



IMPLEMENTERINGSGUIDE

Tennis Kids programmet er et helhetlig og omfattende program. Og det kan derfor være vanskelig å iverksette hele programmet samtidig. Denne guiden skal ha til hensikt å veilede klubbene i hvordan man kan på best egnet måte kan implementere de forskjellige delene av programmet som Tennis Kids tilbyr.

1. OPPDRAGSKORT - MISSION CARDS

Tennis Kids har definert hvilke ferdigheter utøverne må besitte før de kan melde seg på turneringer/ festivaler. Altså kriterier for deltagelse. Disse oppdragskortene finnes for rødt, oransje og grønt nivå. Alle ferdighetene er filmet og ligger som videoer på hjemmesiden vår. Vi har også filmet nøkkelferdighetene på blått nivå, som er det første nivået i TKs utviklingstrapp.

Bruk oppdragskortene i den daglige treningen.

Oppdragskortene tar for seg serve, forehand og backhand og etter hvert også nettspill. Samt mentale og taktiske ferdigheter.

Sørg for at alle i trenerteamet vet hvilke ferdigheter det skal trenes på, så trenerteamet fokuserer på de samme oppgavene. Da føler spilleren seg godt ivaretatt og får samme beskjed uansett hvilken trener som har timen.

Vi anbefaler at det utarbeides en periodisert årsplan for hvert nivå med delmål på veien. Da blir det enklere å kvalitetssikre det arbeidet som gjøres og man kan dokumentere utviklingen.



Hvert nivå har tre bokser for hver av de tre forskjellige delene av spillet. **START**, **SPILL** og etterhvert **AVSLUTTE**. I tillegg er det ferdigheter som må besittes som viser at spilleren er klar for spill. **KLAR**. Når alle tre boksene er krysset ut kan man fortsette til neste nivå. Dvs at hvis man deltar på Rød 2 treningsgruppe så besitter man alle ferdighetene knyttet til Rød 1 og kan derfor spille Tennis Kids Tour på Rødt nivå 1.

