

TSK Malmens Spelarutvecklingsplan

Färdigheter spelarna ska utveckla på **Röd** nivå

Generella mål/Mentalt

- Skapa rörelseglädje och få en passion för tennis
- Förstå grunderna i spelet tennis och match. Hur man vinner – in/ut, nät, två studs.
- Lära sig samarbeta, vilja att lära, ta utmaningar och hantera tävlingsituationer.
- Komma igång med tävlande på Fredagspelet på TSK och SO Tour tävlingar i Stockholm.
- Skumboll och röd boll är huvudbollar.

Fysiskt

- Bygga motorik och koordination – Se boxen ”4. Motorik och Koordination”
- Kasta-Fånga färdigheter + Racket kontroll = Spelfärdigheter. Se respektive box (1. och 2.).

Tekniskt

- Få en bra grund med utvecklingsbar teknik i alla slag – FH, BH, Serve, Retur, Volley, Smash. **Tennis För Barn** är vår mall. Se rutan ”3. Tennislagen”.

Taktiskt

- **Säkerheten först.** Lära sig precision och säkerhet i den bana man spelar - Steg 1-4. **10 ggr i rad** med partner på steg 1-3. **30 ggr i rad** över nät är målet på steg 4. Detta är grunden sedan avancerar man vidare med taktiska delar. Ju längre man är på denna nivå desto mer avancerad tennis kan man utveckla. Med kast av stora bollar kan man träna taktiskt mer avancerat först, sedan med racket.
- Lära sig grunder i att sikta med **längd** (i korridoren), samt sikta **cross och rakt**.
- Lära sig grundläggande färdigheter i att **slå mot öppna ytan** (byta riktning på slagen).
- Lära sig **Centrumteorin** (Beat the bounce. Split-step i centrum när motståndaren slår sitt slag).
- Lära sig **bedöma bollbana**, studs, längd, höjd, spin och läge.
- Få en grundläggande förståelse för **försvar och attack**. På röd nivå/bana handlar attack mer att byta riktning eller sätta press från baslinjen och sedan eventuellt ta steg in mot nät. Så kort avstånd, mittzonen försvinner. I försvar – höjd och längd, eller vinkel.

1. Kasta-fånga färdigheter

Fånga = se och röra sig

- Kasta boll upp ovanför huvudet – studs i område – fånga (säg studs-fånga)
- Samma med partner/flera
- Samma i rörelse (random eller linjärt)
- Över nätet i olika områden. Med kon eller händer. Bingo + Match.
- Kasta överhandskast till partner. Bingo + Match.
- Autografbollar – träna rörelse, teknik, placering och taktik (cross, rakt, öppna ytan, beat the bounce)
- Samma men match.
- Kasta boll och slå tillbaka med racket – bingo. På studs eller volley.
- Starta med racket och partner fångar. Med el utan kon. Bingo. Match serve-fånga – först till 3 poäng.
- Fånga med hand och racket. Bingo.
- Fortsätt med Bingo med olika nivåer och områden då båda slår med racket. Poppa i par!
- Fortsätt med de taktiska områdena steg 4 och se till att tekniken börjar likna Röd nivå Tennis för Barn
- Gör de flesta övningarna mot vägg också

2. Racketkontroll

Kan fortfarande vara aktuellt i början på mini:

- Ballonger
- Rulla vit boll, studs vit boll, över nät vit boll, byt boll

Mini/röd nivå

- Poppa själv i ett område med skumboll
- Poppa i par/flera i ett område
- Poppa FH och BH, varannan etc
- Poppa över nät och i olika områden. Bingo.
- Mot vägg

3. Tennislagen

- **Med tränare** och mot vägg
- **Rörelse och slagteknik** för att slå bollen på sidan om, eller ovanför kroppen.
- **Funktionell teknik** i FH, BH (både en och två händer), Serve (under och över), Retur, Volley och Smash.
- **Tennis för Barn** är vår mall. På röd nivå 4 skall tekniken stämma väl överens med röd nivå i Tennis för Barn.
- **Under resan genom steg 1-4 så anpassas tekniken** efter uppgiften och förutsättningarna. Korta enkla rörelser som utökas efter hand som koordination förbättras och banan blir större.

4. Motorik och koordination

- **Grundläggande motorik** – hoppa, springa, kasta. Avancera rörelserna och kombinationerna efter hand. Hinderbanor etc.
- **Alla koordinationsförmågor** – öga-hand, balans, reaktion, kraft-anpassning, rumsorientering och rytm.
- **Rörelseteknik:** 1. Breda fotställningar med balans och rörelse framåt. 2. God kastteknik över huvudet (trophy position och bollen bakom örat) och FH och BH (unit turn). 3. Grundläggande löpteknik (framåt, bakåt och i sidled). 4. Start-Stanna - Agility. 5. Hopp. 6. God atletisk grundposition och splitstep.
- **Lära sig bedöma** studs-fånga (1-2), höjd, längd, motståndarens slag, split etc.
- **Kontrollera bollkast ovanför huvudet** till sig själv. Koordination öga-hand. T ex för uppkastet i serve.

