

Temaveckor ROG VT25

Vecka 36 Grundslag

Röd bana Golvet

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden.

Tennisdel: (Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)

Övning 1. Spela med kompis under plankan, spelarna står bakom singellinjen men ska stanna bollen framför singellinjen. *Challenge!!* (Slutmålet är 12 gånger mellan ett 2 meter brett mål)

Övning 2. Samma som övning 1, Dela upp banan i två delar, en röd och en blå. Två händer på ena sidan och 1 hand på andra sidan, alternativt 1 hand på båda sidor. *Challenge!*

Övning 3. Fånga släppa slå med lila boll. Kompis fångar släpper slår tillbaka. *Challenge!*

Matchspel: (15-20min) Hur vinner man en poäng i vitbollsmatch? Lyckas man slå bollen över motståndarens "Baslinje" vinner man poängen. Slår motståndaren utanför eller över plankorna vinner man poängen. Slår motståndaren bollen flyger vinner man poängen. Man får slå med så mycket vinkel man vill. Man servar bakom servlinjen.

Poäng- Game till 4 poäng, lägg ut 4 koner, lägg en boll på (eller vänd på) kon när man vinner en poäng, först till 4 poäng vinner gamet. Spela först till 1 game, sen först till 3 game, etc.

Röd bana Spel över hinder

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden.

Tennisdel: (Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)

"Inbollning": Ready Position: Vid gul flärp, studsa lite vid lappen och racket framför sig. **Först till 25 passar i rad med vit boll på golvet**

Övning 1. Ready Position: Fånga bollen med handen efter en studs mot racket. Sedan släpp bollen framför dig låt bollen studsa en gång och sedan slår tillbaka bollen mot kompis, från att man har fångat bollen tills att man slår den har man lim under skorna (**Glue the Shoe**) *Challenge: 10 slag/15 slag/20 slag.... (Slutmålet är 14st i rad)*

Övning 2. Ready Position: När bollen kommer så ska hen Poppa (kontroll pass) 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 *Challenge: först till 25 passar (behöver inte vara i rad)*

Progression

Övning 3. Ready Position: Spela direkt. *Challenge: först till 25 passar (behöver inte vara i rad)* (Slutmålet är 10st i rad)

Station (Minitränare): Träna på att upptäcka bollens djup. Tränaren kastar hög lång boll, spelaren

backar för att fånga eller slå. Tränaren kastar låg boll, spelaren står kvar eller tar ett steg till bollen och fångar eller slår.

Matchspel: (15-20min) Hur vinner man en poäng? Studsar bollen två gånger i marken innan motståndaren slår bollen vinner man poängen. Slår motståndaren utanför linjerna/banan vinner man poängen. Slår motståndaren bollen i nät vinner man poängen. Slår motståndaren bollen två gånger innan du har slagit bollen vinner du poängen. **Man servar bakom "Baslinjen"**
Game till 4 poäng, lägg ut 4 koner, lägg en boll på (eller vänd på) kon när man vinner en poäng, först till 4 poäng vinner gamet. Spela först till 1 game, sen först till 3 game, etc. Poängen heter: 15,30,40, Game!

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden

Tennisdel:

Övning 1. Ready position: Vid gul flärp, studs lite vid lappen och racket framför sig.

Spela såhär till varandra, 5ggr i rad, 7 i rad, 10,12,15 (Slutmålet är 20 i rad)

Övning 2. Ready Position: Dela upp banan i två, en kort och en lång halva. Båda spelarna spelar fritt och får anpassa sig till korta och långa bollar, Steg bakåt eller framåt. (Försöka spela varannan kort/lång, hjälp spelarna med "hosta i armvecket")

Station (Minitränare): Coach matar bollar. Spelaren står i ready position, spelaren tar ett steg tillbaka med ena foten så att hen hamnar på sidan och öppnar samtidigt racket. När spelaen står i position kastar coach boll till den sidan, spelaren får anpassa sig till bollen och slå över bollen, sedan snabbt tillbaka till ready position.

Matchspel: (15min) Game!!!

Orange Boll

Uppvärmning: Enligt Uppvärmningstavlan

Inbollning: Ready Position: Vid gul flärp, studs lite vid lappen och racket framför sig: Spela bollen med en studs och nästa slag efter 2 studs, sen efter en studs och nästa efter 2 studs.

Huvuddel: 2-3 spelare tränar på Beat the Hit (tillbaka till gul flärp innan motståndaren träffat bollen) Challenge är att spela bollen 10 i rad över nät.

De andra 2-3 spelarna kör med coach, Coach matar bollar. Spelaren står i ready position, spelaren tar ett steg tillbaka med ena foten så att hen hamnar på sidan och öppnar samtidigt racket. När spelaen står i position kastar coach boll till den sidan, spelaren får anpassa sig till bollen och slå över bollen, sedan snabbt tillbaka till ready position.

