

TENNIS- SKOLAN



TK Hobbys tennisskola är uppdelad i tre huvudgrupper utifrån barnens ålder. Detta för att på bästa sätt kunna möta elevernas förmåga och behov av att kunna utvecklas så bra som möjligt.

Knattetennis 5-6 år

För de allra yngsta barnen, 5-6 år, ligger betoningen på lek och glädje. Här fokuserar vi på att barnen ska utveckla sin koordination och grovmotorik. För att åstadkomma detta leker vi olika lekar, springer hinderbanor, kastar bollar och spelar såväl tennis som andra bollsporter (exempelvis fotboll och innebandy).

Målen i bollskolan är att barnen ska:

- Förbättra sin koordinations- och rörelseförmåga
- Kunna hantera racket och boll såväl stillastående som under rörelse, ex kunna studsa bollen på racketen, springa med bollen på racketen, slå bollen över nät ett flertal gånger i rad
- Utveckla sin förmåga så pass väl att de såväl kan som vill ta steget över till minitennisen

Av de yngsta barnen förväntar vi oss att de ska:

- Komma i tid
- Ha med sig racket och vattenflaska

Minitennis 7-8 år

När barnen kommit upp den här åldern har deras "öga-hand-koordination", rytm, balans och allmänna kroppsuppfattning förbättrats avsevärt och därmed är det dags för mer inriktad tennisträning. Självklart är dock fortfarande allsidig träning i lekform nödvändig för att barnen ska utvecklas så väl som möjligt.

För att barnen ska kunna tillgodogöra sig teknikträningen så bra som möjligt tränar de på mindre banor med mindre nät. Även racketerna och bollarna är givetvis anpassade efter spelarna storlek och förmåga.

Målen i minitennisen är att barnen ska:

- kunna serva, spela om bollen och göra poäng
- kunna hantera racket och boll på ett mer avancerat sätt, exempelvis kunna springa och studsa bollen på racketen, kunna balansera bollen på racketen samtidigt som de går/springer en hinderbana, spela bollen över nät ett större antal gånger
- lära sig viss tennisterminologi, exempelvis att räkna game och set, kunna banans alla linjer

Även av de lite äldre barnen förväntar vi oss att de ska:

- Komma i tid
- Ha med sig racket och vattenflaska
- Lämna sina föräldrar utanför banan

Juniorer 9-18 år

I den här åldern är det dags för tennisskolan för juniorer. Här är träningen mer koncentrerad på tennis, med spel på hela banan. Beroende på elevernas ålder och förmåga används olika bollar – från mjukare/långsammare bollar till vanliga tennisbollar.

Antalet deltagare är lägre än i bollskolan och minitennisen, vanligtvis mellan fyra och sex per grupp/bana. Många i tennisskolan har ett träningstillfälle per vecka, men de som har intresse och ambition kan träna vid fler tillfällen.

Det ställs inga tävlingskrav för att få delta i juniorgruppen, men tillfällen ges för de intresserade.

Målen i juniortennisen är att spelarna ska:

- Med behållning kunna spela matcher mot varandra genom att ha utvecklat teknik, säkerhet och regelkunskap

Av juniorerna förväntar vi oss att de ska:

- Komma i tid och vara ombytta
- Ha med sig racket och vattenflaska
- Ha en hög närvaro
- Visa intresse för att utvecklas inom tennisen

