



**TULLINGE
TENNISKLUBB**

Välkomna!



Röda minibollar och mindre banor och racketar möjliggör för spelarna att spela och räkna från första lektionen. Spelarna spelar roliga och lagmässiga matcher, och utvecklar teknik samt använder relevant taktik.

ÅLDER

Rekommendat för barn i ålder 5-8.



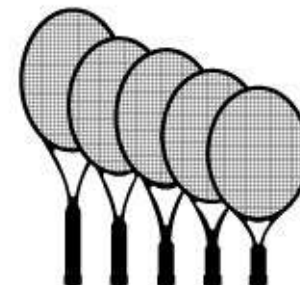
BOLL

De röda bollarna är antingen skumgummibollar eller bollar av filt, och cirka 75% långsammare än en vanlig boll. *Mini*



RACKET

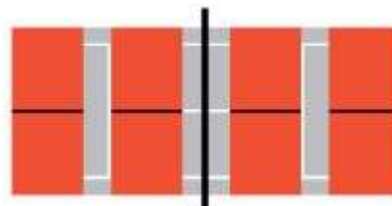
Racketstorlek varierar från 43-50cm (upp till 23in) beroende på storlek och styrka på spelaren.



BANA

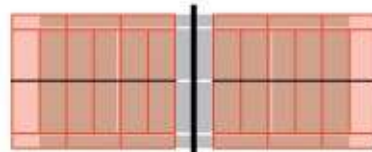
Röda banor är 11-12m långa och mellan 5-6m breda.

Näthöjd: 80-84cm.

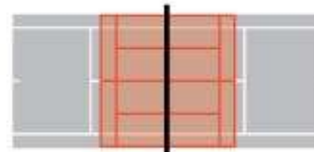


LAYOUT AV BANOR VID TRÄNING/TÄVLING

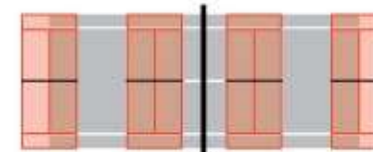
Nedan illustration visar olika sätt att markera mindre röda banor som bäst passar dina förutsättningar och resurser.



6 banor på en vanlig bana : Träning



2 banor på en vanlig bana : Tävlning



4 banor på en vanlig bana : Tävlning

Tennislekis -
röd

Tennislekis 4-6 år

- Grovmotoriska övningar – hoppa, springa, kasta, fånga
- lekbetonad inläring – balansövningar, bollekar, koordinationsövningar
- Rumsorientering – rörelse i förhållande till din omgivning
- Förberedande tennisträning
- **Mål:** Introduktion till tennis
- Bollkontroll

Minitennis – röd



Röda minibollar och mindre banor och racketar möjliggör för spelarna att spela och räkna från första lektionen. Spelarna spelar roliga och lagmässiga matcher, och utvecklar teknik samt använder relevant taktik.

ÅLDER

Rekommendat för barn i ålder 5-8.



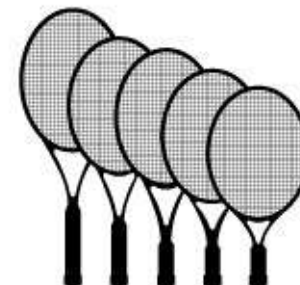
BOLL

De röda bollarna är antingen skumgummibollar eller bollar av filt, och cirka 75% långsammare än en vanlig boll. *Mini*



RACKET

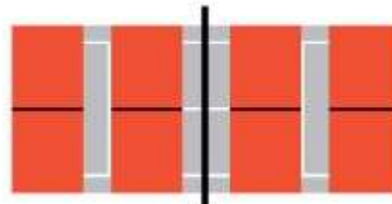
Racketstorlek varierar från 43-50cm (upp till 23in) beroende på storlek och styrka på spelaren.



BANA

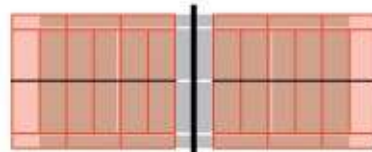
Röda banor är 11-12m långa och mellan 5-6m breda.

Näthöjd: 80-84cm.

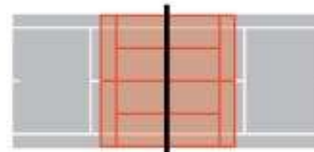


LAYOUT AV BANOR VID TRÄNING/TÄVLING

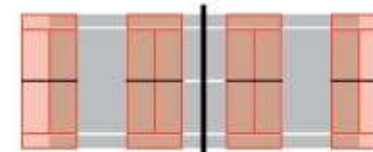
Nedan illustration visar olika sätt att markera mindre röda banor som bäst passar dina förutsättningar och resurser.



6 banor på en vanlig bana : Träning



2 banor på en vanlig bana : Tävlning



4 banor på en vanlig bana : Tävlning

Minitennis 6-8 år

- Grovmotoriska övningar
- Fortsatt fokus på koordination
- Mer tennis
- Split step, tidig förberedelse, balans
- So tour mini – matchträning
- **Mål:** kunna starta en boll underifrån (anpassad kraft)
- Kunna ta emot en boll (utgångsposition)
- Kunna förstå enklare former av matchspel

Miditennis – orange



Spelarna går upp till en lite större bana som är mer passande för deras storlek. Bollen är lite snabbare, men ger fortfarande optimal möjlighet att utnyttja banan för att använda utvecklad taktik. Tävlingsformaten är de samma som vid "röd" miniboll, och spelarna spelar såväl lag- som individuella matcher.

ÅLDER

Rekommendat för barn i ålder 8-10 och uppåt, även vuxna nybörjare.



