



HANDBOK "JAG VILL SPELA MER" TSK MALMEN

VAD TSK MALMEN KAN GÖRA:

I VÅR ORDINARIE VERKSAMHET

- VI FÖRSÖKER FÅ SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT AV VÅRA MEDLEMMAR ATT SPELA 2 GGR I VECKAN.
- DELTA I FYSEN (FÖR TSKS GRUNDSKOLEELEVER 6-11 ÅR)

PÅ SKOLLOVEN

- TENNISLÄGER PÅ LOV. TSK MALMEN OCH MÅNGA ANDRA TENNISAKTÖRER HAR TENNISLÄGER UNDER DE FLESTA LOV.

ANDRA AKTIVITER

- ALLA BARN I GRUNDSKOLAN ÄR VÄLKOMNA ATT DELTA I FREDAGSSPELET. KOSTAR BARA 400 KR FÖR EN HEL TERMIN OCH DÅ INGÅR DESSUTOM FIKA.
- ANDRA KLUBBAKTIVITETER

LÄS MER OM VÅRA AKTIVITETER HÄR:

[HTTPS://WWW.TSKMALMEN.SE/KALENDER-FOR-AKTIVITETER/](https://www.tskmalmen.se/kalender-for-aktiviteter/)



HANDBOK "JAG VILL SPELA MER" TSK MALMEN

VAD DU SJÄLV KAN GÖRA:

DET BÄSTA DU KAN GÖRA ÄR ATT HA EN HÖG PROCENT MED EGET SPEL OCH EN TRÄNING SOM BYGGER PÅ LUST OCH EGET UPPTÄCKANDE. SPELA MED KOMPISAR, FÖRÄLDRAR, BOLLVÄGG OCH GÄRNA MYCKET MINITENNIS MED SKUMGUMMIBOLL.

"SCIENTISTS HAVE RECENTLY DETERMINED THAT IT TAKES APPROXIMATELY 400 REPETITIONS TO CREATE A NEW SYNAPSE IN THE BRAIN - UNLESS IT IS DONE WITH PLAY, IN WHICH CASE IT TAKES BETWEEN 10 TO 20 REPETITIONS." DR KARYN PURVIS

PÅ ANLÄGGNINGEN

- BOLLRUMMET, DÄR DET FINNS BOLLVÄGG OCH MINITENNISBANA, ÄR TILLGÄNGLIGT FÖR VÅRA MEDLEMMAR. BOLLVÄGGEN ÄR VÄRLDENS BÄSTA TRÄNINGSKOMPIS DÅ BOLLEN ALLTID KOMMER TILLBAKA OCH MAN MÅSTE ANPASSA KRAFTEN I SLAGEN FÖR ATT KUNNA FÅ TILL ETT BRA SPEL. DESSUTOM FÅR MAN ETT NATURLIGT VARIERAT FOTARBETE
- SPELA PÅ LEDIG BANA. DÅ ABONNENTER INTE HAR DYKT ETC SÅ FÅR VÅRA JUNIORER SPELA GRATIS (OM MAN SPELAR MED NÅGON ANNAN JUNIOR FRÅN TSK MALMEN)
- VÅRA UTOMHUSBANOR HAR ENDAST STRÖTIDSBOKNING. MELLAN APRIL-OKTOBER SÅ GÅR DET BRA ATT CHANSA PÅ ATT NÅGON UTOMHUSBANA STÅR LEDIG. ELLER SÅ BOKAR MAN UPP EN BANA SÅ ÄR MAN SÄKER PÅ ATT FÅ SPELA

ANDRA AKTIVITETER

- SO TOUR
- ANDRA REKOMMENDERADE TÄVLINGAR
- ANDRA IDROTTER. YPPERLIGT FÖR ATT FÅ RÖRELSETRÄNING, MOTORIK, KOORDINATION OCH EN VARIERAD IDROTTSUTBILDNING

PRIVATTRÄNARE

- IBLAND KAN DET VARA BRA ATT FÅ INDIVIDUELL TRÄNING OCH FINSLIPA DETALJER. VIA PRIVATTRÄNARE.

TRÄNA MED FÖRÄLDER

- VILKEN HÄRLIG STUND ATT SPELA FÖRÄLDER-BARN. PASSA PÅ UNDER HELGER, LOV, SEMESTRAR ELLER ANDRA TILLFÄLLEN SOM NI FÅR TILL. LÅT BARNET STÅ FÖR INSTRUKTIONERNA. DETTA FÅR HEN ATT KÄNNA SIG DUKTIG, OCH DELS ÄR DET OTROLIGT BRA FÖR INLÄRNING ATT FÅ LÄRA UT. FÖRÄLDRAR SKA VARA FÖRSIKTIGA MED ATT GE INSTRUKTIONER. FÖRSÖK ISTÄLLET SKAPA OLIKA TYPER AV SPELSITUATIONER DÄR NI BÅDA FÅR TRÄNA PÅ ATT LÖSA MÅNGA OLIKA SITUATIONER.

