

Sommartennisskola 2024

Måndag (Träffen framför och bredvid)

Uppvärmning: Följ John, Springa framåt/bakåt/på sidan/Korssteg/hoppa/krypa etc.

Orange/grön - Grundslag: (Check point [Träffen framför och bredvid](#))

Samarbetsövning:

Prog 1: Spelare 1: Underhandskast och sedan fångar med händerna. Spelare 2 Fångar mellan racket och handen, släpper bollen framför och bredvid- Slår FH/BH till spelare 1. [Fånga/Släppa/Slå](#)

Prog 1b: Båda spelarna Spelar med Fånga/Släppa/Slå

Prog 2: Spela med kontrollpass. Kontrollpasset ska vara framför spelaren före slag. [Kontrollpass](#)

Challenge: Parvis, 4a koner på varje sida. Först till 5, flytta ihop en kon (tre kvar osv).

Individuell Challenge: Frivilligt med kontroll pass. Vinna poängen. Först till xx.

Progression. Kör baklänges efter 1a matchen. 7–3, räkna ner till noll. Eller “förloraren behåller vunna poäng”.

Matchspel: Med serve, (alternativt ett kast) som får sitta i hela banan.

Gå igenom regler. Poäng. Hur vinner jag en poäng.

Gul:

10 min: Kross övningar FH / serverutan

25 min: Challenge: Först till 21, räkna motspelarens studs i basrutan/ eller ny basruta.

25 min: Sparring spelaren tar ½ courten.

Spelmönster 3st mot grön kn, 1st slag-boll mot röd kn, upprepa.

25 min: poängspel. Lägg hcp om coach är med :)

Tisdag

Uppvärmning: Följa John, Springa framåt/bakåt/på sidan/Korssteg/hoppa/krypa etc.

Orange/grön - Grundslag Back Hand: (Check point [Träffen framför och bredvid](#) & [Eastern Grepp FH](#) & [Greppbyte med Icke dominant hand](#))

Samarbetsövning:

Prog 1: Spelare 1: Underhandskast och sedan fångar med händerna. Spelare 2 Fångar mellan racket och handen, släpper bollen framför och bredvid- Slår BH till spelare 1. [Fånga/Släppa/Slå](#)

Prog 1b: Båda spelarna Spelar med Fånga/Släppa/Slå Back Hand

Prog 2: Spela med kontrollpass. Kontrollpasset ska vara framför spelaren före slag. [Kontrollpass](#)

Challenge: Parvis, 4a koner på varje sida. Först till 5, flytta ihop en kon (tre kvar osv).

Individuell Challenge: Frivilligt med kontroll pass. Vinna poängen. Först till xx.

Progression. Kör baklänges efter 1a matchen. 7–3, räkna ner till noll. Eller “förloraren behåller vunna poäng”.

Matchspel: Med serve, (alternativt ett kast) som får sitta i hela banan.

Gå igenom regler. Poäng. Hur vinner jag en poäng.

Gul:

10 min: Kross övningar BH / serverutan

25 min: Challenge: Först till 21, räkna motspelarens studs i basrutan/ eller ny basruta.

25 min: Sparring spelaren tar ½ courten.

Spelmönster 3st mot grön kn, 1st slag-boll mot röd kn, upprepa.

25 min: poängspel. Lägg hcp om coach är med :)

Onsdag

Uppvärmning: 1. Följa John, Springa framåt/bakåt/på sidan/Korssteg/hoppa/krypa etc.
2. Stå mot varandra, kasta boll över kompis som springer runt bollen och stannar den med racket. **Prog 2.** Springer runt och passar tillbaka till kompis.

Orange/grön - Nätspel

Samarbetsövning:

Prog 1: Spelare 1: Fånga/Släppa/Slå till spelare 2. Spelare 2 startar ca. 2m från nät och fångar lyra med händerna (utan studs)

Prog 2: Spelare 1: Fånga/Släppa/Slå till spelare 2. Spelare 2 blockerar bollen med racket ([Blockera med träffen framför och bredvid kroppen och sidan mot nätet](#))

Prog 3: Spelare 1: Spelar med kontrollpass till spelare 2. Spelare 2 blockerar bollen med racket

Prog 4: Spelare 1 spelar grundslag och Spelare 2 blockerar bollen med racket

Challenge: Parvis, 4a koner på varje sida. Först till 5, flytta ihop en kon. När alla koner står på varandra har man ett game och man har klarat challenge.

Individuell Challenge: Spelare 1 startar bollen från servelinjen och gör splitstep innan motståndaren träffar bollen och sedan spelar volley/blockerar bollen framför där man stannade. Spelare 2 spelar på någon av ovanstående progressionsnivåer till spelare 1.

Matchspel: Med serve, (alternativt ett kast) som får sitta i hela banan.

Gå igenom regler. Poäng. Hur vinner jag en poäng.

Gul:

Nätspelet: Split och step / volley sp1 sedan sp2 fångar lyra.

