



Bankeryds Tennisklubb

Tema Tennisskola Blå/Röd

I **Tennisskola Blå** (3-5 år) fokuserar vi på lek, samvaro, bollvana och koordinationsövningar.

Det här är en väldigt viktig del för barnens utveckling i tennis och i livet. Med bra koordination och rörelsförmåga blir det enklare att sedan lära ut tennis.

Barnen kastar och fångar mycket boll, springer och hoppar, använder rockringar och även lite lekar med racket. Det allra viktigaste i tennislekis är att det är roligt och stimulerande för barnen. Vissa månader kommer barnen att bara vara med en tränare under hela passet. Under andra månader är det temastationer där barnen får prova på alla olika teman. Efter varje termin flyttas de barnen som anses vara mogna till nästa nivå i deras tennisutveckling som är minitennis.

Tennisskola Röd (minitennis) är en fortsättning på tennislekis men med lite mer boll och racket inblandad i träningen. Här kan man också börja direkt om man är 5 år eller äldre.

Här fokuserar på lek, koordination, bollvana och grunderna i tennisteknik.

Grupperna indelas efter ålder och målet är att försöka ha så jämna grupper som möjligt. Det allra viktigaste i minitennis är att det är roligt och stimulerande för barnen. Här lär vi också barnen att tävla i olika former. Där de får lära sig de grundläggande reglerna i tennis. Efter varje termin flyttas de barnen som anses vara mogna till nästa nivå i deras tennisutveckling som är tennisskola orange (miditennis).

Januari – Kontroll/Balans

Februari – Tennissvingar

Mars – Slagteknik

April – Rörelseschema

Maj – Teknik/Koordination

Juni – Nivåanpassade poängspelsövningar/ Lekar