



Saltsjöbadens
Lawntennisklubb

JUNIORVERKSAMHET

Indelning

MINITENNIS 6-8år
Fast träning 1g/v i bollhallen

ROOKIES 7-9 år.
Fast träning 2g/v.
Sign in 1-2 g/v från 9 år

UTVECKLINGSGRUPP
10-12 år
Fast träning 3g/v.
Sign in 1 g/v.

TÄVLINGSGRUPP 10 - 18 år
Fast träning 4g/v. varav en kan
vara på morgonen
Sign-in 1g/v

KLUBBGRUPP 14+
Fast träning 1-2g/v.

TENNISSKOLA
7-18 år
Fast träning 1g/v.
Sign in 2 g/v.

Mål & Vision

Få med sig tennis som en idrott för livet.

Utvecklas maximalt från elevens egna förutsättningar.

Skapa förutsättningar för de som vill satsa på sin tennis.

Lära sig samarbete, respekt och teamwork

Interagera över ålder och spelkategorier genom roliga
och givande sociala aktiviteter.



Arbetsätt

Träningsmetod

SLTK har en enhetlig metodik för att lära ut tennis till alla elever. Den grundar sig i modern, effektiv tennisteknik och Play & Stay som är ett koncept framtaget av ITF som används av alla stora förbund världen över.



Veckotema

Varje vecka jobbar vi med ett tema på alla banor t.ex. grundslagsteknik, volleyspel eller serve. Vi anpassar också lektionen till spelarnas nivå och kan jobba mer avancerat med t.ex. integration av positionering, skruv och bollplacering i en grundslagsövning för att utmana eleverna



Individuell plan

Utvecklings och tävlingsspelare sätter tillsammans med tränaren egna mål för säsongen för att kunna utvecklas maximalt. Man gör en enkel matchanalys online på vår hemsida efter varje spelad match och kan följa sin progression.



Teknologi

Varje tränare har sin iPad eller smartphone som är ett bra hjälpmedel vid exempelvis filmning och kan ge eleven direkt feedback på utfört slag.



Måltavlor

Vi jobbar med måltavlor i form av koner, markeringar, rep etc för att göra träningarna roligare och mer livfulla.



Uppvärmning

För att få ut så mycket som möjligt av träningen är det viktigt att jobba igenom alla muskler och få igång blodcirkulationen. Då blir man koordinativt bättre och har lättare att utföra "rätt" rörelse. En rutin vi vill sätta tidigt för alla våra tennisspelare.



Tränare och miljö

Seniortränare

Våra seniortränare har tusentals timmar praktik med juniorer och vuxna bakom sig. Alla har tävlat och tränat på elitnivå men det viktigaste för oss är utbildning. Våra seniortränare är utbildade på Svenska Tennisförbundet och i tränarstaben har vi även utbildningar från PTR - Professional Tennis Registry, DTB - Tyska tennisförbundet, RFET - Spanska tennisförbundet, MTI (Modern Tennis UK), universitetskurser i biomekanik och idrottsfysiologi samt en mängd andra kurser. Vi uppdaterar kontinuerligt vår kunskapsbank med ny input och med utbildning vill vi säkerställa att vi tränar på rätt sätt och ger alla

våra tennisspelare möjlighet att utvecklas maximalt från sina egna förutsättningar.

Juniortränare

Våra juniortränare är utvalda spelare och ledare som kommer i första hand från SLTKs juniorverksamhet. Vi ställer höga krav på våra juniortränare och alla behöver genomgå utbildning på Svenska Tennisförbundet, SLTKs internutbildning, samt göra praktik och teoretiska prov innan de själva får leda gruppträning. Vi vill på detta sätt ge dem möjligheten att stanna kvar i klubben och ge tillbaka lite av vad de fått som juniorer, samtidigt som de får chansen att växa som individer. Många av våra juniortränare är även utbildade matchledare och domare.

