

# 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 till varandra från bas – bas (30 ggr över nät i rad med tränare), kunna grunder i att attackera (spela ifrån varandra) 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 studsen.*

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

*Aktivt tävlande på SO Touren i Stockholm, på Fredagsspelet, samt i Miniligan. Egen träning utanför ordinarie träningar.*

### Taktiskt

- Ny större yta att hantera. Anpassa i starten.
- **Säkerheten först – spela till varandra.** 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 nyttja den öppna ytan.**
- **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 sidskruv 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 tävlingssituationer 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 HT **Orange** nivå

### Vecka 35 – Säkerhet grundslag, FH/BH, Bedöma

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet bas röd/orange bana (Bingo/levels)
- Bedöma bollbana, längd och höjd
- Teknik i slag och rörelse på bas – FH/BH
- Lek/Tävling/match

### Vecka 36 – Säkerhet grundslag, FH/BH, Bedöma

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet bas orange bana (Bingo/levels)
- Bedöma bollbana, längd och höjd
- Teknik i slag och rörelse på bas – FH/BH
- Lek/Tävling/match

### Vecka 37 – Säkerhet grundslag, FH/BH, Bedöma

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet bas orange bana (Bingo/levels)
- Bedöma bollbana, längd och höjd
- Teknik i slag och rörelse på bas – FH/BH
- Lek/Tävling/match

### Vecka 38 – Attack, försvar, volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar (nyttja öppna ytan)
- (Bedöma bollbana, längd och höjd)
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- Lek/Tävling/match

### Vecka 39 – Attack, Försvar, Volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar (nyttja öppna ytan)
- (Bedöma bollbana, längd och höjd)
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- Lek/Tävling/match

### Vecka 40 – Attack, Försvar, Volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar (nyttja öppna ytan)
- (Bedöma bollbana, längd och höjd)
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- Lek/Tävling/match

### Vecka 41 – Serve/retur, matcher

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

### Vecka 42 – Attack, försvar, Serve/retur

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar (nyttja öppna ytan)
- (Säkerhet cross och rakt från bas)
- Teknik i slag och rörelse – Serve/Retur
- Lek/Tävling/match

### Vecka 43 – Attack, Försvar, Serve/Retur

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar (nyttja öppna ytan)
- (Säkerhet cross och rakt från bas)
- Teknik i slag och rörelse – Serve/Retur
- Lek/Tävling/match

### Vecka 45 – Cross, byta riktning, slice

- Motorik, koordination och rörelseträning
- (Säkerhet cross och rakt från bas)
- Nyttja öppna ytan - byta riktning på slagen från bas
- Teknik i slag och rörelse – Slice
- Lek/Tävling/match

### Vecka 46 – Serve/retur, matcher

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

### Vecka 47 – Cross, byta riktning, slice

- Motorik, koordination och rörelseträning
- (Säkerhet cross och rakt från bas)
- Nyttja öppna ytan - byta riktning på slagen från bas
- Teknik i slag och rörelse – Slice
- Lek/Tävling/match

### Vecka 48 – Dubbel

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

### Vecka 49 – Tester, Skillsfestival + Dubbel

### Vecka 50 – Serve/retur, matcher

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