MAN KAN TRÄNA LITE VARSTANS

- MAN KAN SÄTTA UPP EN LITEN TENNISBANA I PARKER, FOTBOLLSPLANER, TRÄDGÅRDEN.

TIPS TILL EGET SPEL OCH FÖRSTÅELSE FÖR STEG O UTVECKLING FINNS I VÅR SPELARUTVECKLINGSPLAN PÅ WWW.TSKMALMEN.SE



HANDBOK "JAG VILL SPELA MER" TSK MALMEN

VAD DU SJÄLV KAN GÖRA:

TIPS 1 UTRUSTNINGEN

VAR ALLTID NOGA MED ATT DU HAR TENNISSKOR, TRÄNINGSKLÄDER OCH TENNISRACKET MED DIG TILL TRÄNINGEN. SE TILL ATT DIN VATTENFLASKA ÄR FYLLED INNAN TRÄNINGEN. DET ÄR ÄVEN BRA ATT HA MED SIG EN FRUKT ATT ÄTA DIREKT EFTER ÅT. HA GÄRNA MED DIG EN TENNISBOLL I TENNISVÄSKAN IFALL EN BANA STÅR LEDIG INNAN ELLER EFTER TRÄNINGEN.

TIPS 2 FÖRBEREDELSE

KOM I GOD TID TILL TRÄNING OCH MATCH. DÅ HAR DU BÄST CHANS ATT FÅ UT DET MESTA AV TRÄNINGEN OCH MATCH. DET ÄR ÄVEN RESPEKT FÖR DINA MEDSPELARE OCH TRÄNARE ATT KOMMA I TID.

TIPS 3 SPELFÖRSTÅELSE

TRÄNA UPP DIN SPELFÖRSTÅELSE GENOM ATT SPELA PÅ EGEN HAND, MEN OXÅ GENOM ATT KOLLA PÅ TENNIS PÅ TV/INTERNET. TITTA KONCENTRERAT OCH REGISTRERA EX HUR SPELARNÄR RÖR SIG, HUR DOM AGERAR, HUR DOM LÖSER OLIKA SITUATIONER ETC.

TIPS 4 VILL DU BLI BRA I EN IDROTT – TRÄNA FLER

JU MER OLIKA RÖRELSER DU GÖR DESTO STÖRRE KOMMER DIN RÖRELSEBANK BLIR. JU STÖRRE RÖRELSEBANK DU HAR DESSTO LÄTTARE KOMMER DET BLI FÖR DIG ATT LÖSA OLIKA SITUATIONER PÅ TENNISBANAN.

TIPS 5 TA BESLUTEN SJÄLV

UNDER EN MATCH MÅSTE DU TA ALLA BESLUT SJÄLV, SÅ SE TILL ATT DU TRÄNAR PÅ DETTA ÄVEN UNDER EGEN TRÄNING.

TIPS 6 GE JÄRNET PÅ TRÄNINGEN

GÖR MAXIMAL INSATS I ALLA ÖVNINGAR OCH SPELMOMENT PÅ TRÄNINGEN. PÅ SÅ SÄTT FÅR DU MEST UT AV TRÄNINGEN, OCH DU SPRIDER ÄVEN ENERGI TILL DINA TRÄNINGSKOMPISAR.

TIPS 7 GE FEEDBACK TILL DIG SJÄLV

EFTER TRÄNING/TÄVLING. STÄLL FÖLJANDE FRÅGOR TILL DIG SJÄLV: 1. VAD VAR BRA? VAD KAN BLI BÄTTRE? DÅ FÖRSTÄRKER DU DET DU GJORDE BRA OCH VET VAD DU BEHÖVER JOBBA MER PÅ FRAMÖVER.

TIPS 8 SERV OCH RETUR

SERV OCH RETUR ÄR OFTAST DE TVÅ VIKTIGASTE SLAGEN I EN TENNISMATCH. DE SOM NÅR FRAMGÅNGAR I TENNISEN ÄR OFTAST VÄLDIGT DUKTIGA PÅ DETTA. PASSA PÅ ATT TRÄNA EXTRA MYCKET PÅ DETTA DÅ DU OCH EN KOMPIS KÖR SJÄLVA.