Samarbetsövning: Sp1 spela bollen från grön linje. Gå fram på nät.

Spela volley så många ggr som möjligt till baslinjespelaren.

Två mot en (dubbel uppställning), nätspelaren bryter in.

Matchspel: Vunnen poäng på volley ger trippelpoäng.

Torsdag

Uppvärmning: 1. Följa John, Springa framåt/bakåt/på sidan/Korssteg/hoppa/krypa etc.
2. Stå mot varandra, kasta boll över kompis som springer runt bollen och stannar den med racket. **Prog 2.** Springer runt och passar tillbaka till kompis.

Orange/grön - Serve & Retur (Grepp: [Kontinental](#))

Samarbetsövning:

Prog 1: Startar vid serve linjen, Spelare 1 startar i "trophy position" och sidan mot nät och servar bollen ner på sin egen sida. Spelare 2 fångar bollen med eller utan studs men ALLTID framför skorna med kontrollpass och servar sedan tillbaka på samma vis.

Prog 2: Samma men backa till mellan serve och orange baslinje

Prog 3: Samma men från Orange Baslinje ev. (Längre för gröna spelare)

Prog 3b: Samma men slå tillbaka returen till servaren som fångar bollen och servar igen.

Prog 4: Serva direkt över och slå tillbaka returen efter kontrollpass

Prog 4b: Serva direkt över och slå tillbaka returen till servaren.

Challenge: Parvis, 4a koner på varje sida. Först till 5 i rad, flytta ihop en kon. När alla koner står på varandra har man ett game och man har klarat challenge.

Individuell Challenge: Spelare 1 servar från inflyttad linje (orange boll: servelinje. Grön boll: Orange baslinje) serven får sitta i hela spelplan. Spelare 2 returnerar med kontrollpass och försöker spela in returen förbi linjen spelare i servade ifrån men in i banan, lyckas spelare 2 för hen 1 bonuspoäng. Spela sedan om poängen.

Matchspel: Med serve, som får sitta i hela banan.

Gå igenom regler. Poäng. Hur vinner jag en poäng.

Gul:

Serve/smash

Börja med smash med studs. Korg övning.

Koner för sikte till kross court.

Samarbetsövning: två mot en. S1 smashar, S 2–3 slår en volley med studs tillbaka. (lobbar tillbaka). Hur många i rad klarar ni?

Callange: Coach Starta bollen med en lobb, smash i känd planhalva. Först till 13.

Match: Servesset.

Fredag: Matchdagen

Röd/orange/grön:

Gul:

Poängspel, serve hela / halva beroende på nivå

Röd boll

Att prata om innan träning

Vi har några roliga dagar framför oss där målet är att vi ska lära oss att spela tennis! Och för att vi ska ha så roligt så möjligt och lära oss så mycket så möjligt måste vi hjälpa varandra som ett lag, vara bra kompisar men också bra träningskompisar!

Kom fram till i grupp hur vi ska hjälpa varandra!

Viktigt att lyssna på tränaren för nu ska vi alla bli tennisspelare 😊

Mål med veckan

Att spelaren kan bolla 10 gånger över nät med kompis, med lila eller röd boll. Att spelaren förstår hur man vinner/förlorar en poäng i tennis. Träffen framför och bredvid, slår igenom [\(Se Länk\)](#) Springer till alla bollar!

Måndag:

Uppvärmning:

Komma igång: 2 och 2 står vända mot varandra ganska nära, den ena kastar snällt en boll över den andra som ska vända sig och springa **runt** bollen och, stannar bollen på marken med racket eller fångar bollen med racket.

~~Prata om greppet~~

Tennisdel:

Träffen framför och bredvid

Fånga bollen med handen efter en studs mot racket. Sedan släpp bollen framför dig låt bollen studsa en gång och sedan slå tillbaka bollen mot kompis [\(Se länk\)](#)

Progression

När bollen kommer så ska hen Poppa bollen uppåt och framför sig när bollen studsar framför sig så ska spelaren slå bollen mot kompis, Viktigt att bollen är framför sig när hen slår tillbaka bollen [\(Se länk\)](#) [\(Nästa tekniska progression för de som klarar första lätt\)](#)

Progression

Spela direkt utan kontrollpass

Progression

För de som klarar detta 10+ gånger över nät och träffar framför och bredvid, **Röd boll**

Läsa av bollens djup och riktning

Spelaren ska låta bollen studsas 2 gånger innan spelaren fångar bollen. Sedan släpper den framför sig och slår tillbaka bollen men se till att spelaren har fötterna bakom bollen när hen fångar bollen.

