

TENNISKOLA BLÅ

Veckor	Träningsupplägg	Aktiviteter	Träning - övrigt
34	Uppvärmning , teknik, Koordination, grepp, Hålla racket första gången, Lek-tennisspel, Bollkontroll, studsa med boll på racket	Terminsstart	
35	Uppvärmning , koordination, Rytmt. enkel spelövning, Lek- tennisspel, fritt val		
36	Uppvärmning Rytmt, träna öga fot koordination (kastövningar), Balans, bollmotorik		
37	Uppvärmning , Teknik, Reaktion, koordination, Lättare träningsmodell svingar, Lek , Tennisspel - Fritt val		
38	Uppvärmning , Koordination, Tennisspel/Lek - Fritt val		
39	Uppvärmning , Teknik, Kaströrelse, reaktion, Enkel träningsmodell Svingar, Fotarbete		
40	Uppvärmning , Teknik, Koordination, kaströrelse, Balans, Fri lek,		
41	Uppvärmning Stationsträning, fokus på serverörelser, uppkast, balans		
42	Uppvärmning ,rytm, Forehand/ Backhand – skuggtennis=härma tränaren		Info om tennisregler delas ut i förväg

43	Uppvärmning , reaktion, rytm volley		
44	Uppvärmning Stationsträning, Tennisspel, volley,		Höstlov , träning som vanligt
45	Uppvärmning , koordination- reaktion, enkla spelövningar med fokus på fritt spel över nät (volley, backhand, forehand -fritt val – viktigt att barnen får träna och ”känna sig som tennisspelare”		
46	Uppvärmning , enklare lek- och spelövningar		
47	Uppvärmning , Stationsträning med Forehand och Volley, Lek, tennisspel		
48	Poängspel i lätta formationer,		
49	Minitävlingar anpassa efter spelnivå,		
50	Minitävlingar anpassa efter spelnivå i spelstationer		
51	Tävla i lätta former, Terminsavslutning med föräldrar och barn		Sista spelveckan för höstterminen



TENNISSKOLA BLÅ 3 – 5 ÅR

TENNISSKOLA RÖD

Veckor	Träningsupplägg	Aktiviteter	Träning - övrigt
34	Grundslag- Förberedelse, Laddning, Teknik, grepp, swing, avslut, unit turn	Terminsstart	
35	Grundslag - säkerhet, precision, längd		
36	Grundslag – Fortsätt träna säkerhet, längd och precision		
37	Serve-teknik: uppkast, precision, uppkast, rörlighet efter serverörelse		
38	Serve, retur (teknik och olika positioneringar på banan), nätspel, volley		
39	Serve, retur, nätspel volley, overhead (smashteknik- fotarbete/koordination)		
40	Serve med attackspel, gå på nät, retur, volley		
41	Serverepetera – nätspel, retur, volley, avsluta med attackspel		
42	Tennisregler, hur dömer man och räknar, poängspel		Info om tennisregler delas ut i förväg
43	Poängspel med fokus på strategi, teknik, positonering, unit turn		
44	<i>Repetition</i> Serveprecision, volley, nätspel, smashteknik		Höstlov, träning som vanligt
45	Serve, volley, nätspel, smash, serveturer och splitstep- position i banan		
46	Grundslag Förberedelse, Laddning, Teknik, grepp, swing, avslut		

47	Grundslag - säkerhet, precision,		
48	Grundslag - säkerhet, precision, längd		
49	Serve , retur, volley och nät- baslinjespel, attackslag		
50	Poängspel , repetition av tennisregler		
51	Poängspel Taktik - strategi		Sista spelveckan för höstterminen



TENNISSKOLA RÖD / MINITENNIS / 4 - 8 ÅR

TENNISSKOLA ORANGE, MIDI

Veckor	Träningsupplägg	Aktiviteter	Träning - övrigt
34	Grundslag – Teknik – rörelseförmåga: förberedelse, träffpunkt, grepp, swing avslut	Terminsstart	
35	Grundslag – Bollmotorik, Precision, säkerhet, unit turn		
36	Grundslag – Precision, säkerhet		
37	Serve, retur, volley samt nätspel . Serveteknik - position, uppkast, träffpunkt		
38	Precisionsträning: serve, retur, volley, nätspel, acceleration		
39	Taktikträning: poängspel		
40	Attackspel: serve, retur, volley, offensivt nätspel		
41	Rörelsemönster - tempo , Splitstep (att komma rätt till bollen från början)		
42	Rörelsemönster - tempo , Crossoversteg		
43	Rörelsemönster – tempo , snabbhet, step in, utfall, löpning, crossover, reaktionsförmåga		
44	Grundslag , precision, längd, säkerhet, unit turn		Höstlov , träning som vanligt
45	Poängspel , positionsspel, röra sig rätt		
46	Strategiskt poängspel , att spela till sig fördelar, speluppbyggnad		
47	Tempo- och rörelsemönster:		

	splitstep, crossover, unit turn		
48	Attackspel : från baslinjen, variera genom att även följa upp mot nät		
49	Poängspel : repetition regler, döma, räkna		
50	Strategiskt poängspel , baslinje, nät, speluppbyggnad		
51	Avslutning , där tränaren och eleverna tillsammans bestämmer innehållet under träningstimmen		Sista spelveckan för höstterminen