FH och BH Cross (10-15 i rad) Alltid tillbaka till mitten, första slaget serve. tävling mot andra paret

Matchspel: Game spel, vända koner

Grön Boll

Uppvärmning: Enligt Uppvärmningstavlan

Inbollning: Ready Position: Vid gul flärp, studs lite vid lappen och racket framför sig: Spela bollen med en studs och nästa slag efter 2 studs, sen efter en studs och nästa efter 2 studs.

Huvuddel: 2-3 spelare tränar på Beat the Hit (tillbaka till gul flärp innan motståndaren träffat bollen) Challenge är att spela bollen 10 i rad över nät. Gärna cross-court.

De andra 2-3 spelarna kör med coach, Coach matar bollar. Spelaren står i ready position, spelaren tar ett steg tillbaka med ena foten så att hen hamnar på sidan och öppnar samtidigt racket. När spelaren står i position kastar coach boll till den sidan, spelaren får anpassa sig till bollen och slå över bollen, sedan snabbt tillbaka till ready position.

FH och BH Cross (10-15 i rad) Alltid tillbaka till mitten, första slaget serve. tävling mot andra paret

Matchspel: Dynamic defender, Stanna i poängen

Poäng med serve

Vecka 37 Nätspel

Röd bana Golvet

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden.

Tennisdel: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

Start: Grundslagschallenge: Först till 25 passar på rätt nivå

Tennisdel:

Övning 1. Spela med kompis under plankan, spelarna står bakom singellinjen men ska stanna bollen framför singellinjen. *Challenge!!*

Övning 2. Samma som övning 1, Dela upp banan i två delar, en röd och en blå. Två händer på ena sidan och 1 hand på andra sidan, alternativt 1 hand på båda sidor. Challenge!

Övning 3. Lägg en gul flärp mellan plankan och baslinjen på ena sidan plankan, spelaren som står närmre plankan ska försöka stanna bollarna med racket som den andra spelaren slår, här måste man vara redo och reagera som en nätspelare.

Matchspel: (15-20min) Hur vinner man en poäng? Studsar bollen två gånger i marken innan motståndaren slår bollen vinner man poängen. Slår motståndaren utanför linjerna/banan vinner man poängen. Slår motståndaren bollen i nät vinner man poängen. Slår motståndaren bollen två gånger innan du har slagit bollen vinner du poängen. **Man servar bakom "Baslinjen"**

Game till 4 poäng, lägg ut 4 koner, lägg en boll på (eller vänd på) kon när man vinner en poäng, först till 4 poäng vinner gamet. Spela först till 1 game, sen först till 3 game, etc. Poängen heter: 15,30,40, Game!

Röd bana Spel med kompis över hinder

Checkpoints:

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden.

Tennisdell: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

Övning 1. Ready Position: 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 kompis, från att man har fångat bollen tills att man slår den har man lim under skorna (**Glue the Shoe**) Challenge: 10 slag/15 slag/20 slag....

Övning 2. Ready Position: När bollen kommer så ska hen Poppa (kontroll pass) 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 Challenge: först till 25 passas (behöver inte vara i rad)

framme vid nät. Spelare 1 försöker fånga bollen igen innan den har studsats 3ggr/2ggr

Övning 3. Spela fritt, uppmuntra att spela volley.

Station 1 (minitränare): Skapa känsla för olika armrörelser. Spelaren står på två gula lappar med sidan mot målet. Spelaren kastar överarmskast höger/vänster/uppåt/neråt se film: [Skapa känsla för olika armrörelser](#)

Matchspel: (15-20min) Räkna game, 15,30,40 game.

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, släppa bollen från racket och fånga den igen.

Tennisdell: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

Start: Grundslagschallange: Först till 25 passas på rätt nivå

Övning 1: Förutom den vanliga gula flärpen vid baslinjen så lägger vi ut en flärp närmre nät också. Förklara att man gör Beat the Bounce till den flärp man är närmast. Är man vid flärpen längst fram spelar man utan studs, volley!!!

Övning 2: En spelare matar in bollen till kompis på nät som Blockar bollen. Spelaren som matar in bollen försöker fånga bollen igen, lyckas hen får paret 1 poäng. Först till 5 poäng vinner (sen 7 poäng, 10 poäng...)

Övning 3: Dela upp banan i en kort och en lång ruta. Spelar motståndaren i lång ruta spelar man vidare, spelar motståndaren i kort ruta ska man gå fram på nät. Stanna innan motståndaren slår bollen.

Matchspel: (15-20min) Game med bonuspoäng för volley och overhead.

Orange Boll

Uppvärmning: Uppvärmningstavlan (Hopprep+något annat)

Inbollning: Ready position & Beat the hit, flest slag på 1 minut. Flera rundor

Huvuddel:

-Del 1: Dela upp banan i en kort ruta och en lång ruta, träffar motståndaren i den långa rutan fortsätter man spela. Träffar motståndaren i den korta rutan ska man försöka att ta sig fram till nästa markering och spela volley där. Lyckas man spela volley får man en poäng, går volleys över nät och in i banan för man 2 poäng. Den spelaren som först kommer till 4 poäng vinner. (Vänd koner)

Del 2/bana 2: Testa dubbel.

