

# **Play & Stay**

# **RIKTLINJER**

**MINI-MIDI-MAXI**

**Jönköpings Tennisklubb**

*Reviderat 2023*

## **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.

En till två 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. Hålla med två händer på racketen är okej.

## **Minitennis 2**

### **6-8 åringar**

### **Mål – Minitennis 1**

---

#### **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 totalt 20 raka slag i rad (backhand & forehand) tillsammans med sin kompis). Det får max ta 10 minuter.

Junioren träffar alla bollar under axelhöjd

Junioren jobbar "hem" efter varje slag

Junioren visar en god teknik i forehand och backhand (förberedelse, rotation, träff, avslut)

Junioren kan byta grepp vid slagen

### 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 & teknik

Juniorer visar dem olika greppen i tennis samtidigt som den visar slagen med god teknik

Servegrepp (90 grader – sträckt arm vid träff, avslut)

Volleygrepp (Volleyposition- kort framåtsving – rätt fot fram)

Forehandgrepp (Förberedelse – högerarm – rotation – träff - avslut)

Backhandgrepp (Förberedelse – rotation – träff - avslut)

Fotpositioner i samtliga slag (brett och djupt, stark position)

### 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 i game, dvs 15, 30, 40, fördel. Junioren kan även döma sin sida och är tydlig med röst och hand.

### Koordinationsövningar i steg

Kunna göra olika koordinationsövningar genom att härma tränaren.

### **Spela tennis**

Junioren spelar kross, och slår 10 slag i rad (själv)

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

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

Junioren träffar alla bollar under axelhöjd

Junioren jobbar "hem" efter varje slag

Junioren visar en god teknik i forehand och backhand (förberedelse, rotation, träff, avslut)

Junioren kan byta grepp vid slagen

### **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.

Junioren håller rätt servegrepp i båda servarna (continentalgrepp)

### **Volley**

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

### **Zonspel**

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

Junioren anpassar slagen utifrån vart den står på banan. Junioren byter grepp i samtliga slag (forehand, backhand, volley/smash)

### **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. Förstår skillnaden på tiebreak och game. Junioren kan även döma sin sida och är tydlig med röst och hand.

### **Koordinationsövningar i stege**

Klarar av att ta sig igenom en stor hinderbana med olika moment som kräver olika färdigheter (snabbhet, fotarbete, balans, styrka)

### Spela tennis

Junioren spelar kross, och slår 10 slag i rad från baslinjen.

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

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

Junioren träffar alla bollar under axelhöjd

Junioren jobbar "hem" efter varje slag

Junioren visar en god teknik i forehand och backhand (förberedelse, rotation, träff, avslut)

Junioren kan byta grepp vid slagen

### 1:a serve & 2:a serve

Kunna 1:a serve diagonalt som i ett game. Missar eleven första serven så gör man ett

2:a serve (träffar över huvudet). Junioren kan serva 2 game på max 5 min.

### Slice & stoppboll

Tränaren kastar bollar och junioren kan med god teknik göra ett par slice (från baslinjen) och stoppbollar från attackzonen.

### Zonspel

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

Junioren anpassar slagen utifrån vart den står på banan och byter grepp utan problem.

### 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.

Junioren kan även döma sin sida och är tydlig med röst och hand.

### Koordinationsövningar i stege

Klarar av att ta sig igenom en stor hinderbana med olika moment som kräver olika färdigheter (snabbhet, fotarbete, balans, styrka)

### Spelmönster

Junioren behärskar följande spelmönster från baslinjen  
4-5 kross och en säker rak på forehandsidan (5 min/sida)  
4-5 kross och en säker rak på backhandsidan (5 min/sida)

### Olika träffarna i Serve

Junioren behärskar träffen i serven (slice, 2:serve, flackt)  
Junioren förstår också varför man träffar på de olika sätten samt fördelarna med dem  
Junioren visar dem olika servarna och siktar mot "rätt" håll, tex slice utåt

### Enkla rutiner innan och under match

Junioren kan på egenhand "värma upp" inför en träning & match och förstår vikten av den  
Junioren vet 2-3 sätt att ladda om mellan bollarna  
Junioren vet vad den ska göra på bänken vid sidbyten  
Junioren visar detta och berättar samtidigt

### Olika fotställningar och slag

Tränaren matar och junioren anpassar slagen utifrån vart den står på banan (Zonspel) och behärskar dem olika slagen (spinn, flackt, lyfta med spinn, slice, stoppboll).  
Vid volleysonen kan junioren spela volley samt smash.

### Spela match

Junioren spelar 2 game med en träningskompis. Junioren visar upp följande kvaliteer:

- Kan coacha sig själv mellan bollarna
- Ger sig energi vid vunna game/jämna bollar
- Har 1-2 enkla spelmönster vid spel
- Har en taktiskt plan hur den skall spela
- Står rätt på banan
- Har en enkel plan med sin retur

### Koordinationsövningar i stege

Klarar av att ta sig igenom en stor hinderbana med olika moment som kräver olika färdigheter (snabbhet, fotarbete, balans, styrka)