Boks 1 =
Startet på
ferdigheten

Boks 2 =
Nesten i mål

Boks 3 =
Besitter
ferdigheten



NTF TENNIS KIDS
RED
Offisielt program for barn av Norges Tennisforbund

NAVN: _____

TRENER: _____ DATO: _____



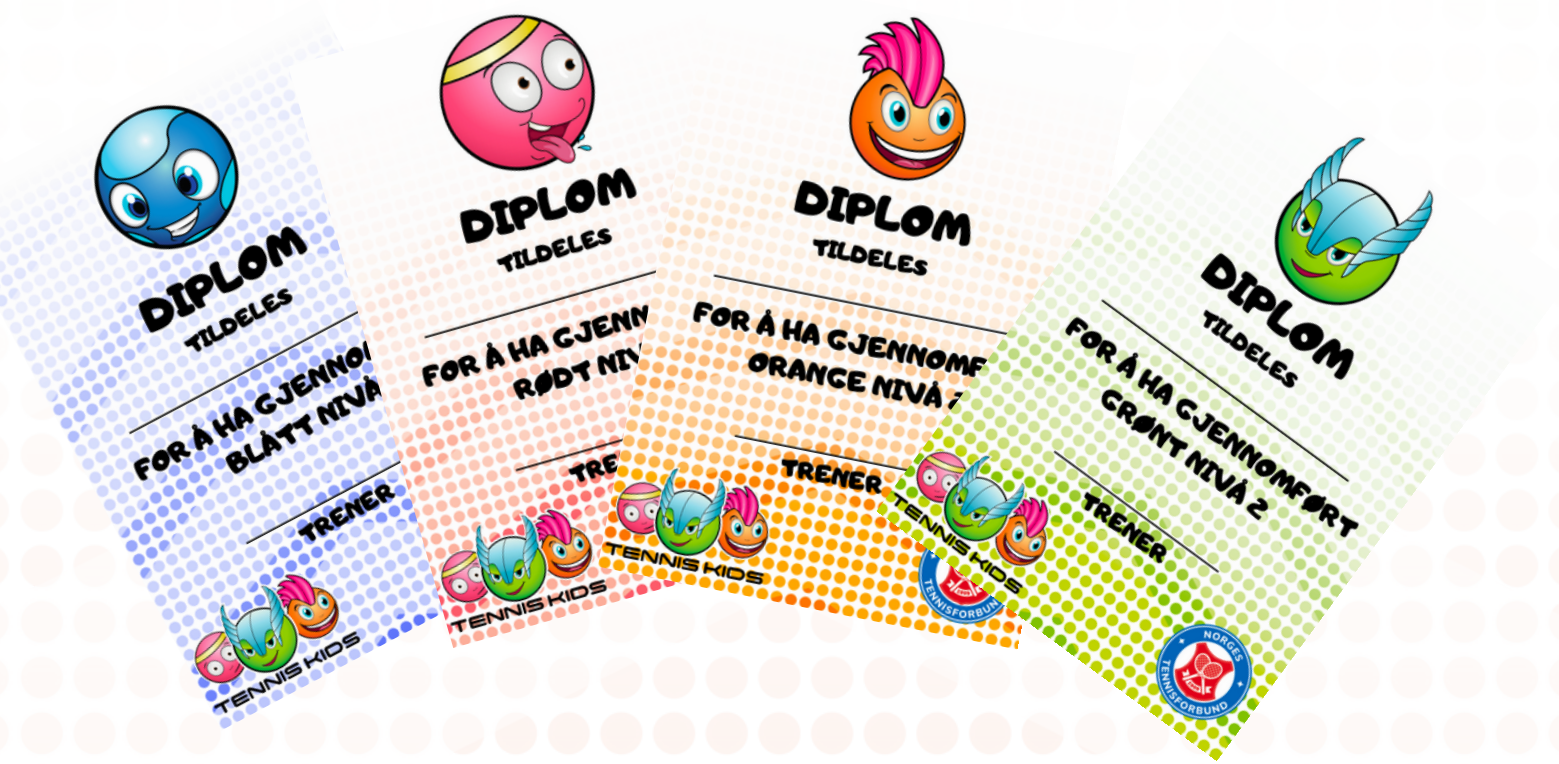
	1	2	3
START	Underarms serve inn i netten, 2. serve - kan slå ballen over nettet og inn i ruten	Mini overarms serve (racket ved pannen) på cross, 2. serve - underarms serve på cross	Koordinert overarms serve på cross, 2. serve - mini overarms serve på cross
SPILL	Kan spille 4 baller over nett med partner	Kan spille 6 slag fra grunnlinjen med forehand og backhand	Kan spille 6 slag med partner både cross og rett med forehand og backhand
AVSLUTTE		Kan bevege seg inn i banen og avgjøre poenget med både forehand og backhand volley	I en ballveksling. Kan skifte retning på ballen og slå ballen vekk fra motstander
KLAR	☐ Vet hvor man står når man starter et poeng, vet når ballen er inne eller ute og kan holde tellingen på poengene ☐ Kan si navnet på alle deler av banen. Kan forklare hvordan man vinner eller taper et poeng. ☐ Forstår hvorfor man vinner eller taper og har spilt minst 2 Tennis Kids Tour turneringer	☐ Har kontroll på utstyret sitt og husker å ta det med til hver trening. ☐ Hører etter og kan ta imot en beskjed. Samarbeider godt med andre barn. ☐ Gjør egentrening utenom treningene	
BONUS OPPDRAG			
☐ Kan styre serve mot forehand eller backhand til motstander	☐ Kan styre ballen med både forehand og backhand volley	☐ Kan spille ballen kort og lang fra grunnlinjen med både forehand og backhand	☐ Kan bruke topspin for å skape vinkler diagonalt i banen
☐			

På den nederste linje er det bonusoppdrag som kan benyttes hvis du har spillere i gruppen som er igjennom kriteriene for deltagelse på TK Tour. Her finner du også en boks som er blank. Klubbene kan selv velge hva som vil stå her. Det kan for eksempel være: **Hoppe 50 hopp på rad med hoppetau**