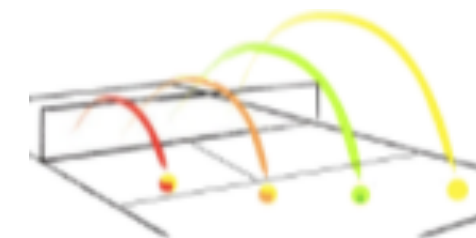
Träningsmiljö

Vi jobbar ständigt med att förbättra träningsmiljön och effektiviteten i lektionerna. Några verktyg vi använder för detta är:

- Nya metoder och redskap - Modern träning i en modern klubb.
- Positiv förstärkning - Vi jobbar med att förstärka och berömma insats och utveckling, istället för att belöna resultat.
- Regler och disciplin - En välorganiserad tennislektion med bra fokus kan vara lika mycket värd som fem dåliga.
- Klubbkänsla - Vi blandar åldersgrupper och ibland spelnivåer för att man ska få chansen att lära känna fler spelare i klubben och lär sig spela mot olika typer av motstånd.
- Olika aktiviteter att välja på - Sign-in, Tävlingar, Fredagsspel, Tjejkväll, Tennisläger, Klubbresa, etc.



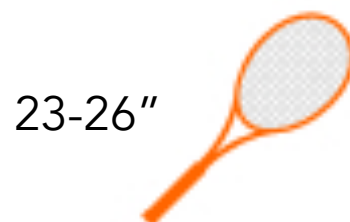
Metod



19-23"

Utforska

5-8 år



23-26"

Utveckla

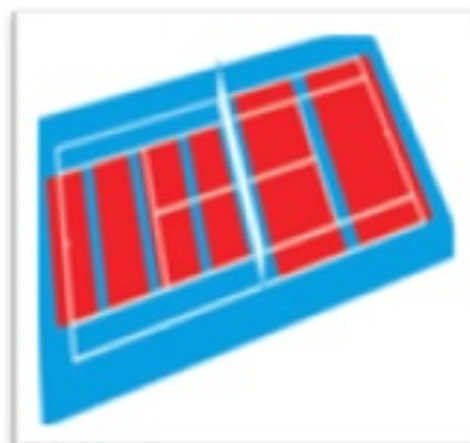
8-10 år



25-26"