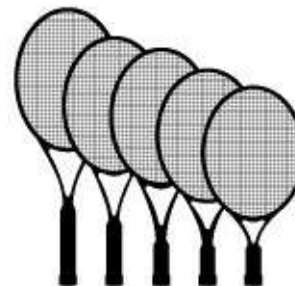
BOLL

De orange bollarna har låg kompression och är cirka 50% långsammare än en vanlig boll. *Midi*



RACKET

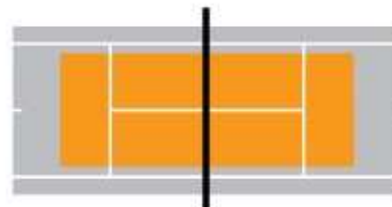
Racketstorlek varierar från 58-63cm (23-25in) beroende på storlek och styrka på spelaren.



BANA

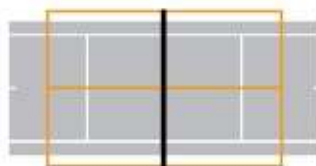
Orange banor är 18m långa och mellan 6,5-8m breda.

Näthöjd: 80-91cm.

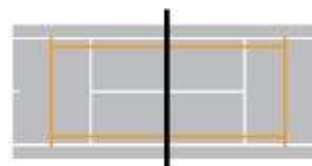


LAYOUT AV BANOR VID TRÄNING/TÄVLING

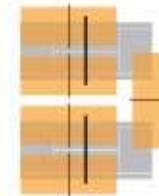
Nedan illustration visar olika sätt att markera mindre orange banor som bäst passar dina förutsättningar och resurser.



2 banor på en vanlig bana : Träning



1 bana på en vanlig bana : Tävlning



5 banor på en vanlig bana : Tävlning

Miditennis 8-10 år

- Vänja sig vid större bana
- Mer fokus på spelet
- Teknik
- Taktik
- Rörelsemönster över hela banan
- Serve ovanför huvudet
- So tour midi – matchträning
- **Mål:** Kunna starta boll ovanifrån (serve)
- Anpassa sig till större bana
- Spela med marginal över nät och längd på slagen



Bollen är snabbare än orange midiboll, men fortfarande långsammare och studsar lägre än vanlig gul boll, vilket hjälper de lite mer utvecklade spelarna att fortsätta med sin utveckling av teknik och taktik. Matcherna är lite längre och man spelar såväl lag- som individuella matcher.

ÅLDER

Rekommendat för barn i ålder 9-10 och uppåt, även vuxna nybörjare.



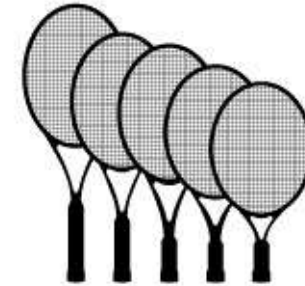
BOLL

De gröna bollarna har låg kompression och är cirka 25% långsammare än en vanlig boll. *Maxi*



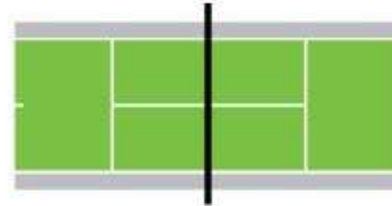
RACKET

Racketstorlek varierar från 63-66cm (25-26in) beroende på storlek och styrka på spelaren.



BANA

Gröna banor är samma storlek som en vanlig bana.



LAYOUT AV BANOR VID TRÄNING/TÄVLING

Med grön nivå så använder du vanligt upplägg över de tillgängliga banorna då denna spelas över en vanlig bana i full storlek.

Maxitennis -
grön

Maxitennis 9-10 år

- Fullstor bana
- Teknik
- Taktik
- Topspin, fotarbete
- Serve – hammargrepp
- Zonspel – försvar/attack
- So tour maxi - matchträning
- **Mål:** Kunna spela med topspin
- Serve med hammargrepp
- Höjd över nät och längd på slagen
- Förstå zonspel

SO TOUR – tennisstockholm

- Minitouren 6-8 år spelas med mjukboll (75% långsammare) på röd bana
- Midityouren 7-9 år spelas med midiboll (orange boll 50% långsammare) på midibana
- Maxityouren 9-11 år spelas med maxiboll (grön boll 25% långsammare) på fullstor bana

- Pingisräkning – spelas som ett matchtiebreak upp till 10 poäng.
- poolspel – flera matcher – fika – medalj.
- Ett bra sätt att introducera tävlingstennis.
- Kul om man kan åka tillsammans – prata ihop sig och hitta en helg som passar.
- TTK arrangerar 2 st /termin – ca 2h
- Information finns på anslagstavlan i hallen

Interna tävlingar

- KM 2ggr/år ett inomhus, ett utomhus vid maden
- Gruppspel – från 8 år (midi)
- Matchskola – ett pass /termin

Externa Tävlingar

Tävlingslicens: Upp till 12 år gratis, 13-18 år: 300kr/år, 19år +: 450kr/år

- Så här gör du för att skaffa licens:
- **www.svtf.tournamentsoftware.com**
- Välj Login
- Välj Registrera dig (nya användare)
- Fyll i formuläret
- Bekräfta din registrering via länk som du får via e-mail
- Logga in
- Om det krävs – betala licensavgift
- Nu kan du anmäla dig till tävlingar online!

Att tänka på...

- Ta med till träningen:
- Tennisskor som inte färgar av sig på banan
- Vattenflaska (in på banan)
- Shorts med fickor
- Racket (finns att låna första gången)

Föräldrar och syskon/kompisar får vara i allrummet, inte på banan. Vid första tillfället får föräldrar vara med inne på banan.

kontakt

- Emil Woojärvi ansvarig lördagstennisen
emil@tullingetennis.se