Progression, Kontrollpass, sen slå direkt ([Se länk](#))

De som klarar detta, röd boll

(Ifall vi kan köra stations system så tränar vi också ready position ([Se länk](#)))

Avslutningsdel

Gå igenom grunderna för matchspel, hur vinner man, hur förlorar man. Spela korta matcher till 5 poäng, byt motståndare! Serve under/överarms kast. **Tacka för matchen!!!**

Tisdag:

Uppvärmning:

Träffen framför och bredvid

Komma igång: 2 och 2 står vända mot varandra ganska nära, den ena kastar snällt en boll över den andra som ska vända sig och springa **runt** bollen och, stannar bollen på marken med racket eller fångar bollen med racket. Eller passar tillbaka bollen till kompisens som kastade med racket.

Syfte: Ready position, träffen framför.

OBS: Se till att racket är vid sidan av kroppen om spelarna inte löser det själva!

Tennisdel: (Challenge: Parvis, 4a koner på varje sida. Först till 5, flytta ihop en kon. När alla koner står på varandra har man ett game och man har klarat challenge.)

Fånga bollen med handen efter en studs mot racket. Sedan släpp bollen framför dig låt bollen studsas en gång och sedan slå tillbaka bollen mot kompisens FH sida/ BH sida ([Se länk](#))

Prog 1: Spelare 1: Fånga/Släppa/Slå till spelare 2. Spelare 2 startar ca. 2m från nät och fångar lyra med händerna (utan studs) om det är för svårt att fånga håller vi med två händer och tittar genom racket och blockerar bollen. Alltid fånga/Stöta bollen närmre nät än ursprungsposition.

Prog 2: Spelare 1: Fånga/Släppa/Slå till spelare 2. Spelare 2 blockerar bollen med racket en hand ([Blockera med träffen framför och bredvid kroppen och sidan mot nätet](#))

Prog 3: Spelare 1: Spelar med kontrollpass till spelare 2. Spelare 2 blockerar bollen med racket

Prog 4: Spelare 1 spelar grundslag och Spelare 2 blockerar bollen med racket

Multiskillz "lek" (T.ex. Snurra rockring, samla poäng)

Avslutningsdel

Gå igenom grunderna för matchspel, hur vinner man, hur förlorar man. Spela korta matcher till 5 poäng, byt motståndare! Serve under/överarms kast. **Tacka för matchen!!!**

Onsdag:

Uppvärmning:

Tennisdal:

Träffen framför och bredvid

Dela upp banan i 2, en FH sida och en BH sida. Fånga bollen med handen efter en studs mot racket. Sedan släpp bollen framför dig låt bollen studsas en gång och sedan slå tillbaka bollen ([Se länk](#)) mot antingen FH sida (Röd flärp)/BH sida (Blå flärp). Spelaren säger Röd eller Blå innan bollen studsar på sin sida!

Progression – Kontrollpass ([Se länk](#)) - Spela direkt – challenge- röd boll - challenge

Nätspel

Efter att första spelaren har startat bollen flyttar hen sig till nästa markering närmre nät (2m från nät) där man sen ska försöka rädda bollen ifrån att studsas, lyckas hen få över bollen och kompisens fångar och kan slå igen spelar vi vidare, annars är det nästa spelares tur att starta och spela "volley".

OBS. Kolla att spelaren blockerar bollen, och greppet är svagt eastern på FH och BH (Byt grepp).

Multiskillz lek (T.ex bolltjuv, bollar från mitten sen ta från varandra)

Avslutningsdel

Gå igenom tennisträning 15-30-40-Game (Ett game= en omgång= först till 4 poäng). Man server ett helt game, Gå igenom grunderna för matchspel, hur vinner man, hur förlorar man. Spela korta matcher till 2 game, byt motståndare! Serve under/överarms kast. **Tacka för matchen!!!**

Torsdag:

Uppvärmning

Tennisdal:

Träffen framför och bredvid

Challenge: Parvis, 4a koner på varje sida. Först till 5 i rad, flytta ihop en kon. När alla koner står på varandra har man ett game och man har klarat challenge.

Fånga bollen med handen efter en studs mot racket. Sedan släpp bollen framför dig låt bollen studsas en gång och sedan slå tillbaka bollen mot kompisens ([Se länk](#))

Progression

När bollen kommer så ska hen Poppa bollen uppåt och framför sig när bollen studsar framför sig så ska spelaren slå bollen mot kompisen, Viktigt att bollen är framför sig när hen slår tillbaka bollen ([Se länk](#)) ([Nästa tekniska progression för de som klarar första lätt](#))

Upptäcka öppen yta

Returspelaren startar på röd eller blå markering, servaren startar bollen med underarmskast/överarmskast/start med racket underifrån mot den färgen där motståndaren inte står. Returtagaren fångar på racket eller poppar bollen på racket innan hen slår tillbaka, sedan fritt spel.

Multiskillz lek, välj en från tidigare i veckan

Avslutningsdel

Gå igenom tennisräkning 15-30-40-Game (Ett game= en omgång= först till 4 poäng). Man servar ett helt game, Gå igenom grunderna för matchspel, hur vinner man, hur förlorar man. Spela korta matcher först till 3 game, byt motståndare! Serve under/överarms kast. **Tacka för matchen!!!**

Fredag: