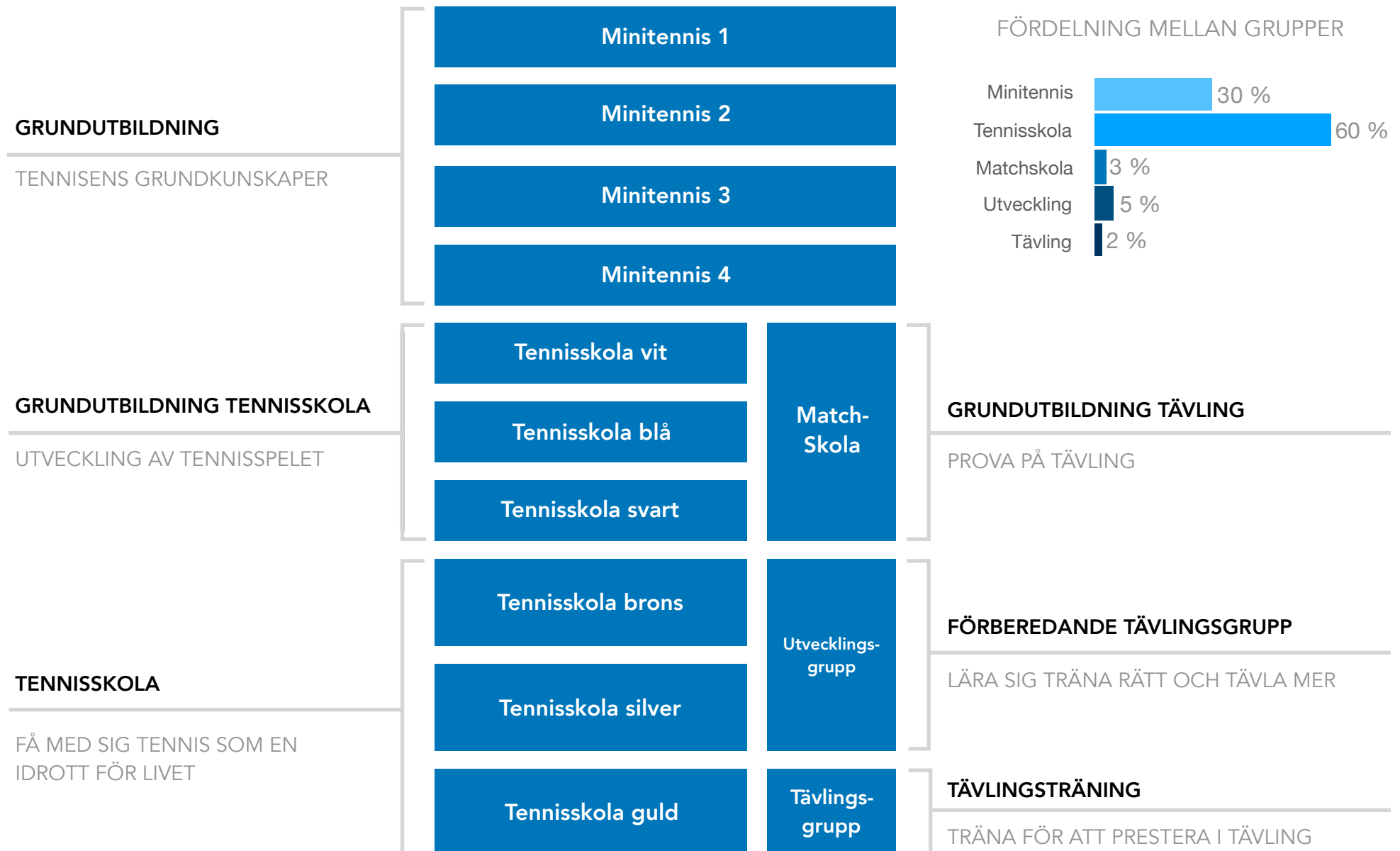


SLTK Juniorverksamhet



Minitennisen:

1: Studsen

Slutmål: Bekanta sig med racket, boll och kunna slå enkla grundslag och volley på matad / släppt boll.

Delmål:

1. Studsa skumboll 5 gånger på racket.
2. Kasta och fånga en skumboll på en studs.
3. Skilja på forehand, backhand och volley.
4. Kunna förbereda grundslagen med rätt grepp, sidan till och avsluta över axeln.

2: Slaget

Slutmål: Slå grundslag i rörelse, kunna fånga lyra, spela några slag över nät (skumboll) med tränare och lära sig räkna en enkel match (vanliga poäng).

Delmål:

1. Studsa en skumboll 10 gånger på racket.
2. Kasta och fånga en skumboll på lyra.
3. Spela varannan forehand och backhand på kastad boll och träffa 6 gånger i rad.
4. Kunna söka upp (ta några steg) och spela en forehand/backhand på matad boll.
5. Kunna räkna en kort match till 5 poäng själv.

3: Serven

Slutmål: Spela en skumboll några gånger över nät med en kompis (en studs). Sikta mot mål med grundslag och volley, sätta en enkel kast och serverörelse. Räkna tennispoäng.

Delmål:

1. Studsa en skumboll 20 gånger på racket.
2. Kasta en boll från 5 meter över nät.
3. Kunna servegrepp (hammargrepp) och slå en enkel serve från 5 meter till andra sidan nät.
4. Lära sig räkna tennispoäng och med det, spela något gem där tränaren startar bollen.
5. Spela 10 gånger över nät med touch med kompis/vägg, 30 med touch med tränare.

4: Spelet

Slutmål: Kunna hålla igång en skumboll 10 gånger med en kompis. Sikta mot en viss sida i grundslag och serve med skumboll. Spela enkel match. Att vara redo att gå över till röd/orange boll och kunna tillgodogöra sig träningen i tennishallen.

Delmål:

1. Studsa en skumboll 30 gånger på racket.
2. Hålla igång en boll 30 gånger med tränare och 10 gånger med kompis/vägg.
3. Använda forehandgrepp, backhandgrepp och servegrepp (hammargrepp) och visa det för oss vid upprepade tillfällen.
4. Spela och döma en enkel match med tennispoäng (gem). Kort match!
5. I rörelse spela forehand, backhand och volley, och träffa bollen med god teknik mot en bestämd sida.

Tennisskolan:

Första märket (vit):

- 1 Kunna slå en orange eller röd/gul boll 10 gånger till varandra i serverutorna.
- 2 Studsa en orange eller röd/gul boll 10 gånger i rad på racket.
- 3 Kasta tre bollar i rad från servelinjen över nät.
- 4 Kunna slå igenom en forehand och backhand på rätt sätt.

Andra märket (blå):

- 1 Kunna slå en orange boll 20 gånger till varandra i serverutorna eller på 3/4 plan.
- 2 Studsa en orange eller röd/gul boll 20 gånger i rad på racket.
- 3 Kunna slå in tre servar i rad med hammargrepp från servelinjen.
- 4 Kunna stå still och hålla balansen på avslutet i tre sekunder efter ett forehandslag och ett backhandslag.

Tredje märket (svart):

- 1 Kunna slå en orange boll 30 gånger till varandra i serverutorna eller på 3/4 plan.
- 2 Kunna spela forehand och backhandvolley med hammargrepp och komma tillbaka till bereddställning.
- 3 Kunna sätta fram rätt fot i forehand och backhand och spela i rörelse med full swing och genomföljning.
- 4 Kunna slå in 3 servar i rad med hammargrepp från 3/4 plan.