

Olika nivåer

Barn utvecklar sin idrottsliga förmåga bäst om de får träna med rätt förutsättningar på rätt nivå. Om barnet får spela på en för "svår" nivå, dvs om bollen studsar för högt eller att banan är för stor, är risken att de lär in en felaktig teknik. Mot denna bakgrund är det viktigt att låta barnen gå igenom de olika nivåerna som är anpassade efter ålder. I tennisleken handlar det om att låta barnet lära känna miljön och träna sig på bollkontakt i olika sammanhang.

När barnet går in i nästa nivå kommer röd boll att användas (se folder för röd nivå)

Terminsplanering

Under vårterminen 2019 kommer tennisleken att vara på lördagar under 10 veckor med uppehåll v. 7.

Vi startar v. 4 och avslutar bolleken v. 14

Kostnad: 495 kr

Tränare: Jenny Thylefors

Tennislek – Skumboll

Ålder: 4-6 år



Utarbetad med inspiration från
SISU Idrottsböcker för barn



Boll- och rörelseträning

Tennis är en sk komplexidrott som består av många olika rörelser. I den leken kommer att ge rörelse- och koordinationsträning. Många övningar genomförs därför utan racket.



Tålmod är en viktig egenskap för en tränare, och det krävs många repetitioner för att lära in nya färdigheter. Stressa inte – låt inlärningen ta den tid det tar för att få grunderna att sitta.

Ur Tennis för Barn, SISU Idrottsböcker
Svenska Tennisförbundet

Banan

Lek sker på tennisplanen för att lära känna banan, med olika uppdelning beroende på lekens utformning.

Boll

Spel sker med en mjukare boll, sk skumboll, som är långsammare än en tennisboll.

Tränarens roll

De flesta barn tycker att det är roligt att leka. Som tränare strävar man efter att skapa lek och tävlingsmoment där man kan tävla mot sig själv.

Under ett träningspass på 60 min är målet att varje spelare ska haft 400 bollkontakter. Detta ger ett mått på hur aktiv barnet är under ett träningspass.

Se – visa och demonstrera

Höra – förklara och motivera

Göra – prova och repetera