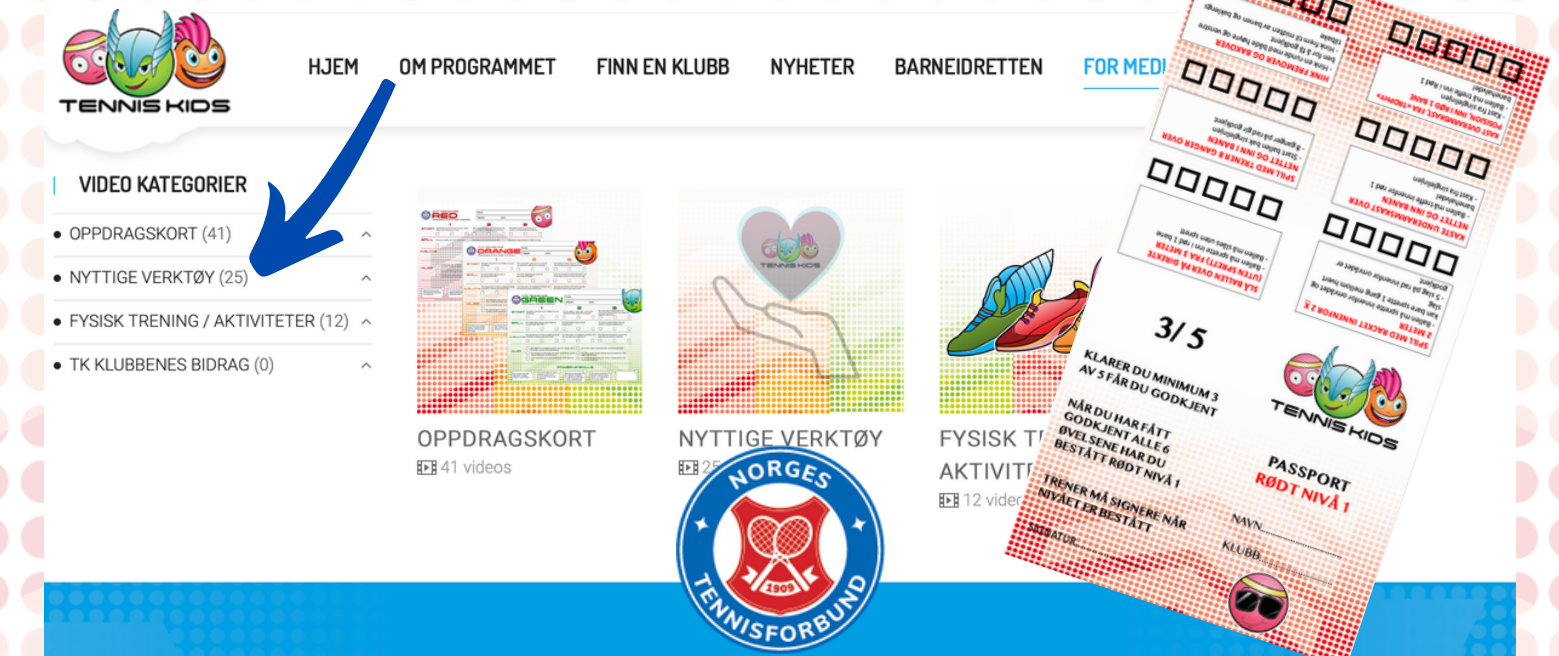
Ferdighetsdiplomer

Vi bruker oppdragskortene som basis for læringen som skal skje på banen. Når en spiller har bestått et nivå så kan det deles ut et diplom til vedkommende. Dette fungerer som en bekreftelse på at man har blitt bedre samtidig som det er hyggelig å få en anerkjennelse på det arbeidet man har lagt ned. Vi har laget diplomer for hvert nivå som enkelt kan printes ut fra vår nettside eller så kan man lage sine egne



Nyttige verktøy

På hjemmesiden har vi laget et hjelpeverktøy til oppdragskortene. Vi kaller det 3/5. Det er en rekke øvelser man kan utfordre spillerne med. Hvert nivå har et eget passport som kan printes ut og leveres inn når nivået er bestått. Se mer informasjon rundt 3/5 på hjemmesiden. Hjemmesiden er en dynamisk side som stadig blir oppdatert med nye verktøy/ ressurser.



2. COURT WARRIOR - ADFERD/ OPPFØRSEL

For å fremme god oppførsel og adferd kan det brukes spillkort på trening. Disse kan deles ut når noen viser god oppførsel og innsats, er nysgjerrige og løsningsorienterte i forhold til tilgitte oppgaver eller til de som viser respekt for medspillere, utstyr, trenere, styremedlemmer mm. Spillkort og medaljer får klubben av NTF.