Poängspel: Servrutan hela vägen till gröna linjen! Golden Buzzer!!

Grön Boll

Uppvärmning: Uppvärmningstavlan

Inbollning: Matchinbollning

Huvuddel: -Del 1: Dela upp banan i en kort ruta och en lång ruta, träffar motståndaren i den långa rutan fortsätter man spela. Träffar motståndaren i den korta rutan ska man försöka att ta sig fram till nästa markering och spela volley där. Lyckas man spela volley får man en poäng, går volleys över nät och in i banan för man 2 poäng. Den spelaren som först kommer till 4 poäng vinner. (Vänd koner)

Del 2/bana 2: Testa dubbel.

Poängspel: Golden BUZZER!!

Vecka 38 Serve & Retur

Röd bana Golvet

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden.

Tennisdel: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

Övning 1. Starta från röd till röd och blå till blå, cross court.

Övning 2. Samma som övning ett men returen ska också vara cross cort. Spela vidare!

Övning 3. Börja om men testa med lila boll och studs.

Station 1 (minitränare): Beat the Bounce: Lägg ut gul flärp där spelaren ska stå, lägg ut en röd och en blå lapp snett bakom spelaren. Spelaren får sedan välja att öppna mot BH eller FH (När spelaren öppnar är racket bak och foten bak till lappen snett bakom), tränaren kollar så att det ser rätt ut och passar sedan bollen lugnt till den sida spelaren har valt.

Station 2 (minitränare): Spelaren får två små koner som hen håller händerna. Tränaren kastar sedan en röd filtboll som spelaren fångar efter 1 eller 2 studs mellan konerna. Spelaren kastar sedan tillbaka bollen från konerna. (Stora hålen på konen måste peka utåt när spelaren har kastat för att bollen ska komma ut, vi tränar pronation)

Matchspel: (15-20min) Hur vinner man en poäng i vitbollsmatch? Lyckas man slå bollen över motståndarens "Baslinje" vinner man poängen. Slår motståndaren utanför eller över plankorna vinner man poängen. Man får slå med så mycket vinkel man vill. Man servar bakom servlinjen. Poäng- Game till 4 poäng, lägg ut 4 koner, lägg en boll på (eller vänd på) kon när man vinner en poäng, först till 4 poäng vinner gamet. Spela först till 1 game, sen först till 3 game, etc.

Röd bana Spel med kompis över hinder

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden.

Tennisdel: (Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)

Övning 1. Spelarna står vid gul flärp i mitten av banan (en sko på varje sida med fickan mot nätet), kastar sedan bollen mot blå/röd sida. Fångar och kastar tillbaka. (Svårt att fånga = fånga i stor kon) Jobba tillbaka till mitten efter varje kast. Kommer bollen på vänster sida kastar man med vänster hand, kommer den på höger sida kastar man med höger hand.

Övning 2. Samma som Övning 1. men man fångar med racket. Challenge

Övning 3. Samma som Övning 1. men returspelaren slår tillbaka returen. Challenge

Övning 4. Serve & retur crosscourt, första slaget efter serve ska gå motsatt färg. (Svår! Känn efter om gruppen är redo)

Station 1 (minitränare): Beat the Bounce: Lägg ut gul flärp där spelaren ska stå, lägg ut en röd och en blå lapp snett bakom spelaren. Spelaren får sedan välja att öppna mot BH eller FH (När spelaren öppnar är racket bak och foten bak till lappen snett bakom), tränaren kollar så att det ser rätt ut och passar sedan bollen lugnt till den sida spelaren har valt.

Matchspel: (15-20min) Räkna game, 15,30,40, Game. Starta poängen med kast.

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, Släppa bollen från racket och fånga igen på racket efter studs

Tennisdel:

Station 1. Serva cross court, sitter bollen cross och returspelaren fångar får laget ett poäng. Missar man eller inte lyckas fånga bollen försvinner poängen. Servaren har två försök, första serv med racket ovanför huvudet, andra försöket får vara ett kast. Först till 4 poäng vinner (konar)

Station 2. Servaren får serva i hela banan, returspelaren ska försöka spela in returen i banan.

Station 1 (minitränare): Beat the Bounce: Lägg ut gul flärp där spelaren ska stå, lägg ut en röd och en blå lapp snett bakom spelaren. Spelaren får sedan välja att öppna mot BH eller FH (När spelaren öppnar är racket bak och foten bak till lappen snett bakom), tränaren kollar så att det ser rätt ut och passar sedan bollen lugnt till den sida spelaren har valt.

Matchspel: (15-20min) Game

Orange Boll

Uppvärmning: Enligt uppvärmningstavla

Inbollning: Vartannat slag

Huvuddel: Servgrunder, stabil stance på sidan, kasta upp bollen och när man slår lyfter man på bakre hälen och vrider så att man står med magen mot nät i träff ögonblicket. Testa detta, när det ser ok ut, försök flytta träffpunkten högre och högre upp.

