

Tennisskolan i Hellas Tennisklubb

Träningsupplägg och filosofi

I Hellas Tennisklubb strävar vi efter att arbeta med ena benet i modern forskning kring metodik och tennisspecifika kunskaper. Vi vill anpassa tennispelet till barnets/elevens förutsättningar för att på detta sätt ge dem bästa möjlighet att utvecklas. Genom att anpassa bana, racket och bollar efter spelarens förmåga blir det lätt att spela tennis och man får en större glädje och känsla för spelet, samt snabbare inläring. Första steget i vår verksamhet är **Tennisskolan**, som startar med **Minitennis & Motorik (Röd bana)**. På denna nivå spelar barn som är ca 5-7 år gamla. I träningen används mindre bana och mjukaste varianten av bollar. När spelaren har lärt sig att behärska spelet på minitennisbana är nästa steg **Miditennis (Orange bana)**, därefter **Maxitennis (Grön bana)**, varpå spel med hård gasboll på stor bana följer (Gul bana). Stegen går in i varandra och våra tränare använder ofta flera typer av bollar i träningen – beroende på ändamålet och spelarens förmåga att klara uppgiften.

Syftet med träningen i dessa unga år går från att sätta "Kroppens ABC" – grundläggande motorik och koordination – till att utveckla "Tennisens ABC" – mer grenspecifik motorik och koordination.

Vår pedagogik tar mycket influenser från Play&Stay (ITF) och Game Based Approach. Det innebär att vi först och främst utgår från spelet. Barnen ska så snart som möjligt börja spela med varandra – anpassat efter vad man klarar av, men ändå utmanande och med progression. För de yngsta och mest oerfarna arbetar vi med parövningar där barnen lär sig kasta – fånga (koordination och rörelseteknik) och "poppa" bollen till varandra (racketkontroll). Vi utformar många av övningarna så att de sedan kan göras på egen hand hemma. Det skapar möjlighet till mer träning, intresse och utveckling. Vårt arbetssätt sätter även spelet och matchsituationen i fokus. Syftet är att utgå från matchen, spelet och därifrån testa och utveckla sina färdigheter. Barnen kan direkt jämföra sig med proffsen de ser på TV och de får ett sammanhang.

Forskning har visat att barn och ungdomar i princip kan träna hur mycket som helst om träningen är allsidig och variationsrik. Och för att bli bra på något måste man träna mycket. Vårt mål är därför att ge så många som möjligt chans att träna flera gånger i veckan. På grund av begränsningar i banor och resurser är det dock för närvarande inte möjligt att ge alla som vill denna förutsättning. Det är en av anledningarna till att "**Hemläxor**" är en viktig del i vår verksamhet. Ett krav som vi ställer på våra spelare/elever är att man måste skapa tid för egen träning utöver sina tennislektioner i Hellas. Ur inläringssynpunkt är det stor skillnad på att t ex träna två gånger i veckan jämfört med endast ett 45 minuters pass. Och det behöver inte vara några långa pass.

Minitennis & Motorik (Röd bana) har målet att skapa dessa färdigheter:

- Kasta och fånga bollar
- Kontrollera boll och racket
- "Poppa" bollen själv
- "Poppa" bollen i par, utan och sedan över ett nät
- Spela på sidan om kroppen – FH och BH
- Starta poängen/spelet - Serva underifrån
- Starta poängen/spelet – Ta emot/returnera bollen
- Testa Serve ovanifrån
- Testa Volley och Smash
- Förståelse för hur man spelar match

Kasta & fånga boll + Racketkontroll = Spelfärdighet

Därefter fortsätter vi att utveckla de taktiska och tekniska färdigheterna i spelsituationerna; **Spela från bakplan på minibanan, Serva och Returnera.**

Miditennis (Orange bana) har målet att skapa dessa färdigheter:

- Vidareutveckla koordination
- Utökad rörelsemönster på banan
- Vidareutveckla spelet från bakplan – teknik och taktik
- Vidareutveckla spelet på nät – teknik och taktik
- Utveckla spelet i mittzonen – utnyttja korta bollar/attackspel
- Möta attackspel – lösa pressade situationer
- Vidareutveckla Serve och Retur – Serve ovanifrån samt returtaktik
- Lära sig grundläggande spelmönster – utnyttja serve, skapa utrymme för bästa slag etc
- Grundläggande förståelse för dubbelspelet
- Ha kunskap om och skapa goda rutiner kring matchspel och träning

Maxitennis (Grön bana) har målet att skapa dessa färdigheter:

- Vidareutveckla koordination
- Förfina rörelsemönster på banan
- Befästa goda rutiner kring matchspel och träning
- Vidareutveckla spelet från bakplan – teknik och taktik
- Vidareutveckla spelet på nät – teknik och taktik
- Vidareutveckla spelet i mittzonen – utnyttja korta bollar/attackspel
- Möta attackspel – lösa pressade situationer
- Vidareutveckla Serve och Retur – Serve ovanifrån samt returtaktik
- Utveckla grundläggande spelmönster – utnyttja serve, skapa utrymme för bästa slag etc
- Vidareutveckla dubbelspelet