Vi har 4 kategorier:

- 1. Respekt** - viser respekt for utstyr, medspillere, trenere og øvrige
- 2. Innsats** - gjør alltid så godt han/ hun kan
- 3. Duellant** - en som ligger kampen og ikke nødvendigvis resultatet. En kriger på banen som aldri gir seg.
- 4. Utforsker** - en som er løsningsorientert, nysgjerrig og viser interesse for læringsprosessene.

Ta med hele trenerteamet i planleggingen av bruken av verktøyet. Her er det viktig at hele teamet er konsekvente!

Vi anbefaler følgende struktur:

- 1.** Spillkort kan deles ut på trening når spillerne gjør seg fortjent til det. Det er viktig å ha en plan på når kortene skal brukes ellers har de ingen verdi (de kan ikke brukes på festivaler/ tour! - kun i treningssammenheng). Sett gjerne opp en fast dag/ spill dag, feks siste treningsdag i måneden. Når kortene er brukt leveres de tilbake til trener. Det er kun lov å bruke ett kort per kamp.



2. Ved god oppførsel over tid kan spillerne motta et diplom (maks 1 x per måned).
Diplomene er ferdig laget og ligger på hjemmesiden.



3. Ved god oppførsel over en termin (lengre periode) kan spillerne motta en medalje - høy status
(deles ut maks 1-2 ganger i året)



3. AKTIV 5 - FYSISK TRENING

TK programmet inneholder en fysisk del. Den kaller vi Aktiv 5 og inneholder 5 kjerneøvelser for fysisk utvikling. Øvelsene er lagt opp slik at de kan gjøres som gruppe og du finner video av alle øvelsene på hjemmesiden. Det er mange muligheter her;

- de kan brukes til oppvarming
- de kan være en del av interne arrangement/ turneringer
- de legges inn i Tour konseptet som en del av lagkonkurransen
- det kan avholdes egne fysiske treninger hvor øvelsene blir gjort

Det viktigste er at det også fokuseres på den fysiske utviklingen av spillerne og at klubben sørger for at det blir ivarettatt. Erfaring viser at fysisk trening og da spesielt koordinasjon, balanse, styrke og stabilitet gir et godt grunnlag for teknisk utvikling.

Her er de 5 aktivitetene:

Big ball match - spillerne spiller kamper hvor de kaster ball over nettet. Her kan det brukes alt fra håndballer til litt tyngre mesdisinballer. Kampenes varighet må sees i sammenheng med tyngden på ballen og generelle forutsetninger. Fysiske ferdigheter: Balanse, styrke og stabilitet

Reaction ball - spillerne kjemper om å nå målet/ pallen først. Her gjelder det å skjerpe sansene og reagere så raskt som mulig. Fysiske ferdigheter: Reakhjonshurtighet og bevegelseshurtighet

Team Handball - lagspill hvor man som lag skal sentre ballen til hverandre. Når man holder ballen har man ikke lov til å flytte seg. Man gjør mål ved "touch down" i motstanderens sitt målområde eller ved å kaste ballen inn i motstanderens mål. Aktiviteten kan gjøres med sprett i bakken eller kun mottak på volley. Fysiske ferdigheter: Mottak, bevegelseshurtighet, balanse og utholdenhet.

Plank throw - lagspill hvor lagene kjemper om å flytte målområdet til det bakerste punktet. En på hvert lag triller ballen under sine lagkamerater som står i plankeposisjon etter hverandre. Bakerste lagspiller tar imot ballen og kaster den mot målet. Treffer man får man flytte målet bakover. Alle lagspillerne bytter posisjon etter kast. Fysiske ferdigheter: Kasteteknikk, stabilitet og styrke.

Egg race - lagspill hvor spillerne skal flytte en ertepose eller ball fra et punkt til et annet. Sideveisbevegelse, enten med eller uten kryssoversteg. Fysiske ferdigheter: Koordinasjon, balanse og stabilitet.