Spela i lag, serve + retur som sitter i banan cross court ger ett poäng till laget. Först till 4 poäng vinner. Sen 8 poäng.

Matchspel: Gamespel med lång servruta.

Grön Boll

Uppvärmning: Enligt Uppvärmningstavlan

Inbollning: Vartannat slag

Huvuddel: Bredd: Servgrunder, stabil stance på sidan, kasta upp bollen och när man slår lyfter man på bakre hälen och vrider så att man står med magen mot nät i träff ögonblicket. Testa detta, när det ser ok ut, försök flytta träffpunkten högre och högre upp.

Spela i lag, serve + retur som sitter i banan cross court ger ett poäng till laget. Först till 4 poäng vinner. Sen 8 poäng.

(Tävlingsspelare: Serve +1. Vad är det? Första slaget efter serven, skapa övertag/slå en vinnare. Vi ska försöka att använda vårt bästa slag (FH) efter serven. Bred serv +1 mot öppen yta, Serv i mitten +1 FH. Retur: Lång i mitten gör det svårt för motståndaren att behålla press)

Kort retur ska besvaras med vinkel, lång retur spelas med längd och börjar om. (kort retur=servruta)

Vecka 39 Matchspel

Röd bana Golvet

<https://www.youtube.com/watch?v=8nlz4auGzHY>

Titta film för att se hur tennis spelas.

Förklara regler, när är bollen inne/ute. Nudda bollen en gång. Redo vid gul lapp efter varje slag. **Spela matcher** (koner som räkning) Inte hela världen om inte matcherna spelas perfekt men vi försöker skapa ett intresse för match och få in matchspel in i spelarens DNA

Röd bana Spel med kompis över hinder

<https://www.youtube.com/watch?v=8nlz4auGzHY>

Titta film för att se hur tennis spelas.

Förklara regler och fair play. Vi är kompisar på banan. **Spela Matcher** (t.ex öviksmodell, eller om man vill göra en lottning där det spelas semifinaler och finaler etc. Eller poolspel där man går vidare till nya pooler. Låt spelarna vara med i tävlingsprocessen)

Räkning med koner.

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

<https://www.youtube.com/watch?v=8nlz4auGzHY>

Titta film för att se hur tennis spelas.

Förklara regler och fair play. Vi är kompisar på banan. **Spela Matcher** (t.ex öviksmodell, eller om man vill göra en lottning där det spelas semifinaler och finaler etc. Eller poolspel där man går vidare till nya pooler. Låt spelarna vara med i tävlingsprocessen)

Räkning med koner.

Orange Boll

Gå igenom dubbel, hur ska man röra sig. Vem står var och varför!

Hur ska volleyspelaren röra sig? *Spelar baslinjekompis bollen i mitten rör sig volleyspelaren sig mot mitten!*

Vad gör man vid en lobb? *Den som blir överlobbad ser om hen kan ta den med smash, den andra springer och försöker ta bollen efter studs.*

Grön Boll

Gå igenom dubbel, hur ska man röra sig. Vem står var och varför!

Hur ska volleyspelaren röra sig? *Spelar baslinjekompis bollen i mitten rör sig volleyspelaren sig mot mitten!*

Vad gör man vid en lobb? *Den som blir överlobbad ser om hen kan ta den med smash, den andra springer och försöker ta bollen efter studs.*

Vecka 40 Kontroll

Röd bana Golvet

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn med studs i marken, popcorn, krydda.

Kontrollövningar:

- ✓ 2 meter mellan koner. Spela så många slag som möjligt mellan konerna (minimum 12 gånger till varandra). Singellinje-singellinje. Testa flera gånger med olika personer kolla så att spelaren klarar det minst 2 gånger.

Matchspel: Spela game resterande tid av träningen

Röd bana Spel med kompis över hinder

Uppvärmning:

Kontrollövningar:

- ✓ Fånga (max 2 studs), släpp, slå (från singellinjen), hur många slag som möjligt till varandra på hela banan (över plankan) (minimum 14 gånger till varandra) 3 försök, högsta resultatet skrivs in
- ✓ Världsrekordet, hur många gånger till varandra utan stopp som möjligt på hela banan (singellinje-singellinje)

Matchspel: Spela game resterande tid av träningen

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Uppvärmning:

Kontrollövningar:

- ✓ Världsrekordet, hur många gånger till varandra som möjligt på hela banan (dubbellinje-dubbellinje) (minimum 20 gånger till varandra). 3 försök
- ✓ Världsrekordet, hur många gånger till varandra som möjligt på hela banan (minimum 30 gånger till varandra) 3 försök.

Matchspel: Spela game resterande tid av träningen

Orange Boll

Uppvärmning:

Kontrollövningar: Se kontroll övningar i pärmen orange och grön boll.

