



B😊llekis

(Tennis, koordination & Motorik)

Ålder: 4-6 år

B😊llekis är en verksamhet som skall stimulera bollsinn, koordination & motorik för att förbereda barnen för framtida tennisspel. B😊llekis är en mix mellan tennis, boll/kastövningar och rörelse i olika former där vi utgår ifrån det grovmotoriska. En bra kontroll över kroppen är en fördel oavsett vilken idrott barnen väljer. Övningarna vi gör är enkla, roliga och lekfyllda med syfte att på bästa sätt förbereda barnen för mer specifik tennisträning.

Tränare

Huvudansvar: Linnéa Eide

Ansvariga tränare Wilmer Samuelsson, Hillevi Persson, Linnéa Annvik, Stella Hansing, Axel Appelqvist, Jonathan Samuelsson, Isak Almgren, Tilda Andersson, Johanna Bertling

Träningskoncept

- Samling/närvaro
- Gemensam uppvärmning
- Stationsträning
- Gemensam avslutning

Nulägesanalys.

Verksamheten bedrivs på lördagar och består av ca 30 barn från 4-6 år.

Målsättningar med träningen i B😊llekis

- Alla barn ska ha roligt och känna att de lyckas på ett lekfullt sätt
- Betoning på lek
- Förbättra koordination & motorik
- Utveckla bollsinn
- Lära känna hur rolig tennis/idrott är

Övrig information

- Alla träningar är 45 min
- Terminen motsvarar ca 19 veckor
- Träningen bedrivs på tennisbana
- Träning bedrivs på lördagar från 08.30 - 10.00
- Varje grupp består av ca 4-6 spelare/ledare
- Träningstillfällen 1 tillfälle/vecka