TENNISKOLA ORANGE 7 – 9 ÅR

TENNISSKOLA GRÖN, MAXI

Veckor	Träningsupplägg	Aktiviteter	Träning - övrigt
34	Grundslag , teknik, förberedelse, träffpunkt, grepp, sving avslut, Unit turn	Terminsstart	
35	Grundslag , säkerhet, precision, Unit turn		
36	Grundslag , säkerhet, precision, måltavlor		
37	Serve , teknik, måltavlor, precision, volleyattack		
38	Serve , retur, position, precision		
39	Backhand- forehandslice , Offensiv och defensiv, förberedelse, baksving, träff, avslutning		
40	Poängspel , strategi		
41	Volley , serve, returer		
42	Rörelsemönster , Crossover, Utfall, Singelspel		
43	Rörelsemönster , sidled, djupled, utfall, snabbhet, stegsättningar		
44	Grundslag , säkerhet, måltavlor		Höstlov , träning som vanligt
45	Grundslag , säkerhet, precision		
46	Poängspel , strategi		
47	Serve , precision, retur, nät- volleyspel		
48	Serve , precision, retur, nätspel volley, smash (teknik)		
49	Serve med attackspel, söka sig framåt i banan, returer		
50	Poängspel , gå igenom alla regler, döma, räkna		

51	Poängspel , effektivt fotarbete		Sista spelveckan för höstterminen
-----------	---	--	--------------------------------------



TENNISSKOLA GRÖN; MAXI 8 – 10 år

TENNISSKOLA GUL

Veckor	Träningsupplägg	Aktiviteter	Träning - övrigt
34	Grundslag , teknik, förberedelse, träffpunkt, grepp, sving avslut	Terminsstart	
35	Grundslag, precision, säkerhet		
36	Serve , träff-fokus, teknik position, uppkast		
37	Serve med måltavlor, returer, volley		
38	Poängspel taktik		
39	Serve , baslinjespel, attackslag, utan att gå på nät		
40	Tempo- och rörelsemönster , Unit turn, splitstep		
41	Rörelsemönster , sidled, djupled, utfall, snabbhet, stegsättningar		
42	Grundslag , teknik, förberedelse, träffpunkt, grepp, sving avslut		
43	Grundslag, längd, säkerhet, taktik		
44	Grundslag , säkerhet genom att träna mot måltavlor		Höstlov , träning som vanligt
45	Poängspel , strategi		
46	Serve , retur, volley, nätspel, smashteknik		
47	Serve , retur, volley, följa upp mot nätspel, attackslag		
48	Tempo- och rörelsemönster , Unit turn, splitstep		
49	Rörelsemönster , sidled, djupled, utfall, snabbhet, stegsättningar		
50	Repetera alla tennisregler		

51	Positionering vid poängspel		Sista spelveckan för höstterminen
----	-----------------------------	--	-----------------------------------



TENNISKOLA GUL 11 – 18 ÅR

TÄVLINGSGRUPP VIT 12 – 18 ÅR

Veckor	Träningsupplägg	Aktiviteter	Träning - övrigt
34	Grundslag , Teknik, swing, grepp, avslut, träffpunkt	Terminsstart	
35	Grundslag , Forehand, tonvikt på korta bolldueller		
36	Forehand , cross, rak, hålla i bollen, säkerhet, längd, precision		
37	Grundslag Inside-out forehand, backhand		
38	Backhand-buren , låsa motståndaren på backhandsidan		
39	Poängspel , defensiv slice v.s. forehand		
40	Serve , retur, volley, nätspel, smash – fokus på precision/bollplacering		
41	Serve , retur attackspel mot nät med volley, smash		
42	Serve, returer , träna på returplacering, ge inte motståndaren fart och vinklar i returen, Servaren ska "straffa" passiva returer		
43	Serve , retur, volley/smash sträva efter att gå djupare in i banan, attackspel		
44	Tempoträning , djupled, sidled, snabbhet, fotställningar		Höstlov , träning som vanligt
45	Dubbeltennis , Fokus på b la. "stäng fönstret i mitten", servaren försöker sätta upp		

	medspelaren för snabb avslutande volley		
46	Grundslag, tempoträning längd, säkerhet, precision		
47	Grundslag, tempoträning, slå vinnar-slag, säkerhet, längd,		
48	Grundslag, tempoträning, defensiva/offensiva slag		
49	Poängspel, tema: tålamod, vinna genom att "hålla" i bollen genom placeringar snarare än hårdhet		
50	Poängspel: tema: snabba avslut, försöka avgöra efter fem slag		
51	Poängspel: Fritt spel		Sista spelveckan för höstterminen