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.

Tävlande och eget tränande

- Tävlande fortsätter på en nivå utifrån individuella mål. Egen träning utanför organiserad träning ett måste. Både fortsatt tävlande och eget tränande är självklart om man vill fortsätta utvecklas inom sin sport.

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. **Intensiteten skall ökas i takt med nivå**.
- **Fortsätta utveckla attack och försvar**.
- **Utveckla bedömandet** av läge, boll, position och motståndare.
- **För de avancerade spelarna gäller att 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. Helt enkelt att kunna utnyttja hela banan.
- Samt 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.

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**.
- **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.

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

Vecka 2 – Säkerhet i grundslag, FH/BH

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

Vecka 4 – Säkerhet i grundslag, FH/BH

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Säkerhet bas -bas grön bana (Bingo/levels)
- Bedöma bollbana, längd och höjd
- Teknik i slag och rörelse på bas – FH/BH
- 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 – nyttja, skapa och försvara ytan
- Bedöma bollbana, längd och höjd
- 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 – nyttja, skapa och försvara ytan
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- Tävling/match

Vecka 8 – Attack, Försvar, Volley/Smash

- Motorik, koordination och rörelseträning
- Träna attack och försvar – nyttja, skapa och försvara ytan
- Teknik i slag och rörelse på nät – Volley/Smash
- 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 – nyttja, skapa och försvara ytan
- Teknik i slag och rörelse – Serve/Retur
- Tävling/match

Vecka 12 – Attack, försvar, Serve/retur

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

Vecka 13 – Attack, Försvar, Serve/Retur

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

Vecka 18 – Spelmönster, FH/BH

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

Vecka 21 – Dubbel

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

Vecka 22 – Tester, Skillsfestival

Vecka 23 – Dubbel

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