

Tennis på 1-2-3

- 1 Tennis læres ikke på 1-2-3... Start på riktig måte og øv masse! Spill med ulike partnere – både de på samme nivå, høyere nivå OG lavere nivå.
- 2 Spill med riktig ball på riktig bane og med riktig racketstørrelse. Det finnes fem balltyper, seks banestørrelser og sju racketstørrelser.
- 3 Tennis er et partnerspill hvor ballkontroll er det viktigste elementet. Ditt nivå defineres av din evne til å sende ballen kontrollert til planlagt baneområde i spill med eller mot en partner.

- Gruppetreninger er vanligvis på seks deltagere og en trener.
- Gruppene deles inn etter ferdighetsnivå.
- Treningene består av teknisk og taktisk trening. Aller viktigst er å lære seg ballkontroll slik at man både kan kontrollere ballens retning, lengde og fart.
- Kontroll før kraft. Vi jobber først med å lære å kontrollere ballen, deretter kan vi gradvis legge på kraftmomenter. Ballkontroll er alltid det viktigste.
- Balltypene er verktøy for å lære ferdigheter og oppnå ballkontroll. Mykere baller gjør det enklere å lære teknikk, og skaper raskere progresjon enn hardere og raskere baller.
- Øv gjerne utenom organisert trening. Lek med racket og ball, spill i gata, mot vegg, sammen med venner/familie.
- Å spille tennis på et høyt nivå er fysisk krevende. Jo større ambisjoner man har, desto viktigere blir et godt fotarbeid og den generelle fysiske kapasiteten.
- Innsats x fokus x volum = utvikling.

Racketguide

Lengde på racket måles i tommer – fra 17 til 27.



17 tommer passer for barn 3-5 år (lilla/blått nivå)
19 tommer passer for barn 4-6 år (lilla/blått nivå)
21 tommer passer for barn 5-7 år (blått/rødt nivå)
23 tommer passer for barn 7-10 år (rødt nivå)
25 tommer er aktuelt fra oransj nivå
26 tommer er aktuelt fra 11 år (grønt/gult nivå)

Ball

Skumball, rød ball, oransj ball, grønn ball og gul ball gir ulik fart, høyde og lengde på sprett. Spill med passende ball slik at det er du og ikke ballen som er sjefen på banen!

