



Nivåinndeling – Team Tennisskolen Tour

Nivåene er delt inn for å kvalitetssikre tennisskolen. Det er viktig at alle elementer gjennomgås på hvert nivå før man går videre til et nytt nivå. I tennisskolen er vi ute etter å bygge et teknisk fundament som det er mulig å bygge videre på når barna blir fysisk klare for det. Ferdighetene på de forskjellige nivåene er nøye utvalgt basert på generelle fysiologiske forutsetninger. Vårt mål er å skape en tennisskole der barn føler seg ivaretatt og foreldre skal være sikre på at det vi tilbyr er kvalitet. Det skal være gøy- men på samme tid skal det skje en naturlig progresjon barna skal bli utfordret på riktig nivå.

PRINSIPPER FOR UNDERVISNINGEN

- Plan og Mål
- Maksimer undervisningstiden
- Mange repetisjoner (200 – 400 slag på ballen pr spiller pr t.)
- Rød tråd fra uke til uke – Bygge sten på sten
- All trening er forberedelse til poengspill
- Høy aktivitet

STRUKTUR PÅ TIMER

- Oppvarming
- Mottak og avlevering
- Slag- og ballvekslingsprogresjon – ferdighetsutvikling
- Taktisk orientering – samarbeid/turnering
- Avrunding, oppsummering og skisse av neste time



RØDT:

Alder: Ca. 5-9 år

Ball: En rød ball har 75% lavere trykk enn en gul ball-Dvs den spretter betydelig lavere.

Racket: Mindre racketer blir brukt, fra 17-25 tommer

Bane størrelse: På rødt nivå er banestørrelsen (opp til lengden) fra doublelinje til doublelinje-dvs på tvers av en vanlig bane (Ca 6m X 10m)

Fokus:

- **Mottaksferdighet:** Lære seg å komme seg i god posisjon for å treffe ballen riktig foran kroppen
- **Regler:** Lære å spille spillet så tidlig som mulig.
- **Teknisk ferdighet:** Lære god basis teknikk på grunnslag, serve og volley for å kunne kontrollere ballen.
- **Koordinasjon:** Lære seg enkle koordinative ferdigheter
- **Balanse:** Ha god kontroll på kroppen gjennom god holdning og balanse.

Innlæring:

- Barna spiller så mye som mulig med andre barn på en bane. Vi forsøker å unngå køer og venting.

Konkurransen:

- Klubben skal ha interne turneringer. I tillegg vil det bli arrangert turneringer på landsbasis.. Her konkurrerer barna lagvis og fokus er på at det skal være gøy, inkluderende og utfordrende på riktig nivå.

Inndeling:

- Rødt nivå er delt i tre nivåer. Dette gjøres for å gjøre gruppene så homogene som mulig og for å kunne tilby et turnerings system der man møter andre barn på samme nivå så det føles rettferdig og utfordrende. Klubbene i "TENNISKOLEN" har et sett retningslinjer for alle klubbene for hvert nivå



ORANGE:

Alder: Ca. 7-11 ÅR

Ball: En oransje ball har 50% lavere trykk enn en gul ball-Dvs den spretter en del lavere.

Racket: Mindre racketer blir brukt, fra 23-26 tommer

Bane størrelse: På oransje nivå er banestørrelsen betydelig større enn på rød. Det er derfor viktig at alt på rødt nivå er gått igjennom før man skifter nivå. Nå spilles det over det vanlige nettet, men linjene trekkes inn en meter i bredden og ca 2-3 meter i lengden.

Fokus:

- **Mottaksferdighet:** Tidlig forberedelse. Begynner å lære seg å ta ballen tidligere, lærer seg effektive bevegelsesmønstre. Bruk av riktige fotstillinger i forskjellige spillesituasjoner.
- **Teknisk ferdighet:** Kontrollert bruk av begge armer og mer fokus på effektiv bruk av hele kroppen i alle slag. Begynner å kontrollere ballen ved bruk av ulike typer spinn. Mye fokus på overhånds kaste bevegelse for utvikling av serve. Riktig grep og balanse i serve. Fokus på volleyspill.
- **Motstander:** Mer fokus på motspillere styrker og svakheter

Innlæring: Barna spiller så mye som mulig med andre barn på en bane. Vi forsøker å unngå køer og venting.

Konkurrans: Klubben skal ha interne turneringer. I tillegg vil det bli arrangert turneringer på landsbasis. Fokus er på samhold og turneringene skal være moro å være med på.

Inndeling: Orange nivå er delt i to nivåer. Dette gjøres for å gjøre gruppene så homogene som mulig og for å kunne tilby et turnerings system der man møter andre barn på samme nivå så det føles rettferdig og utfordrende. Klubbene i TENNISSKOLEN” har et sett retningslinjer for alle klubbene for hvert nivå.



GRØNT:

Alder: Ca 9-12 år

Ball: En grønn ball har 25 % lavere trykk enn en gul ball – dvs den spretter litt lavere og er litt lettere.

Racket: Mindre racketer blir brukt, fra 25 tommer til full størrelse.

Bane størrelse: På grønt nivå er banestørrelsen den samme som for gul ball.

Fokus:

- **Teknisk ferdighet:** Lære riktig bruk av lengde, spinn og høyde på ballen. Bruk av riktig riktige fotstillinger i forskjellige situasjoner. Jobber med forskjell på 1 og 2 serve.
- **Taktisk:** Jobber med å forstå hvilke spillesituasjoner (offensiv, defensiv eller nøytral man befinner seg i og bruker riktig type slag og løsninger til riktig tid.
- **Koordinasjon:** Effektiv bruk av hele kroppen i alle slag.

Innlæring: Barna spiller så mye som mulig med andre barn på en bane. Vi forsøker å unngå køer og venting.

Konkurrans: Klubben skal ha interne turneringer. I tillegg vil det bli arrangert turneringer på landsbasis. Fokus er på samhold, turneringene skal være moro å være med på og man skal kunne møte spillere på samme nivå.

Inndeling: Grønt nivå er delt i to nivåer. Dette gjøres for å gjøre gruppene så homogene som mulig og for å kunne tilby et turnerings system der man møter andre barn på samme nivå så det føles rettferdig og utfordrende. TENNISSKOLEN har et sett retningslinjer for alle klubbene for hvert nivå.