4. TENNIS KIDS TOUR/ FESTIVALER - ARMBÅND OG POKALER

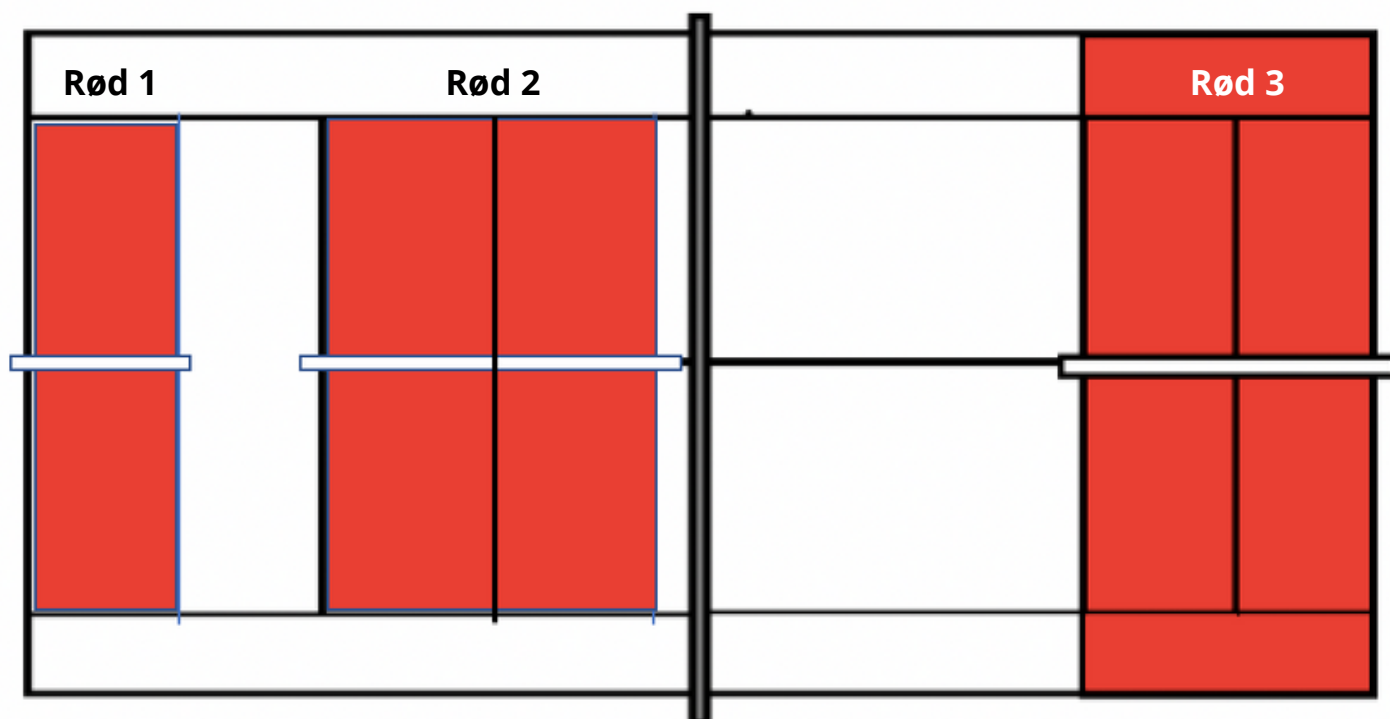
Tennis Kids Tour/ Festivaler skal stimulere og motivere spillerne til kampspill. Det er også en motivasjonskilde til å lære seg ferdighetene som tilhører kriteriene for deltagelse på de respektive nivåene. Det gir hver ferdighet en verdi.

TK Tour/ Festivaler bør arrangeres på følgende måte:

Rødt nivå: Varighet 45 min - 1 time med kampspill

- Rød 1: Hot Seat format - først til 5 poeng - lagkonkurranse
Rød 2: Hot Seat format - først til 7 poeng - lagkonkurranse
Rød 3: Shoot Out format - først til 2 games - lagkonkurranse

Banestørrelser på rødt nivå



Oransje nivå:

