



## Bankeryd Tennisklubb

### Tennisskola Orange

**Tennisskola orange** är steget efter tennisskola röd. Här spelar man med vanligt nät, midibollar och här har man begränsat banan (midibana). 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.

Tekniken börjar bli viktigare och viktigare när man kommer upp till miditennis nivå och därför kommer man att träna mycket på den. Barnen tränar också rörelseförmåga och koordinationsträning. De lär sig också att börja spela matcher, där de lär sig regler och inslag av lite taktiskt träning. Det allra viktigaste är att det är roligt, stimulerande och lärorikt för barnen.

Efter varje termin anses de som är mogna att flytta sig nästa steg i deras tennisutveckling som är maxitennis.

Alla barn som spelar i orange grupp erbjuds också att vara med i våran Matchskola lördagar kl 12-13 eller kl 14-15. Detta ingår i terminsavgiften.

- V.2 Grundslag
- V.3 Grundslag
- V.4 Grundslag
- V.5 Serve, retur, volley samt nätspel
- V.6 Precisionsträning
- V.7 Taktikträning
- V.8 Attackspel
- V.9 Rörelsemönster, tempo
- V.10 Rörelsemönster, tempo
- V.11 Rörelsemönster, tempo
- V.12 Grundslag
- V.13 Poängspel
- V.14 Strategiskt poängspel
- V.15 Tempo och rörelsemönster
- V.16 Attackspel
- V.17 Poängspel
- V.18 Strategiskt poängspel
- V.19 Defensiv/offensiv
- V.20 Matchspel
- V.21 Kontroll/Balans
- V.22 Dubbelspel
- v.23 Poäng/ AVSLUTNING