

# TSK Malmens Spelarutvecklingsplan

## Färdigheter spelarna ska utveckla på **Grön** nivå

*För att flytta upp från Orange bana bör spelarna klara 30 ggr i rad över nät, samt ha grundläggande kunskaper i övriga färdigheter på Orange nivå. De ska kunna grunder i attack och försvar.*

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

*I början behöver spelarna en tillvänjningsfas för den nya ytan och studsens. Växla mellan bollar och storlek på banorna. Låt dem få två studs, eller kontrollslag t ex. Det offensiva spelet att söka nät kan få en tillbakagång ett tag, då spelarna blir lätt byte på nät. Bygg baslinjespelet först.*

*Motoriska färdigheter måste vara på hög nivå nu för att klara de nya förutsättningarna.*

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

*Aktivt tävlande på Fredagspelet, Miniligan, SO Tour samt passande klasser i större tävlingar på SvTF. Egen träning utanför ordinarie träningar.*

### Tekniskt

- Slagen ska stämma väl överens med tekniken för Grön nivå i Tennis för Barn. **Nu ska spelarna kunna generera bra fart i racket och öka effekten i slagen.**
- Utveckla **olika typer av volley** (drive, 1a, 2a etc) för de avancerade, samt att **slice-slaget bör vara på plats nu.**
- Serve: bör **kunna placering** mot höger och vänster sida av rutan, **kunna överskruvad och slice.** Säkerhet i serve – **sätta 10 i rad i rutan** är målet.
- **Rörelseschema** i alla riktningar (360 grader) och med alla olika fotställningar ska nu bli effektiva. Defensiva, neutrala och offensiva situationer. Balans och driv framåt med benen.

### Fysiskt

- Mer komplexa övningar och kombinationer i motorik och koordination. **Mycket agility och snabbhet.** Fortsätta med all koordination. **Funktionell styrka + balans** – mycket bål, men allround. **Högintensiv anaerob träning i korta intervaller.** Bygga små atleter. Rörelseschemat ska förfinas. **Klara alla fotställningar** med bra balans. Vältajmat splitstep mellan alla slag.
- Ha hög nivå på färdigheterna som testas av förbundet 10-11 år. Se bilaga.

### Taktiskt

- **Säkerhet bas - bas.** Spela 30 gånger i rad med partner på grön bana från bas-bas. Kunna spela bollen cross i minst 10 slag i rad på både fh och bh med partner. Spela med intensitet hel bana också (antal slag på 1 minut på hel bana – över 20).
- **Fortsätta utveckla attack och försvar.** Ta med sig in de bitar de lärt sig på orange och lära sig hantera den gröna banan. Veta tydligt vad de ska göra i attack och försvarssituationer.
- **Utveckla bedömandet.** Bedöma vad för boll motståndaren kommer spela utifrån dennes position, kroppshållning och racket vinkel. Upptäcka offensiv eller defensiv situation tidigt. Kort – lång? Låg – hög? Höger – vänster?
- **Utveckla spelmönster och effekt på bollen.** Pressa motståndaren bakåt i banan (med effekt på bollen) eller med vinkel mot sidlinjen för att tvinga fram korta bollar som spelaren kan använda för att komma fram på nät på eller öppna ytor för att placera undan bollen. Kunna lägga kort boll (stoppboll) när man fått motståndaren långt bak.
- **Utveckla förståelse för när det är läge att byta riktning på bollen.** Tumregel: 1. Kort boll, 2. Långsam boll, 3. Motståndaren långt från centrum, och 4. Du själv är i balans.
- Att börja **titta efter svagheter hos motståndaren**, och hitta en gameplan på hur man ska kunna utnyttja dessa.
- **Serve- och returspel** skall nu ha stor plats. Både säkerhet och effekt på motståndaren.
- Nu ska spelarna kunna spela **dubbel.** Grundläggande taktiska bitar ska de kunna. 1. Kommunikation/energi i paret. 2. Formationerna. 3. Aktivitet på nät 4. Skapa läge för sin nätspelare och undvika andra lagets nätspelare.

### Mentalt

- Work hard, be nice. Vi arbetar ihop och hjälper varandra framåt. Respekt och samarbete.
- **Var fokuserade på arbetsinsatsen och utveckling, inte resultatet.**
- Att utforska, testa, misslyckas och lära. Våga ta utmaningar och lära av dessa. **Nu kan barnen ofta se sin utveckling i lite längre perspektiv och man kan öka svårighetsgraden i utmaningar**, de kan misslyckas under längre tid innan framgång kommer. Kan se sig själva på en utvecklingskurva. Dock fortfarande viktigt att se tydlig framgång och utveckling för motivationen. Använd tester och "levels" för att se mål och utveckling tydligt.
- Träna nu även på att **bli medveten av och kontrollera känslor** under träning och match. Skapa rutiner för att känna av om man behöver lugna ned sig, tagga upp eller om man är redo att köra nästa boll med en optimal känsla.
- **För tävlingsspelare** – börja introducera rutiner före, under och efter match.

## Terminsplanering VT Grön nivå

### Vecka 1 – Säkerhet i grundslag, FH/BH

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

### Vecka 2 – Säkerhet i grundslag, FH/BH

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

### Vecka 3 – Säkerhet i grundslag, FH/BH

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

### Vecka 4 – Serve/retur, matcher

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Serve och retur
- Matcher

### 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
- 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
- Tävling/match

### Vecka 7 – 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
- Tävling/match

### Vecka 8 – Serve/retur, matcher

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Serve och retur
- Matcher

### Vecka 9 – 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
- Tävling/match

### Vecka 10 – 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
- Tävling/Match

### Vecka 11 – 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
- Tävling/match

### Vecka 12 – Serve/retur, matcher

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Serve och retur
- Matcher

### Vecka 13 – 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
- Tävling/match

### Vecka 14 – 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
- Tävling/match

### Vecka 15 – Spelmönster, vinklar

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

### Vecka 16 – Serve/retur, matcher

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Serve och retur
- Matcher

### Vecka 17 - Spelmönster, vinklar

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

### Vecka 18 – Dubbel

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Utveckla dubbelspel
- Tävling/match

### Vecka 19 – Tester, Skillsfestival

### Vecka 20 – Dubbel

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Utveckla dubbelspelet
- Tävling/match



TSK MALMEN

