



VUXENGRUPP NYBÖRJARE

Ambitionsnivå

I DENNA GRUPP lär vi ut tennisens grunder till den som är nybörjare, eller har spelat tidigare och vill repetera grunderna, eller spela i grupp. Tonvikten ligger på att snabbt komma igång med grundslag och enklare övningar, för att under de sista veckorna under terminen komma igång med poängspel. Vi vänder oss mot spelare, *damer och herrar som är 18 år och äldre*. Du får tennisträning i en grupp som så långt det är möjligt anpassats efter om man är nybörjare, alternativt har spelat tidigare. Denna princip är något vi alltid strävar efter i grupperna. Detta för att få en så jämn utvecklingskurva som möjligt med fokus på att det ska vara roligt, lärorikt, utvecklande och givande att spela och utveckla sin tennis. I sak betyder det att varje träning medför en ny *utmaning*, med instruktioner från tränaren. Parallellt betyder det också att spelaren tar avstamp i den egna spelutvecklingen-ambitionsnivån och succesivt kan sträva efter att spela vidare i en mer avancerad grupp. Det kan varje spelare ha som målsättning, vilket ofta ökar motivationen – inlärningsprocessen på banan. Givetvis ska vi inte glömma bort glädjen i tennisen varför det är upp till var och en att välja sin egen ambitionsnivå.

TRÄNINGEN styrs av ett veckoschema och passen omfattar 60 eller 90 minuter. Det är inte ovanligt att spelare redan under den första terminen vill spela mer, och prata då med tränaren om privatlektioner. Man kan exempelvis gå ihop med en kamrat och därmed få ner kostnaden på privatträningen. I mån av antalet vuxengrupper finns det även möjlighet att spela mer än en gång i veckan. Prata med tränaren.

VUXENGRUPP NYBÖRJARE

| Veckor | Träningsupplägg | Aktiviteter | Träning - övrigt |
|--------|--|--------------|---------------------|
| 34 | Presentation, uppvärmning, -Teknik, grepp, hålla racketen, Forehand, backhand, volley, serve, smash, Under den första lektionen skuggar du tränaren och får en första introduktion i alla grundslag | Terminsstart | |
| 35 | Grundslag, forehand- och backhand. Vi tränar mot varandra samt mot olika markerade målområden. Kort genomgång av splitstep unit turn, och fotplacering, | | |
| 36 | Grundslag, vi tränar på att slå säkra slag, <i>placering</i> snarare än hårda slag | | |
| 37 | Grundslag, precision och längd | | |
| 38 | Volley, teknik, nätspel med kort spel i banan (poängspel) | | |
| 39 | Genomgång av serverörelse, position, uppkast, träffpunkt, c a 20 minuter. Därefter spelar vi med serve, retur volley och nätspel | | |
| 40 | Rörelsemönster på banan, fotställningar, djup- och sidled, snabbhet. Samtidigt fokus på hur man ska hålla racketen under olika rörelsesituationer | | |
| 41 | Taktik och strategi, snabbgenomgång av tennisregler. Därefter poängspel där man ska försöka spela taktiskt (tränaren coachar) | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 42 | Grundslag , repetition, teknik, grepp, förberedelse av slaget, sving, träffpunkt, avslut | | |
| 43 | Grundslag , vi fortsätter att sätta grunderna med tyngdpunkt på säkerhet och precision | | |
| 44 | Grundslag , säkerhet och precision | | Höstlov , träning som vanligt |
| 45 | Serve, volley samt nätspel och smash med poängspel | | |
| 46 | Grundslag , säkerhet och precision | | |
| 47 | Taktiskt poängspel | | |
| 48 | Taktiskt poängspel | | |
| 49 | Poängspel, dubbel | | |
| 50 | Taktiskt poängspel | | |
| 51 | Taktiskt poängspel | | Sista spelveckan för höstterminen 😊 |