Matchspel: Spela game resterande tid av träningen

Grön Boll

Uppvärmning:

Kontrollövningar: Se kontroll övningar i pärmen orange och grön boll.

Matchspel: Spela game resterande tid av träningen

Vecka 41 Grundslag

Röd bana Golvet

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden.

Tennisdel: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

Övning 1. Spela med kompis under plankan, spelarna står bakom singellinjen men ska stanna bollen framför singellinjen. *Challange!!* (Slutmålet är 12 gånger mellan ett 2 meter brett mål)

Övning 2. Samma som övning 1, Dela upp banan i två delar, en röd och en blå. Två händer på ena sidan och 1 hand på andra sidan, alternativt 1 hand på båda sidor. Challange!

Övning 3. Fånga släppa slå med lila boll. Kompis fångar släpper slår tillbaka. Challange!

Matchspel: (15-20min) Hur vinner man en poäng i vitbollsmatch? Lyckas man slå bollen över motståndarens "Baslinje" vinner man poängen. Slår motståndaren utanför eller över plankorna vinner man poängen. Slår motståndaren bollen flyger vinner man poängen. Man får slå med så mycket vinkel man vill. Man serverar bakom servlinjen.

Poäng- Game till 4 poäng, lägg ut 4 koner, lägg en boll på (eller vänd på) kon när man vinner en poäng, först till 4 poäng vinner gamet. Spela först till 1 game, sen först till 3 game, etc.

Röd bana Spel med kompis över hinder

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden.

Tennisdel: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

"Inbollning": Ready Position: Vid gul flärp, studsa lite vid lappen och racket framför sig. **Först till 25 passar i rad med vit boll på golvet**

Övning 1. Ready Position: 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, från att man har

fångat bollen tills att man slår den har man lim under skorna (**Glue the Shoe**) Challenge: 10 slag/15 slag/20 slag.... (Slutmålet är 14st i rad)

Övning 2. Ready Position: När bollen kommer så ska hen Poppa (kontroll pass) 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 Challenge: först till 25 passar (behöver inte vara i rad)

Progression

Övning 3. Ready Position: Spela direkt. Challenge: först till 25 passar (behöver inte vara i rad) (Slutmålet är 10st i rad)

Station (Minitränare): Träna på att upptäcka bollens djup. Tränaren kastar hög lång boll, spelaren backar för att fånga eller slå. Tränaren kastar låg boll, spelaren står kvar eller tar ett steg till bollen och fångar eller slår.

Matchspel: (15-20min) Hur vinner man en poäng? Studsar bollen två gånger i marken innan motståndaren slår bollen vinner man poängen. Slår motståndaren utanför linjerna/banan vinner man poängen. Slår motståndaren bollen i nät vinner man poängen. Slår motståndaren bollen två gånger innan du har slagit bollen vinner du poängen. **Man serverar bakom "Baslinjen"**
Game till 4 poäng, lägg ut 4 koner, lägg en boll på (eller vänd på) kon när man vinner en poäng, först till 4 poäng vinner gamet. Spela först till 1 game, sen först till 3 game, etc. Poängen heter: 15,30,40, Game!

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Uppvärmning: Levels: Servitör, popcorn, pannkaka, krydda, gå med hunden

Tennisdel:

Övning 1. **Ready position:** Vid gul flärp, studs lite vid lappen och racket framför sig.

Spela såhär till varandra, 5ggr i rad, 7 i rad, 10,12,15 (Slutmålet är 20 i rad)

Övning 2. **Ready Position:** Dela upp banan i två, en kort och en lång halva. Båda spelarna spelar fritt och får anpassa sig till korta och långa bollar, Steg bakåt eller framåt. (Försöka spela varannan kort/lång, hjälp spelarna med "hosta i armvecket")

Station (Minitränare): Coach matar bollar. Spelaren står i ready position, spelaren tar ett steg tillbaka med ena foten så att hen hamnar på sidan och öppnar samtidigt racket. När spelaren står i position kastar coach boll till den sidan, spelaren får anpassa sig till bollen och slå över bollen, sedan snabbt tillbaka till ready position.

Matchspel: (15min) Game!!!

Orange Boll

Uppvärmning enligt tavlan!

Inbollning: Matchinbollning!

Tennisdel: Toppspin, Ställ upp spelarna på servelinjen, visa hur topp-spin skapas och låt spelarna testa. Testa att sikta högt och slå iväg bollen (bollen kommer att gå högt) testa nu att sikta lika högt men träffa uppe på bollen.

Grön Boll

Uppvärmning: Shuffle/ Stepover , Ta emot och kasta från bakre foten.

Inbollning: Matchinbollning.

Tennisdelt: Toppade slag 2/3:ans växel grön zon, racket upp vid öppning, droppa racket under bollen innan träff.

Övningar- Spel över nätlinan.

Övningar- Coach kastar bollar FH/BH Spelare spelar bollen med topspin över hinder på andra sidan.

Match med linan uppe.

