

Treningsplan Nybegynnerkurs 2016(10 økter)

Økt 1 - Forehand:

- 5 min. oppvarming.
- Innlæring av forahand med progresjoner.
- Enkel feeding-øvelse på forehand.
- Evt. konkurranse-spill til slutt. kun grunnslag-basert(konge, team singles, single/double e.l.).
- Avslutning. Gi hjemmelekser ang. forehand. Takk for i dag.

Økt 2 - Backhand:

- 5 min. oppvarming.
- Kort repetisjon av progresjonstrinnene på forehand.
- En kurv forehand-feeding.
- Innlæring av backhand med progresjoner.
- Enkel feeding-øvelse på backhand.
- Evt. konkurranse-spill til slutt. kun grunnslag-basert(konge, team singles, single/double e.l.).
- Avslutning. Gi hjemmelekser ang. backhand. Takk for i dag.

Økt 3 – Forehand&Backhand:

- 5 min. oppvarming.
- Kort repetisjon av progresjonstrinnene på backhand og forehand.
- En halv kurv backhand-feeding.
- En halv kurv forehand-feeding.
- Lære bort å slå annenhver forehand og backhand med bytte mellom grepene (skal holde forehand-grep i utgangs-posisjon og må demed ikke bytte grep når man slår forehand. Må bytte til backhand-grep samtidig med vridningen i backhand-bevegelsen. bytte tilbake til forehand-grep og i utgangsposisjon).
- Feeding-øvelse med både forehand og backhand etter hverandre.
- Evt. konkurranse-spill til slutt. kun grunnslag-basert(konge, team singles, single/double e.l.).
- Avslutning. Gi hjemmelekser ang. begge grunnslagene. Takk for i dag.

Økt 4 – Forehand volley:

- 5. min oppvarming.
- Kort repetisjon av grunnslagene og progresjonene.
- En kurv feeding med både forehand og backhand.
- Innlæring av forehand volley med progresjoner.

- Feeding-øvelse på forehand volley.
- Evt. konkurranse-spill til slutt. Gjerne implementere forehand volley-slag(konge med volley, 3 poeng for å vinne på nettet i team singles e.l.).
- Avslutning. Gi hjemmelekser ang. forehand volley. Takk for i dag.

Økt 5 – Backhand volley:

- 5. min oppvarming.
- Kort repetisjon av forehand volley og progresjonene.
- En kurv feeding på forehand volley.
- Innlæring av backhand volley med progresjoner.
- Feeding-øvelse på backhand volley.
- Evt. Feeding-øvelse med både forehand og backhand volley.
- Evt. konkurranse-spill til slutt. Gjerne implementere volley-slag(konge med volley, 3 poeng for å vinne på nettet i team singles e.l.).
- Avslutning. Gi hjemmelekser ang. backhand/forehand volley. Takk for i dag.

Økt 6 – Repetisjon grunns slag og smash:

- 5 min oppvarming.
- Repetisjon av forehand og backhand. Se om spillerne klarer å spille sammen 2 og 2 på minitennis.
- Feeding-øvelse for begge grunns slag.
- Innlæring av smash. En spiller kaster, mens den andre starter med racket bak hodet.
- Evt. konkurranse-spill til slutt. Gjerne implementere smash(konge med smash(og volley?), 3 poeng for å vinne på nettet i team singles e.l.).
- Avslutning. Gi hjemmelekser ang. grunns slag/smash. Takk for i dag.

Økt 7 - Serve:

- 5 min oppvarming.
- Kort repetisjon av smash.
- Smash feeding.
- Innlæring av serve med progresjoner.
- Evt. konkurranse-spill til slutt. Hvis elevene vil/er gode nok kan det implementeres serve(servekonge, double-kamp e.l.).
- Avslutning. Gi hjemmelekser ang. serve. Takk for i dag.

Økt 8 – Alle slag:

- 5 min oppvarming.
- Repetisjon av serve og progresjonene.
- Serve litt.

- Grunnslag feeding.
- Volley feeding med en smash til slutt.
- Evt. konkurranse-spill til slutt.
- Avslutning. Gi hjemmelekser for det du mener er viktigst. Takk for i dag.

Økt 9 - Matchplay:

- 5 min oppvarming. La de slå inn 2 og 2 på minitennis hvis de er blitt såpass gode.
- (Evt. spør hva de vil øve på. Ta svaret i betraktning og repeter dette hvis du vil.)
- Spill kamper uten serve. Team-singles, single double e.l. Husk å telle poeng.
- Evt. Kamper med serve helt til slutt hvis de vil.
- Avslutning. Gi hjemmelekser for det du mener er viktigst. Takk for i dag.

Økt 10 – Player's choice:

- 5 min oppvarming. La de slå inn 2 og 2 på minitennis hvis de er blitt såpass gode.
- La spillerne bestemme akkurat hva de vil gjøre. I denne timen er treneren mer passiv, og virker mer som en ekstra luksus for spillerne. Ofte vil de bare spille forskjellige konkurranse-spill som konge og lignende. Men, hvis de vil repetere noe spesifikt gjør dere det.
- Avslutning. Gi hjemmelekser for det du mener er viktigst. Takk for god innsats igjennom hele kurset. Oppmuntre til å trene videre på egenhånd og bruke feedbacken de har fått.

Vær kreativ, entusiastisk, pratsom og "super-awesome"!!