

ÄTK:s träningsgrupper

Familjetennis

Antal träningar/ vecka	1 gång per vecka
Rekommenderad ålder	4-5 år
Längd på träningspasset	50 min
Vad gör vi tennispasset?	Lekar med boll, racket och andra redskap förslagsvis tillsammans med en förälder till respektive barn. Passen genomförs med minitennisnät.
Kvalifikationer	Intresserad av att prova på tennis och bollekar tillsammans med en förälder.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none">• Barnet och föräldern ska få upp ett intresse för tennis.• Vikten ligger på att utveckla barnets intresse för boll och lek och göra detta tillsammans med mamma eller pappa.• Utveckla kroppens koordination - rörlighet, öga-hand, anpassa kraft, rytm reaktion och balans.• På ett lekfullt sätt prova på och spela tennis enligt Play and Stay-modellen.
Bolltyp	Skumgummiboll – Minitennisboll (gul/röd filt boll).

Minitennis

Antal träningar/ vecka	1-2 gånger per vecka
Rekommenderad ålder	6-8 år
Längd på träningspasset	50 min
Vad gör vi tennispasset?	Lekar med boll, racket och andra redskap med respektive barn. Passen genomförs med minitennisnät.
Kvalifikationer	Nybörjare som är intresserad att prova på tennis.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none">• Barnen ska få upp ett intresse för tennis.• Utveckla kroppens koordination - rörlighet, öga - hand, anpassa kraft, rytm reaktion och balans.• På ett lekfullt sätt prova på och spela tennis enligt Play and Stay-modellen.• Delta i minst en IF SO Tour-tävling per termin.
Bolltyp	Minitennisboll (gul/röd filt boll).

Miditennis

Antal träningar/ vecka	1-2 gånger per vecka
Rekommenderad ålder	7-10 år
Längd på träningspasset	60 min
Vad gör vi tennispasset?	I Miditennis spelar man med indragen baslinje och i vissa fall minitennisnät. Samma tänk som i minitennis men mer ingående teknikinläring.
Kvalifikationer	Från nybörjare till de som genomgått minitennis.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none">• På ett lekfullt sätt prova på och spela tennis enligt Play and Stay-modellen.• Spelaren ska längta till tävling nästa pass.• Utveckla kroppens koordination - rörlighet, öga -hand, anpassa kraft, rytm reaktion och balans.• Barnet ska få upp intresset för tennis.• Delta i minst två stycken IF SO Tour tävling per termin.
Bolltyp	Miniboll (gul/röd filt boll)- Midiboll som är 50 mjukare än vanlig boll.

Maxitennis

Antal träningar/ vecka	1-3 gånger per vecka
Rekommenderad ålder	9-12 år
Längd på träningspasset	60 min
Vad gör vi tennispasset?	Träningen sker på fullskalig tennisbana.
Kvalifikationer	Högre krav på grepp och teknik.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none">• Kunna spela från baslinjen.• Kunna spela framme vid nätet.• Kunna variera mellan olika servetekniker.• Kunna ta eget ansvar och spel på egen hand.• Delta i minst tre stycken IF SO Tour-tävlingar per termin.
Bolltyp	Maxiboll Grön som är 25 % mjukare än vanlig boll.

Juniortennis 1. 11-12 år

Antal träningar/ vecka	1-3 gånger per vecka
Rekommenderad ålder	11-12 år
Längd på träningspasset	60 min
Vad gör vi tennispasset?	Inriktning på teknik tävling och motion.
Kvalifikationer	<ul style="list-style-type: none">• Genomgått maxitennis.• Finnas intresse för tävling och matchspel.• Vill lära sig mer om teknik och spelförståelse.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none">• Utveckla spelaren teknik och spelförståelse.• Träffa andra med samma intresse.• Börja ta eget ansvar och kunna spela på egen hand.
Bolltyp	Maxiboll – Vanlig boll

Juniortennis 2. 13-20 år

Antal träningar/ vecka	1-3 gånger per vecka
Rekommenderad ålder	13-20 år
Längd på träningspasset	60 min
Vad gör vi tennispasset?	Allsidig tennisträning med inriktning av teknik, motion och tävling.
Kvalifikationer	Motionspelare till mer erfaren spelare.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none">• Bibehålla tennisen som ett intresse.• Träffa nya kompisar.• Utveckla spelarens teknik.• Längta till nästa pass.
Bolltyp	Vanlig boll.

**Team Junior (tävlingsgrupp) 12-18 år

Antal träningar/ vecka	3-5 gånger per vecka
Rekommenderad ålder	12-18 år
Längd på träningspasset	90 min
Vad gör vi tennispasset?	Varierad allsidig träning för att uppnå målsättningarna.
Kvalifikationer	<ul style="list-style-type: none">• Obligatorisk fysträning 1-1,5 tim/v• Spelaren ska delta i seriespel• Ha tävlingslicens i ÄTK• Spela 2 eller fler tävlingar/termin• Uppfylla tränarnas kriterier, inställning, motivation m.m.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none">• Få ökad spelförståelse.• Kunna ta eget ansvar och spela mycket på egen hand.• Utveckla tekniken• Tempo, balans, koordination,

	uthållighet, styrka.
Bolltyp	Vanlig boll.
Övrigt som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • Matchträning igår i priset 3 tim/v • (1.5 tim. fre 17.30-19.00, sön 14.00-15.30) • 5 privatlektioner med tränare • Utvecklingssamtal (feedback) med tränaren. • Matchbevakning på vissa, seriematcher samt 2-4 tävlingar/termin • Subventionerad avgift på klubbteväling

Seniortennis

Antal träningar/ vecka	1-2 gånger per vecka
Rekommenderad ålder	21 år och uppåt (Vuxna)
Längd på träningspasset	60 min
Vad gör vi tennispasset?	Allsidig träning med inriktning på teknik, tävling, taktik och motion.
Kvalifikationer	Från nybörjare till erfaren spelare.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none"> • Genomföra varierad allsidig träning. • Umgänge med samma intresse. • Längta till nästa pass.
Bolltyp	Maxiboll – Vanlig boll.

Cardiotennis

Antal träningar/ vecka	1 gång per vecka
Rekommenderad ålder	16 år och uppåt (Vuxna)
Längd på träningspasset	60 min
Vad gör vi tennispasset?	Friskis & Svettis-pass med inslag av tennis till musik.
Kvalifikationer	Från nybörjare till mer erfaren spelare.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none"> • Få upp pulsen. • Träna hela kroppen. • Träna på de olika slagen i tennis. • Umgänge med samma intresse. • Längta till nästa pass.
Bolltyp	Maxiboll – vanlig boll.

Sega gubbar/ sega gummor

Antal träningar/ vecka	1 gång per vecka
Rekommenderad ålder	Mogna seniorer
Längd på träningspasset	60 min
Vad gör vi tennispasset?	Ger feedback på slag, teknik och matchspel.
Kvalifikationer	Från nybörjare till mer erfaren spelare.
Målsättning	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassa träningen till spelarnas

	<ul style="list-style-type: none">• Umgänge med samma intresse.• Längta till nästa pass.
Bolltyp	Vanlig boll.