



Bankeryds Tennisklubb

Tema Tennisskola Grön (maxi)

Tennisskola grön är steget efter Tennisskola orange. Här spelar man med vanligt nät, maxiboll och helbana. Barnen fortsätter att träna på koordinationen och rörelseförmåga då dessa två områden är mycket viktiga i deras utveckling. Här är det också fokus på grundläggande tennisteknik och på serve. En viktig del av maxitennisen är att lära sig att tävla.

Tekniken börjar bli viktigare och viktigare när man kommer upp till grön nivå och därför kommer man att träna mycket på den. Barnen tränar också rörelseförmåga och koordinationsträning. De lär sig också att börja spela riktiga matcher, där de lär sig regler och inslag av taktiskt träning. Efter varje termin får man välja att antingen gå vidare till utvecklingsgruppen eller breddtennis gruppen.

Förutom träning rekommenderas barnen att delta i IF SO maxitouren, klubbävlingar och seriespel. Många väljer att spela 2 eller flera timmar i veckan för att utvecklas snabbare.

Januari – Grundslag

Februari – Precision och tempo

Mars – Attackspel och volley

April – Kontroll och säkerhet

Maj – Serve och retur. Poängspel

Juni – Poängspel