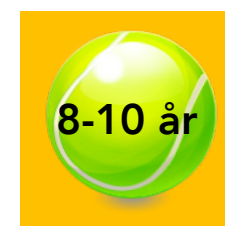
Uppmuntra

9 -12 år



= 75 %

Långsammare
än vanlig boll



= 50 %

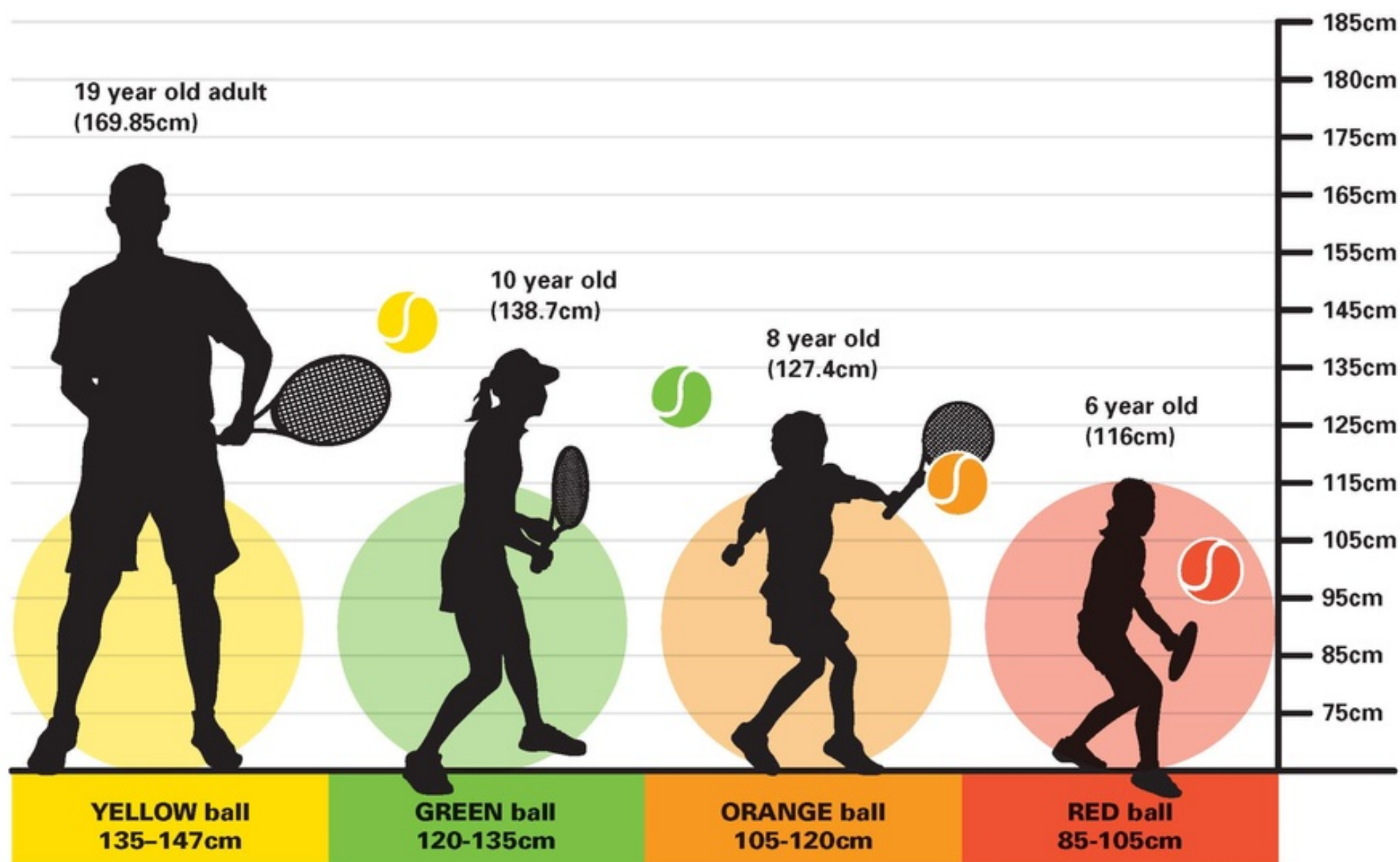
Långsammare
än vanlig boll



= 25 %

Långsammare
än vanlig boll

Why use slower balls for 10-and-Under players?



- Average height of males and females combined (World Health Organisation, 2007)
- Rebound height specifications for ITF approved tennis balls (ITF Rules of Tennis 2011)

Träningsplanering Juniorer HT 2017

Vecka 35-38	Vecka 39-42	Vecka 43-46	Vecka 46-51
Grundslag, teknik & rörelse	Serve och Nätspel.	Spelmönster - taktik	Poängspel, match.
Vi tränar: • Överkroppsrotation • Balans • Slå igenom varje slag • Lära sig olika fotisättningar och när de används • Tyngdöverföring • Topspin • Slice • Kunna placera bollen mot olika mål	Vi tränar: Serve: • Grepp • Balans • Kaströrelse • Använda benen, pin point eller platform. • Serveplacering • Slice • Kick Volley: • Grepp • Racket framför kroppen • Liten sving, rotation • Möta bollen framåt med balans. Smash: • Grepp • Peka på bollen • Racket bakom ryggen (förberedelse) • Tyngdöverföring • Placering av boll	Vi tränar: • Placering av bollen rakt och cross • Slå en lång och en kort boll under en duell • Kort cross • Stoppboll • Förflytta sin motståndare • Spela attack och försvarstennis	Vi tränar: • Spela riktiga gem • Singel • Dubbel • Använda taktik • Trygghet inför matcher och tävlingar • Identifiera sin spelstil • Tävla och ha kul!

