



TENNIS KIDS BLUE



Innhold

Velkommen

1. Forståelsen av barn, 3 - 6 år	Side 4
2. Essensielle ferdigheter	Side 6
a) Grunnleggende motoriske ferdigheter	
b) Tennis spesifikke ferdigheter	
3. Læringsprinsipper	Side 11
a) Tennis Kids - 3 elementer	
b) Hvordan lærer små barn	
c) Spilleridentitet	
d) Motivasjon	
e) Undervisningsadferd	
4. Undervisningsprinsipper	Side 17
a) Verktøy/ utstyr på banen	
b) Organisering og aktivitet	
c) Kommunikasjon	
d) Sjekkliste for trenere	
5. Treningsplanlegging	Side 21
a) Struktur og varighet	
b) Treningsplan	
6. Aktiviteter - spill og leker	Side 24
7. Verktøykasse	Side 37



Velkommen

Tennis Kids Blue er første skritt i NTF Tennis Kids programmet. TK Blue er laget for de aller minste barna og kan gjennomføres på en tennisbane, i en flerbrukshall, gymsal eller lignende steder ute eller inne. Barna i dag starter med organisert trening i forskjellige idretter tidligere enn før, men allikevel ser vi at barna mangler grunnleggende motoriske ferdigheter som før ville ha blitt utviklet på egenhånd gjennom lek og aktiviteter på fritiden. TK Blue vil hjelpe barna i gang med utviklingen av disse basisferdighetene (balanse, koordinasjon og bevegelse) og samtidig utvikle spesifikke tennisferdigheter.

Leken står i fokus og målet vårt er at barna skal «leke på seg ferdigheter» i aktivt og trygt miljø gjennom et variert utvalg av aktiviteter.

TK Blue skal hjelpe barna til å gå videre til det røde nivået med mer grunnleggende ferdigheter som bidrar til å akselerere utviklingen, bli enda bedre små spillere og ha enda mer moro.

Alt dette gjøres på en morsom og engasjerende måte som fremmer utviklingen av et aktivt barn og dets sosiale og emosjonelle ferdigheter som samarbeid, tålmodighet og selvkontroll.

Programmet oppfordrer spillerne til å gjøre egentrening på ulike ferdigheter og oppgavene er laget slik at barna kan trene på dem uten at de trenger å være på en tennisbane. Barna belønnes med klistremerker og diplomer når milepæler i utviklingen er nådd.

Del 1 - Forståelsen av barn

Programmet er laget for barn i alderen 3 - 6 år. Og for å gjøre en god jobb med denne aldersgruppen er det viktig at man har en forståelse av hvordan barna oppfører seg, tenker og utvikler seg. Her er noe du burde vite om barn i den alderen. Selv om dette kanskje ikke umiddelbart virker tennisrelatert, vil det hjelpe deg til å få en bedre forståelse av barnet foran deg, hvor utfordringene kan være og hvorfor de reagerer og oppfører seg slik de gjør.

3 - 4 års alder

Generell karakteristikk

1. De er energiske og fantasifulle
2. De vil føle mestring og ha det gøy, men forstår ikke vanskelighetsgraden av en øvelse/ oppgave og kan fort bli frustrerte hvis de ikke får det til
3. De tror at det er deres feil om de ikke lykkes og ikke vanskelighetsgraden på oppgaven, så du må være forsiktig med å stille for høye forventninger
4. Morsomme timer = variasjon, høy aktivitet, hensiktsmessige øvelser og engasjement
5. Kjedelige timer = lange forklaringer, liten aktivitet - mye venting i kø og for vanskelige øvelser
6. De forstår regler, men må ha fokus på en ting om gangen
7. De liker rutiner og repetisjoner, men gjør aktivitetene over korte tidsperioder
8. De liker å være med venner, men å gjøre oppgaver alene. Spesielt de yngste.

Fysiske ferdigheter - En 3-4 åring burde kunne.....