Terminsplanering **Röd nivå** – första terminen

Vecka 1 – Förstå spelet tennis, kasta-fånga och racketkontroll

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning (ca 10 min)
- Kasta-fånga + racketkontroll (ca 15 min)
- Testa slå från sidan av kroppen/Smasha (ca 15 min)
- Lek/Tävling (ca 10 min)

Vecka 2 - Kasta-fånga, racketkontroll och FH

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Starta bollen underifrån/serva
- Spela FH från sidan av kroppen
- Lek/Tävling/Match

Vecka 3 – Kasta-fånga, racketkontroll och FH

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll (Bingo)
- Starta bollen underifrån/serva
- Spela FH från sidan av kroppen
- Lek/Tävling/Match

Vecka 4 - Kasta-fånga, racketkontroll och 1HBH

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll (Bingo)
- Spela 1HBH från sidan av kroppen
- Lek/Tävling/Match

Vecka 5 - Kasta-fånga, racketkontroll och 2HBH

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll (Bingo)
- Spela 2HBH från sidan av kroppen
- Lek/Tävling/Match

Vecka 6 - Kasta-fånga, racketkontroll och BH

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll (Bingo)
- Spela BH från sidan av kroppen
- Lek/Tävling/Match

Vecka 7 - Kasta-fånga, racketkontroll och Taktik

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Med autografbollar – Beat the bounce + kasta mot öppna ytan
- Säkerhetsnivåer FH/BH (Bingo, Steg 1-4)
- Lek/Tävling/Match

Vecka 8 - Kasta-fånga, racketkontroll och Taktik

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Med autografbollar – Beat the bounce + kasta mot öppna ytan
- Säkerhetsnivåer FH/BH (Bingo, Steg 1-4)
- Lek/Tävling/Match

Vecka 9 - Kasta-fånga, racketkontroll och Taktik

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning (ca 5 min)
- Kasta-fånga + racketkontroll (ca 10 min)
- Med autografbollar – Beat the bounce, splitstep + kasta mot öppna ytan (ca 10 min)
- Säkerhetsnivåer FH/BH (Bingo, Steg 1-4) (ca 10 min)
- Lek/Tävling/Match (ca 15 min)

Vecka 10 - Kasta-fånga, racketkontroll och Taktik

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Med autografbollar – Beat the bounce, splitstep + kasta mot öppna ytan
- Säkerhetsnivåer FH/BH (Bingo, Steg 1-4)
- Lek/Tävling/Match

Vecka 11 – Volley/Smash

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Volley + smash – testa, teknik och placering
- Säkerhetsnivåer FH/BH (Bingo, Steg 1-4)/Slipa teknik
- Lek/Tävling/Match

Vecka 12 – Volley/Smash

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Volley + smash – testa, teknik och placering
- Säkerhetsnivåer FH/BH (Bingo, Steg 1-4)/Slipa teknik
- Lek/Tävling/Match

Vecka 13 – Spela matcher med autografbollar

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Autografbollar - matcher
- Slipa teknik FH/BH
- Lek/Tävling/Match

Vecka 14 – Serve ovanifrån

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Testa serve ovanifrån
- Slipa teknik FH/BH
- Lek/Tävling/Match

Vecka 15 – Serve ovanifrån, matcher

- Motorik, koordination, kast och rörelseträning
- Kasta-fånga + racketkontroll
- Testa serve ovanifrån
- Testa säkerhet FH/BH
- Matcher

(1) När spelarna kan börja spela till varandra på steg 4 (hela minibanan) så fortsätter ni att utveckla de mer avancerade kunskapsmålen för taktik, teknik och rörelse som delvis gjorts med autografboll redan.

(2) Termin 2 och vidare på röd nivå – fortsatt och stegra svårighetsgraden och arbeta med kunskapsmålen för röd nivå. Tester på utvalda färdigheter regelbundet.

Terminsplanering **Röd nivå – Avancerad**

Träningen går nu mer över till att fokusera på de taktiska kunskapsmålen samt att efterlikna TFB tekniskt. Kunna spela avancerat på röd/minibanan

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 – Bedöma boll, volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Bedöma bollbana, längd och höjd inkommande (Säga lång-kort, studs-träff)
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- Lek/Tävling/match

Vecka 5 – Bedöma boll, Volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- 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
- 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
- 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 och byta riktning

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet cross och rakt från bas
- Byta riktning på slagen från bas
- Lek/Tävling/match

Vecka 11 – Cross och byta riktning

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet cross och rakt från bas
- Byta riktning på slagen från bas
- Lek/Tävling/match

Vecka 12 – Centrumteori, FH/BH, längd

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Centrumteorin, Beat the bounce och Splitstep
- Teknik i slag och rörelse – FH/BH samt längd
- Lek/Tävling/match

Vecka 13 – Centrumteori, FH/BH, längd

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Centrumteorin, Beat the bounce och Splitstep
- Teknik i slag och rörelse – FH/BH samt längd
- Lek/Tävling/match

Vecka 14 – Centrumteori, attack och försvar

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Centrumteorin, Beat the bounce och Splitstep
- Attack och försvar
- Lek/Tävling/match

Vecka 15 – Matchspel

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Matcher (singel och dubbel)