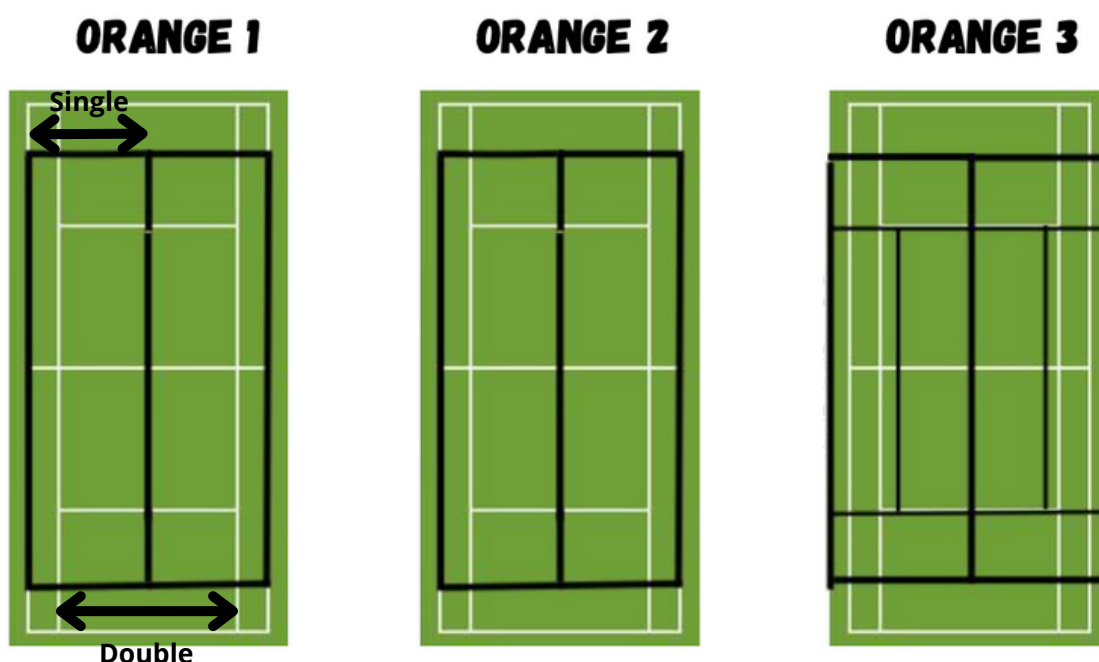
Varighet 2 timer med kampspill

Oransje 1 - 2 - 3:

Davis Cup/ BJK Cup format - 3 kamper á 20 min - single, double, single - det spilles game med uten fordel/ avgjørende ball på deuce. Etter 1 time bytter lagene motstander. 3-4 spillere på hvert lag.

OBS! Double spilles fra singlelinje - singlelinje!

BANESTØRRELSER ORANGE NIVÅ



Grønt nivå:

Varighet 3 timer med kampspill

Grønn 1 - 2 - 3

Doubleturnering (round robin med fire par/lag) eller Davis Cup/ BJK Cup format - 3 kamper á 30 min - single, single, double eller double, single, single. Etter 1,5 timer bytter lagene motstander.

Grønt nivå spilles på full banestørrelse, men det kan vurderes om det skal spilles single på halve banen (fra midtlinjen til doublelinjen).

På grønt nivå ønsker vi at det gjennomføres en sosial del etter endt kampspill. Det være seg pizza og film, taco og Kahoot, pølser og quiz eller lignende.



Armbånd og pokaler

Når spillerne deltar på TK festivaler (eller TK Tour) så får de/ skal de få et armbånd. Armbåndet tar spilleren selv ansvar for å oppbevare og når spilleren har deltatt på x antall festivaler/ turneringer så kan spilleren motta en pokal eller diamant. Hvor mange deltagelser man må ha før man får en pokal må sees i sammenheng med hvor mange muligheter til deltagelse spillerne har i løpet av en sesong. Eksempelet under er fra Østland Øst og Vest. Der arrangeres det 9 turneringer i løpet av en sesong (aug - juni)



3 armbånd = bronse pokal

6 armbånd = sølv pokal

9 armbånd = gull pokal

12 armbånd = diamant



Tennis Kids forsørger regionene/ klubbene med armbånd, men pokaler og diamanten er noe klubbene kjøper inn selv. Ta kontakt med en lokal leverandør. På pokalene skal Tennis Kids logoen stå pluss Red, Orange eller Green Tour. Ref. Bilde. Logoen finner du på hjemmesiden vår.