Vecka 9 Nätspel

Röd bana Golvet

Röd bana Spel med kompis över hinder

Checkpoints: “Läsa av bollkvalitéerna (höjd, riktning, djup) på den inkommande bollen för att hitta optimal träffposition” & “Träffas framför och utanför kroppen” & “Grepp: FH och BH "lätt eastern" & “Stabilt rackethuvud vid träffasen ("blocking")” & “Flytta i sidled” & “Stadig hållning vid träffasen”

Uppvärmning: Kastar och jobbar i sidled

Tennisdelt: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

Övning 1. Spelaren stannar bollen med racket, med fickan mot nätet vid träff. 10 pass x 4 koner.

Övning 2. Spelarna samarbetar, Spelare 1 passar bollen och spelare 2 blockerar bollen med racket framme vid nät. Spelare 1 försöker fånga bollen igen innan den har studsat 3ggr/2ggr

Övning 3. Kasta bollen i sidled så att spelaren får röra sig till volly!

Övning 4. Spela fritt, uppmuntra att spela volley.

Station 1 (minitränare): Skapa känsla för olika armrörelser. Spelaren står på två gula lappar med sidan mot målet. Spelaren kastar överarmskast höger/vänster/uppåt/neråt se film: [Skapa känsla för olika armrörelser](#)

Matchspel: (15-20min) Räkna game, 15,30,40 game.

Checkpoints: “Läsa av bollkvalitéerna (höjd, riktning, djup) på den inkommande bollen för att hitta optimal träffposition” & “Träffas framför och utanför kroppen” & “Grepp: FH och BH "lätt eastern" & “Stabilt rackethuvud vid träffasen ("blocking")” & “Flytta i sidled” & “Stadig hållning vid träffasen”

Uppvärmning: [Kastar och jobbar i sidled](#)

Tennisdel: (Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)

Övning 1. Spelaren stannar bollen med racket, med fickan mot nätet vid träff. 10 pass x 4 koner.

Övning 2. Spelarna samarbetar, Spelare 1 passar bollen och spelare 2 blockerar bollen med racket framme vid nät. Spelare 1 försöker fånga bollen igen innan den har studsat 3ggr/2ggr

Övning 3. Kasta bollen i sidled så att spelaren får röra sig till volly!

Övning 4. Spela fritt, uppmuntra att spela volley.

Station 1 (minitränare): Skapa känsla för olika armrörelser. Spelaren står på två gula lappar med sidan mot målet. Spelaren kastar överarmskast höger/vänster/uppåt/neråt se film: [Skapa känsla för olika armrörelser](#)

Matchspel: (15-20min) Räkna game, 15,30,40 game.

Orange Boll

Uppvärmning: Uppvärmningstavlan

Inbollning: Matchinbollning

Huvuddel:

-Del 1/bana 1 med coach: tränare startar 1:a bollen, spelare spelar första volly kort. Tränaren startar 2:a bollen, spelaren placerar volly med djup och spelare och coach (alternativt spelare 2) spelar ut poängen med volly spelare.

Del 2/bana 2: Spelare 1 spelar volley. Spelare två spelar grundslag och försöker spela bra bollar till volley spelaren. Spelare 2 Försöker fånga bollen / poppa bollen på racket sedan fånga, som kommer från volley spelaren. Uppgiften och utmaningen är att spela 10 volly-fånga i rad. Sudsar bollen 2 gånger börjar man om på noll.

-Dela upp banan i en kort och en lång del, spelar motståndaren i den långa delen spela man vidare. Spelar motståndaren i den korta delen ska man gå fram på nät för att spela volley.

Poängspel: Servrutan hela vägen till gröna linjen! Golden Buzzer!!

Grön Boll

Försvar mot lobb, spela första

Vecka 10 (Lov)

Vecka 11 Serve & Retur

Röd bana Golvet

Uppvärmning: Multiskillz, balans, koordination, snabbhet

Tennisdel: (Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)

Övning 1. Rulla bollen till varandra med handen (testa: en blå multiskillz boll för mer tyngt i bollen) Sikta på koner på som står under plankan, bowling! Laget som får ner flest koner på 60 sekunder

vinner.

Övning 2. Samma som övning 1 men man startar med racket. (Vit Boll)

Övning 3. Returspelaren får ställa sig på röd/blå sida, servaren tittar och siktar där returspelaren **inte** står. Sedan spel.

Station 1 (minitränare): Lägg ut 2 gula flärpar som spelaren får stå på, med sidan mot nätet. Lägg upp en vit boll på en låg kon precis framför den främre skon. Dela upp din sida i en blå och en röd sida, spelaren ska starta bollen mot den färgen du **INTE** står vid. Du kan till även sätta upp ett mindre mål i målet (exempel. En kon) Hjälp spelaren att behålla balansen efter slaget.