Det här kan du förvänta dig att se på våra träningar

Övning / händelse	Vad tränas med det?	Varför?
• Uppvärmning med fysmoment som t.ex. hinderbana .	• Fysik, koordination, förflyttningar, rumsförståelse, rutiner, lagkänsla.	• Förbättrade fysiska/mentala förutsättningar att kunna genomföra ett pass på banan.
• Rotation över flera banor och spela med olika spelare.	• Teamkänsla, lagspel.	• Kunna spela med och mot olika spelare, bygga lagkänsla i en individuell idrott.
• Användning av olika bolltyper.	• Genomföljning av slaget, rackethastighet, spinn, bollkontroll, rätt grepp med mera.	• Bättre anpassning till barnen och träningssituationen.
• Tränaren matar bollar.	• "Overklig" tennis. En specifik isolerad situation på banan.	• Finslipning av teknik eller fotarbete.
• Tränaren ger barnen en uppgift och leder träningen från sidan.	• "Verklig" tennis. En helhetssituation i tennis, t.ex. grundslag med eller mot en annan spelare.	• Träna som man spelar, aktivera fotarbete, teknik och taktik samtidigt.
• Samlingar där tränaren visar/går igenom övningar eller visar med ipad/telefon. Ibland med flera banor samtidigt.	• Uppmärksamhet och att utföra övningen rätt. Teamkänsla med flera banor som gör samma övning.	• Barn lär sig lättare genom att man både visar och berättar samtidigt. De blir mer tävlingsinriktade med flera banor som ska göra samma övning.
• Kastövningar och serveträning på olika avstånd från nät.	• Serve och smash, rackethastighet, handledskänsla.	• Träna kaströrelse = rackethastighet och kontroll i serven.
• Fys/snabbhetsbana med koner på sidan av träningen med tidtagning / tävling mot annan spelare.	• Snabbhet, reaktion, smidighet, rumsuppfattning, att planera och utföra rörelser.	• Bli snabbare och starkare på banan. Om hjärnan och kroppen aktiveras med utmanande uppgifter är det lättare att ta till sig ny teknik och spelmönster på tennisbanan.

Tennisskolemärken



Första märket (vit):

1. Kunna slå en orange eller röd/gul boll 10 gånger till varandra i serverutorna.
2. Studsa en orange eller röd/gul boll 10 gånger i rad på racket.
3. Kasta tre bollar i rad från servelinjen över nät.
4. Kunna slå igenom en forehand och backhand på rätt sätt.

Andra märket (blå):

1. Kunna slå en orange boll 20 gånger till varandra i serverutorna eller på 3/4 plan.
2. Studsa en orange eller röd/gul boll 20 gånger i rad på racket.
3. Kunna slå in tre servar i rad med hammargrepp från servelinjen.
4. Kunna stå still och hålla balansen på avslutet i tre sekunder efter ett forehandslag och ett backhandslag.

Tredje märket (svart):

1. Kunna slå en orange boll 30 gånger till varandra i serverutorna eller på 3/4 plan.
2. Kunna spela forehand och backhandvolley med hammargrepp och komma tillbaka till bereddställning.
3. Kunna sätta fram rätt fot i forehand och backhand och "kompensera" med den andra efter slaget samtidigt som man spelar med full sving och genomföljning.
4. Kunna slå in 3 servar i rad med hammargrepp från 3/4 plan.

1

2

3

Minitenniskurser

Kurs 1: Studsen

Kursens slutmål: Bekanta sig med racket, boll och kunna slå enkla grundslag och volley på matad / släppt boll.

Delmål:

- 1 - Studsa skumboll 5 gånger på racket.
- 2 - Kasta och fånga en skumboll på en studs.
- 3 - Skilja på forehand, backhand och volley.
- 4 - Kunna förbereda grundslagen med rätt grepp, sidan till och avsluta över axeln.
- 5 - Kunna linjerna på banan.
- 6 - Klara av att sitta tyst när läraren pratar och lyssna när ens kamrater säger något.

