

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

- Ny större yta att hantera. Anpassa i starten.
- **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)
- **Attack och försvar.** På orange bana ska spelarna sedan framför allt lära sig att attackera och bygga poängen.
- **Det innebär att de avancerade spelarna måste förstå hur de kan pressa motståndaren med höjd, längd, bredd, fart, riktning etc.** Att lära sig kontrollera ytan mer och vara aktivt aggressiv i sitt spel.
- **Därav blir då även nätspelet** viktigt att introducera nu, samt större fokus på **serve och retur**.
- Börja lära sig **grunderna i dubbelspel**.

Tekniskt

- **Mer spin, driv, ben, rotationer och fler kroppssegment** involverade än på röd nivå. Snabbare rackethastighet.
- **Lära sig slice** (och stoppboll) för att kontrollera ytan/korta bollar bättre.
- Lära sig **Attacks slag. Volley och smash utvecklas**.
- **I serven** bör man nu närma sig **continental-grepp, uppkast kl 12, god rytm och tyngdöverföring, lätt vertikalarbete i benen**. Börja leka med **över- och sidskriv** 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 VT Orange nivå

Vecka 2 – 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 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 – 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 5 – Serve/retur, matcher

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

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, 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 8 – 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 10 – Serve/retur, matcher

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

Vecka 11 – 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 12 – 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 13 – 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 14 – Serve/retur, matcher

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

Vecka 16 – 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 17 – 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 18 – Spelmönster, FH/BH

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Spelmönster/vinklar/längd
- Teknik i slag och rörelse – FH/BH
Lek/Tävling/match

Vecka 19 – Serve/retur, matcher

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

Vecka 20 - Spelmönster, FH/BH

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Spelmönster/vinklar/längd
- Teknik i slag och rörelse – FH/BH
Lek/Tävling/match

Vecka 21 – Dubbel

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

Vecka 22 – Tester, Skillsfestival

Vecka 23 – Dubbel

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