Station 2 (minitränare): Spelaren får två små koner som hen håller händerna. Tränaren kastar sedan en röd filtboll som spelaren fångar efter 1 eller 2 studs mellan konerna. Spelaren kastar sedan tillbaka bollen från konerna. (Stora hålen på konen måste peka utåt när spelaren har kastat för att bollen ska komma ut, vi tränar pronation)

Matchspel: (15-20min) Hur vinner man en poäng i vitbollsmatch? Lyckas man slå bollen över motståndarens "Baslinje" vinner man poängen. Slår motståndaren utanför eller över plankorna vinner man poängen. Man får slå med så mycket vinkel man vill. Man servar bakom servlinjen. Poäng- Game till 4 poäng, lägg ut 4 koner, lägg en boll på (eller vänd på) kon när man vinner en poäng, först till 4 poäng vinner gamet. Spela först till 1 game, sen först till 3 game, etc.

Röd bana Spel med kompis över hinder

Uppvärmning: 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.

Tennisdel: (Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)

Övning 1. Spelarna står vid gul flärp i mitten av banan (en sko på varje sida med fickan mot nätet), kastar sedan bollen mot blå/röd sida. Fångar och kastar tillbaka. (Svårt att fånga = fånga i stor kon) Jobba tillbaka till mitten efter varje kast. Kommer bollen på vänster sida kastar man med vänster hand, kommer den på höger sida kastar man med höger hand.

Övning 2. Samma som Övning 1. men man fångar med racket. *Challenge*

Övning 3. Samma som Övning 1. men returspelaren slår tillbaka returen. *Challenge*

Övning 4. Serve & retur crosscourt, första slaget efter serve ska gå motsatt färg.

Station 1 (minitränare): Balans. Tränaren spelar med spelaren och påminner om att ha båda skorna i marken när hen slår bollen. Huvudet ovanför axlarna.

Matchspel: (15-20min) Räkna game, 15,30,40, Game. Starta poängen med kast.

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Tennisdel:

Station 1. Starta med underarmsserve utan studs mot röd/blå sida, servaren säger innan vilken färg

hen siktar på. Returen slås tillbaka med längd, träff i korridor ger 1 poäng till laget.

Station 2. Spelare 1 står redo för retur på antingen röd eller blå markering (långt ut mot sidlinjen)

Spelare 2 startar med underhandsserve utan studs mot den färg returneraren INTE står vid, returen ska bara in i banan. Servaren spelar nästa slag mot den tomma ytan i banan.

Station 1 (minitränare): Slag utan stopp mellan bak och framsving. 2 progressioner: 1, släppa och slå bollen. 2. spela bollen utan att fånga.

Matchspel: (15-20min) Game

Orange Boll

Uppvärmning: Enligt uppvärmningstavla

Inbollning: Vartannat slag

Huvuddel: Skruva eller slå serven? Visa! Låt spelarna testa skillnad från servlinje.

Lyssna på ljudet på en skruv och en platt. Titta på bollens hastighet.

Serva långsamma skruvservar och för att sedan spela ut poängen. Sätta serven är det viktigaste, se om ni kan öka farten på skruvserven mer och mer.

Spela poäng, returspelaren kan få bonuspoäng om returen är förbi servelinjen.

Matchspel: Gamespel med lång servruta.

Grön Boll

Uppvärmning: Enligt Uppvärmningstavlan

Inbollning: Vartannat slag

Huvuddel: Serve +1. Vad är det? Första slaget efter serven, skapa övertag/slå en vinnare. Vi ska försöka att använda vårt bästa slag efter serven.

Visa hur snabba och redo vi ska vara efter serven, låt spelarna testa utan boll.

Halva banan med coach: Låt spelaren

Vecka 12 Matchspel

Röd bana Golvet

Spela match, korta matcher, räkna

Röd bana Spel med kompis över hinder

Spela match, korta matcher, räkna

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Spela match, korta matcher, räkna

Orange Boll

Match inbollning 5min, hur gör man?

Börja på 3-3 i game, spela ut settet. Är man många spela på halv bana. No-add

Grön Boll

Serve + 1 och attackera 2:a serve retur

Vecka 13 Tempo

Röd bana Golvet

Röd bana Spel med kompis över hinder

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Uppvärmning: Följa John (följa tränare) joggar lugnt runt banan och kastar/studsar/fångar boll

Tennisdeltagande: Spela gärna med en boll en nivå ner för att spelarna lättare ska hålla igång bollen.

Första övning, match spel. Poängen ökar i värde för varje gång bollen passerar nätet, vinnaren tar alla poäng.

Tränarna spelar med 1-2 spelare. Få spelarna att flytta på sig och rädda bollar. Skapa tempo genom många slag och lång boll dueller.

Orange Boll

Uppvärmning

Tennisdeltagande: 2 spelare spelar på minitennisnät med skumboll, flyttar varandra från hörn till hörn. Spelaren som serverar serverar från mitten av banan för att direkt nudda blå eller röd markering som ligger vid sidlinjerna, den andra spelaren spelar mot den öppna ytan!

Spelarna spelar med varandra, först till 50 poäng, Poängen ökar i värde för varje gång bollen går över nät.

