

Play & Stay

RIKTLINJER

MINI-MIDI-MAXI

Jönköpings Tennisklubb

BAKGRUND

"VARFÖR FÅR INTE MITT BARN GÅ UPP I NÄSTA GRUPP"

"HUR LÄNGE SKA MITTBARN SPELA MINITENNIS/MIDITENNIS"

"VAD SKA MITT BARN GÖRA FÖR ATT GÅ UPP I NÄSTA NIVÅ"

"MITT BARN GILLAR INTE BOLLEN, OCH VILL SPELA MED HÅRDA BOLLAR"

"OHH VAD OJÄMN GRUPPEN ÄR"

Syfte

- Kvalitetssäkra minitennisen
- Utveckla barnen genom lek och olika pedagogiska mål
- Få en bra start i sporten, både för barnet och föräldrar
- Öka förståelse av spontanspel, där föräldrarna leker tennis med sitt barn och hjälper till att öva på målen
- Tydligare för alla partner (klubb-tränare-spelare-förälder)

Genomförande

Varje tennisgrupp har ett antal pedagogiska mål, som man ska sträva efter att utveckla under terminen. Träningen är baserad utifrån målen.

Varje barn får en egen "mall" där man kan under terminen dokumentera:

Närvaro samt hur man ligger till dem olika pedagogiska målen.

Två-tre gånger per termin stämmer man av målen ihop med barnen och föräldrarna under en träning.

Efter en uppföljning kan man få:

- Bra kämpat, fortsatt träna så du får fler träffar (Klarar inte av målet)
- Grattis, du har övat och klarat av detta nu! (Klarar av målet)

När eleven klarar av samtliga mål är man redo för nästa steg.

Barnen får ett diplom där det även står vad man har klarat av för mål.

Samtliga pedagogiska mål är tagna från förbundets "tennis för barn"

Totalt 6 mål som visar på olika färdigheterna i tennis

Ansvarig

Nicolas Leiva

Minitennis 1

4-6 åringar

Mål: Nästa minitennisgrupp

Spela tennis

Junioren spelar tennis med en av tränarna och slår minst 10 slag (backhand & forehand) i rad utan att missa. Det får max ta 5 minuter

Visa slagen

Junioren visar hur man slår en Backhand, forehand, serve, volley.

Serva

Kunna serva diagonalt på båda sidorna. Kunna börja i 90 grader. Placera in 10 servar totalt. Det får max ta 5 min.

Kasta och fånga boll

Kunna fånga en boll (en studs) och kasta tillbaka både överhandskast och underhandskast. 15 kast totalt och det får max ta 5 min.

Koordinationsövningar i stege

Kunna göra 3 enkla koordinationsövningar:

Sidosteg, brett o smalt, två på höger och två på vänsterfot

Bollkontroll

Kunna gå och låta bollen studsas en gång på racketen, och en gång i marken. 10 i rad och det får max ta 5 min. Köra med två händer på racketen är okej.

Minitennis 2

6-8 åringar

Mål - miditennis

Spela tennis

Junioren spelar tennis och slår minst 15 slag (backhand & forehand) i rad utan att missa till en av tränarna. Junioren jobbar "hem" efter varje slag. Det får max ta 5 minuter.

Serva

Kunna serva diagonalt på båda sidorna med rätt servegrepp och 90 grader. Eleven träffar lite framför huvudet. Placera in 10 servar. Det får max ta 5 min.

Kasta och fånga boll

Kunna fånga en boll (efter en studs) och kasta tillbaka både överhandskast och underhandskast.

Junioren kan sikta både rakt och kross. 15 kast i rad och det får max ta 5 min.

Koordinationsövningar i stege

Kunna göra enkla koordinationsövningar genom att härma tränaren.

Bollkontroll

Kunna göra enkla bollkontrollövningar genom att härma tränaren. Studsa en gång på racketen och en gång i marken 15 gånger på raken. Med en hand är endast okej. Kunna studsa bollen på racket stillastående, samt i rörelse (gående).

Spela match

Junioren spelar 2 game med en av tränarna. Junioren rör sig hem efter slagen, spelar säkra grundslag och spelar volley när den är nära nätet. Junioren känner till 15, 30, 40.

Spela tennis

Junioren spelar tennis och slår minst 10 slag (backhand & forehand) i rad utan att missa till en träningskompis. Junioren jobbar "hem" efter varje slag. Junioren kan byta grepp vid slagen. Det får max ta 10 minuter.

1:a serve & 2:a serve

Kunna 1:a serve diagonalt som ett game. Missar eleven första serven så gör man ett underhandsserve (2:a serve). Junioren kan serva 2 game och får max ta 10 min.

Banan

Linjerna (Baslinjen/servelinje/Mittlinjen/Dubbellinje)

Nät

Serverutorna/Basrutan/Korridor

Grepp

Juniorer visar dem olika greppen i tennis

Servegrepp

Volleygrepp

Forehandgrepp

Backhandgrepp

Spela match

Junioren spelar 2 game med en träningskompis. Junioren rör sig hem efter slagen, spelar säkra grundslag och spelar volley när den är nära nätet. Junioren kan räkna utan problem 15, 30, 40, fördel.

Koordinationsövningar i stege

Kunna göra koordinationsövningar genom att härma tränaren.

Spela tennis

Junioren spelar kross, och slår 10 slag i rad.

Dvs 10 forehand kross i rad, 10 backhand kross i rad.

Junioren spelar med en träningskompis och det får max ta 10 minuter.

1:a serve & 2:a serve

Kunna 1:a serve diagonalt som ett game. Missar eleven första serven så gör man ett underhandsserve (2:a serve). Junioren kan serva 2 game och får max ta 5 min.

Volley

Spela volley till varandra, och slår minst 15 slag (backhand & forehand) i rad utan att missa till sin träningskompis.

Zonspel

Tränaren kastar bollar i dem olika zonerna (Försvar-neutral-attack-volley).

Junioren anpassar slagen utifrån vart den står på banan

Spela match

Junioren spelar 2 game med en träningskompis. Junioren rör sig hem efter slagen, spelar säkra grundslag och spelar volley när den är nära nätet. Junioren kan räkna utan problem 15, 30, 40, fördel.

Koordinationsövningar i stege

Kunna göra koordinationsövningar genom att härma tränaren.

