommande
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- Lek/Tävling/match

Vecka 6 – Attack, Försvar, Volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar
- Bedöma bollbana, längd och höjd inkommande
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- Lek/Tävling/match

Vecka 7 – Attack, Försvar, Serve/Retur

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar
- Bedöma bollbana, längd och höjd inkommande
- Teknik i slag och rörelse – Serve/Retur
- Lek/Tävling/match

Vecka 8 – Attack, försvar, Serve/retur

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar
- Säkerhet cross och rakt från bas
- Teknik i slag och rörelse – Serve/Retur
- Lek/Tävling/match

Vecka 9 – Attack, Försvar, Serve/Retur

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar
- Säkerhet cross och rakt från bas
- Teknik i slag och rörelse – Serve/Retur
- Lek/Tävling/match

Vecka 10 – Cross, byta riktning, slice

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet cross och rakt från bas
- Byta riktning på slagen från bas
- Teknik i slag och rörelse – Slice
- Lek/Tävling/match

Vecka 11 – Cross, byta riktning, slice

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet cross och rakt från bas
- Byta riktning på slagen från bas
- Teknik i slag och rörelse – Slice
- Lek/Tävling/match

Vecka 12 – Spelmönster, vinklar

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna kombinationer av slag/spelmönster
- Teknik i slag och rörelse – vinklar och längd
- Lek/Tävling/match

Vecka 13 - Spelmönster, vinklar

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna kombinationer av slag/spelmönster
- Teknik i slag och rörelse – vinklar och längd
- Lek/Tävling/match

Vecka 14 – Dubbel

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Grunder i dubbelspel
- Lek/Tävling/match

Vecka 15 – Dubbel

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Grunder i dubbelspel
- Lek/Tävling/match