Kurs 2: Slaget

Kursens slutmål: Slå grundslag i rörelse, kunna fånga lyra, spela några slag över nät (skumboll) med tränare och lära sig räkna en enkel match (vanliga poäng).

Delmål:

- 1 - Studsa en skumboll 10 gånger på racket.
- 2 - Kasta och fånga en skumboll på lyra.
- 3 - Spela varannan forehand och backhand på kastad boll och träffa 6 gånger i rad.
- 4 - Kunna söka upp (ta några steg) och spela en forehand/backhand på matad boll.
- 5 - Kunna räkna en kort match till 5 poäng själv.
- 6 - Klara av att sitta tyst när läraren pratar och lyssna när ens kamrater säger något.

Kurs 3: Serven

Kursens slutmål: Spela en skumboll några gånger över nät med en kompis (en studs). Sikta mot mål med grundslag och volley, sätta en enkel kast och serverörelse. Räkna tennispoäng.

Delmål:

- 1 - Studsa en skumboll 20 gånger på racket.
- 2 - Kasta en boll från 5 meter över nät.
- 3 - Kunna servegrepp (hammargrepp) och slå en enkel serve från 5 meter till andra sidan nät.
- 4 - Lära sig räkna tennispoäng och med det, spela något gem där tränaren startar bollen.
- 5 - Spela 10 gånger över nät med touch med kompis 30 med touch med tränare.
- 6 - Klara av att sitta tyst när läraren pratar och lyssna när ens kamrater säger något.

Kurs 4: Spelet

Kursens slutmål: Kunna hålla igång en skumboll 10 gånger med en kompis. Sikta mot en viss sida i grundslag och serve med skumboll. Spela enkel match. Att vara redo att gå över till röd/orange boll och kunna tillgodogöra sig träningen i tennishallen.

Delmål:

- 1 - Studsa en skumboll 40 gånger på racket.
- 2 - Hålla igång en boll 30 gånger med tränare och 10 gånger med kompis.
- 3 - Använda forehandgrepp, backhandgrepp och servegrepp (hammargrepp) och visa det för oss vid upprepade tillfällen.
- 4 - Spela och döma en enkel match med tennispoäng (gem). Kort match!
- 5 - I rörelse spela forehand, backhand och volley, och träffa bollen med god teknik mot en bestämd sida.
- 6 - Klara av att sitta tyst när läraren pratar och lyssna när ens kamrater säger något.

Har du synpunkter som förälder?



Det finns ibland en osäkerhet hos tennisföräldrar som har synpunkter på träningen som grundar sig i att man inte vill vara den där jobbiga pappan eller mamman som ifrågasätter eller ställer krav. För oss är det viktigt att vi har en bra, öppen dialog och du kommer alltid få ett bra bemötande och svar på dina frågor, men vi ber om några saker i gengäld av dig.

- Läs igenom vår informationstavla och titta på vår långsiktiga planering för juniorerna. Allt du ser på träningen har ett syfte och följer en röd tråd.
- Respektera vår arbetsplats. Kontakta tränaren via mail eller telefon (nås lättast 10.00-13.00). Vi har oftast fullt upp mellan 14.00-19.00 och hinner tyvärr inte prata i korridoren. Det går även bra att boka tid för ett möte på kansliet.
- Vänd er i första hand direkt till den som ärendet gäller. En kontaktlista finns på infotavlan och hemsidan.
- Gå ej in på banan vid träning eller mellan lektioner.
- Trevlig ton.

Vi jobbar för en bra klubb - tillsammans. Klubbkänsla skapas av en positiv attityd från alla som vistas på vår klubb, tränare, personal, elever och föräldrar som ett team. Du kan få svar på många frågor redan nu genom att kolla vår hemsida: www.sltk.se