Om det ni har en 5:e spelare så får hen en fys övning. Ex. Hopprep. Om det finns en 6:e spelare spelar de också minitennis på minitennisnät nummer 2!

Grön Boll

Coach jobbar med olika fotställningar genom att lägga ut markeringar spelaren får stå på och slunga boll till tränaren. Växla mellan att slunga tung boll och slå slag med racket.

De andra jobbar på "beat the hit", tänk på centrum teorin, spelaren ska komma tillbaka till mitten av spelytan! Inte till mitten av banan.

Avsluta med 7-7an / Jävuls clabbe

Vecka 14 Grundslag

Röd bana Golvet

Röd bana Spel med kompis över hinder

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Orange Boll

Grön Boll

Vecka 15 Nätspel

Röd bana Golvet

Uppvärmning: Kastar och jobbar i sidled

Tennisdel: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

Övning 1. Spelaren stannar bollen med racket, med fickan mot nätet vid träff. 10 passar x 4 koner.

Övning 2. Spelarna samarbetar, Spelare 1 passar bollen och spelare 2 blockerar bollen med racket framme vid nät. Spelare 1 försöker fånga bollen igen innan den har studsat 3ggr/2ggr

Övning 3. Kasta bollen i sidled så att spelaren får röra sig till volly!

Övning 4. Spela fritt, uppmuntra att spela volley.

Station 1 (minitränare): Spela med spelaren med lila boll och utmana genom att få spelaren att testa volley (Blockera bollen) Inga slag framme vid nät.

Röd bana Spel med kompis över hinder

Uppvärmning: Kastar och jobbar i sidled

Tennisdel: *(Var med och spela så mycket så möjligt som tränare, även om det är fyra spelare, spela med två och två spelar själva)*

Övning 1. Spelaren stannar bollen med racket, med fickan mot nätet vid träff. 10 pass x 4 koner.

Övning 2. Spelarna samarbetar, Spelare 1 passar bollen och spelare 2 blockerar bollen med racket framme vid nät. Spelare 1 försöker fånga bollen igen innan den har studsat 3ggr/2ggr

Övning 3. Kasta bollen i sidled så att spelaren får röra sig till volly!

Övning 4. Spela fritt, uppmuntra att spela volley.

Station 1 (minitränare): Spela med spelaren med lila boll och utmana genom att få spelaren att testa volley (Blockera bollen) Inga slag framme vid nät.

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Orange Boll

Uppvärmning: Uppvärmningstavlan

Inbollning: Matchinbollning

Huvuddel: (Racket upp, båda händerna på racket i förberedelsefas, steget mot bollen för att sätta fart)

-Del 1/bana1 med coach: Rikta om bollen mot olika mål, spela bollen till spelaren som får sätta racket bakom bollen och rikta om bollen.

Del 2/bana 2: Spelare 1 spelar volley. Spelare två spelar grundslag och försöker spela bra bollar till volley spelaren. Spelare 2 Försöker fånga bollen / poppa bollen på racket sedan fånga, som kommer från volley spelaren. Uppgiften och utmaningen är att spela 10 volly-fånga i rad. Sudsar bollen 2 gånger börjar man om på noll.

-Dela upp banan i en kort och en lång del, spelar motståndaren i den långa delen spela man vidare. Spelar motståndaren i den korta delen ska man gå fram på nät för att spela volley.

Poängspel: Servrutan hela vägen till gröna linjen! Golden Buzzer!!

Grön Boll

Inbollning: alla 4 eller 5 spelare håller bollen vid liv med volley i servrutan. Racket redo, snabba räddningar.

Dubbel: Båda fram, blockera över bollen mot mitten. Vem gör vad när man blir överlobbad? (Den som blir överlobbad försöker smash, tar hen ej smashen byter hen sida med kompis. Komisen har redan sprungit för att ta bollen om det inte blir smash. Blir det smash återgår man till ursprungsposition.) *Coach startar bollen, kan starta till volley och kan starta med lobb.*

Vecka 16 Serve & Retur

Röd bana Golvet

Röd bana Spel med kompis över hinder

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

Fokus på att få till rörelsen, starta med pendel till trofé position, sedan svep ner på ryggen och upp med racket så högt upp mot taket man kan.

Orange Boll

Träna på grundserverörelse, samma som nivå "matchspel"

Testa även skillnad mellan skruvserve och platt serve

Grön Boll

Olika servar mot olika mål. Dela upp servrutan i två delar, testa platta eller skruvade servar mot de olika målen.

Vecka 17 (Lov)

Vecka 18 Matchspel

Röd bana Golvet

SPELA MATCH RÄKNA POÄNG

Röd bana Spel med kompis över hinder

SPELA MATCH RÄKNA POÄNG

Röd bana Matchspel/Spela ifrån

SPELA MATCH RÄKNA POÄNG

Orange Boll

SPELA MATCH RÄKNA POÄNG

Grön Boll

SPELA MATCH RÄKNA POÄNG

Vecka 19 Tempo