

TSK Malmens Spelarutvecklingsplan

Färdigheter spelarna ska utveckla på **Gul** nivå - Tennisskolan

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

Motoriska färdigheter måste fortsätta byggas för att hantera boll och bana, samt utveckla kunskapsmålen. Men huvudmålet för denna kategori är att ha roliga fartfyllda träningar som ger motion och intresse till livslångt idrottande. Arbetet med kunskapsmålen för denna nivå blir individ- och gruppanpassad och balanseras upp med mycket lekfulla poängövningar som skapar både glädje och utveckling.

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

- Fortsätt jobba med mycket motorik och koordination. **Mycket agility och snabbhet. Funktionell styrka + balans** – mycket bål, men allround. **Högintensiva delar i träningar för uthållighet och allmän kondition.** Rörelseschemat fortsätter förfinas. **Klara alla fotställningar** med bra balans. Vältajmat splitstep mellan alla slag.

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.** 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.
- **Serve- och returspel** skall fortsätta utvecklas. 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. Dock fortfarande viktigt att se tydlig framgång och utveckling för motivationen. Använd tester och "levels" för att se mål och utveckling tydligt.



TSK MALMEN



Terminsplanering VT Gul nivå -Tennisskolan

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