

Treningsplan Viderekommende Kurs 2016

Økt 1 - Grunnslag:

- 5 min. oppvarming.
- La alle spille litt på minitennis. Se an nivå og tekniske ferdigheter. Spill evt. litt med hver enkelt spiller selv på minitennis også.
- Vurder om det er nødvendig å gå igjennom innlæring av grunnslag med progresjoner eller ikke(vær nådeløs). Hvis ja; gå igjennom både forehand og backhand.
- Forehand feeding(cross court).
- Backhand feeding(cross court).
- Evt. konkurranse-spill til slutt. kun grunnslag-basert(konge, team singles, single/double e.l.).
- Avslutning med uttøying - gi hjemmelekser ang. grunnslag.

Økt 2 - Grunnslag/Volley:

- 5 min. oppvarming.
- Kort repetisjon av forehand og backhand ved feeding(halv kurv forehand og halv kurv backhand).
- Lære bort å slå annenhver forehand og backhand med bytte mellom grepene hvis spillerne har problemer med grep-bytte(skall holde forehand-grep i utgangs-possisjon og må dermed 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 utgangspossisjon).
- Hvis spillerne mestrer grep-bytte, og det er mer tid lærer vi dem "split-step".
- Se an nivået på volley. Be spillerne spille volley-volley på nettet. be dem holde tempo nede. Klarer de det ikke særlig bra går du gjennom progresjoner på både forehand og backhand.
- Feeding på forehand volley 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 med uttøying - gi hjemmelekser ang. volley(evt. grunnslag også).

Økt 3 - Serve og retur:

- 5 min. oppvarming.
- Kort repetisjon av forehand og backhand volley(feeding).
- La alle vise hva de kan når det gjelder serve, og vurder om du skal gå igjennom serve med progresjoner.
- La spillerne serve et par kurver, mens de får korreksjoner(en ting om gangen).

- Gjør samarbeidsøvelser der en spiller server og den andre returnerer. Understrek viktigheten av "split-step" hos de som returnerer.
- Evt. konkurranse-spill til slutt. Implementer gjerne serve(servekonge, double, team singles m. serve e.l.).
- Avslutning med uttøying - gi hjemmelekser ang. serve(evt. volley og grunns slag også).

Økt 4 - Reserve/Spesialslag(slice, smash og drop-shot):

- 5. min oppvarming.
- Kort repetisjon av serve og retur.
- Evt. innlæring av ting det ikke ble tid til de forrige øktene.
- Evt. innlæring av smash(servebevegelse med hammergrep) og feeding.
- Evt. innlæring av slice med progresjoner.
- Evt. innlæring av drop-shot med progresjoner.
- Avslutning med uttøying - gi evt. hjemmelekser.

Evt. Økt 5 - Åpent:

- 5 min oppvarming.
- Program bestemmes av trener. Spillernes ønsker bør tas i betraktning.
- Avslutning med uttøying - gi evt. hjemmelekser.

Evt. Økt 6 - Åpent:

- 5 min oppvarming.
- Program bestemmes av trener. Spillernes ønsker bør tas i betraktning.
- Avslutning med uttøying - gi evt. hjemmelekser.

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