1. Gå rett frem på en linje
2. Hinke med begge ben
3. Hoppe over lave hinder/ hekker med samlede ben
4. Krabbe rett frem og bakover
5. Løpe, hoppe og bevege seg over/ under/ rundt forskjellige hinder

Intellektuell utvikling

1. Forstår begreper som «høyest, lavest, minst, størst, ute, inne, over, under, på siden»
2. Kan sette to oppgaver sammen (ta på deg skoene og finn frem drikkeflasken)
3. Kan holde på med en aktivitet i 10-15 minutter
4. Forstår begreper som er relatert til tall, størrelse, vekt, farge, avstand og tid
5. Forstår og husker egne prestasjoner
6. Liker å synge enkle sanger, rim og bruker gjerne fantasiord
7. Spør og kan svare på spørsmål med hva, hvem, når og hvorfor

Sosial og emosjonell utvikling

1. De er selvsentrert. Alle andre er sekundære
2. Kan endre spillreglene underveis, når det ikke går deres vei, slik at de oppnår suksess
3. Kan vise raseri ved mindre frustrasjoner
4. Viser stort sett sinne verbalt mer enn fysisk
5. Har problemer med å skille fantasi fra virkelighet

5 - 6 års alder

Generell karakteristikk

1. Energiske, entusiastiske og muntre
2. De liker å planlegge og vil gjerne diskutere hvem som skal gjøre hva
3. Mer bevisst på følelsene rundt dem
4. Bestevenner er viktig
5. Noen er i barnehagen, men vær oppmerksom på barn som kommer rett fra skolen som gjerne er trøtte, sultne, snakkesalig og vil gjerne dele dagens hendelser

Fysisk utvikling - En 5 - 6 åring burde kunne.....

1. Gjøre sidehopp
2. Kaste overarmskast
3. Balansere på ett ben i 5-10 sekunder
4. Har utviklet en dominant side (høyre- eller venstrehendt)
5. Hoppe hoppetau og slengtau
6. Gjøre mer komplekse aktiviteter som å sykle, sparke en ball, gå på ski og skøyter
7. Ta imot en ball etter sprett
8. Gå ned en trapp, med alternerende føtter, uten å holde i håndløperen
9. Sove 10-11 timer per natt

Intellektuell utvikling

1. Ha god oppmerksomhet og kan holde seg konsentrert i korte perioder
2. Argumentere og forklare: Fordi... Hvorfor..
3. Liker prosjekter; bygge lego, spille scenarioer og skuespill
4. Interessert i årsak og virkning
5. Skrive og lese sitt eget navn
6. Kjenner til de forskjellige basisfargene; gul, rød, grønn, blå, etc.

Sosial og emosjonell utvikling

1. Finne på egne leker med tilhørende regler
2. Vente på tur og dele (men vil det sjelden)
3. Vise sinne og frustrasjon mer fysisk
4. Liker å teste muskelstyrke og motoriske ferdigheter, men er ikke emosjonelt klar for konkurranser
5. Ekskluderer andre barn under aktiviteter - bestevenner prioriteres alltid
6. Kan bli sjefete eller sutrete når andre barn blir med
7. Har god sans for humor og liker å dele/ fortelle vitser
8. Liker å prøve og tar gjerne risiko (gutter gjerne mer enn jenter)
9. Liker å ta avgjørelser
10. Foretrekker selskap av ett eller to barn om gangen

Del 2 - Essensielle ferdigheter

Programmet inneholder et sett med forskjellige grunnmotoriske ferdigheter, og ball- og tennisferdigheter.

Bevegelse

- Gå, jogge og løpe
- Sideveis - sidehopp og kryssover-skritt
- Hoppe og hinke - med samlede ben, enkelthopp og seriehopp, på ett bein, i mønstre/ kombinasjoner
- Vridninger - differensiere overkropp og underkropp

Ballferdigheter

- Kaste og rulle ball, kaste underarm og overarm, kaste med to hender (stor ball)
- Ta imot/ mottak - rullende fra, rullende imot, sprettende rett opp og ned, sprettende ifra og sprettende imot, mottak foran kroppen og på begge sider av kroppen

Tennisferdigheter

- Forehand - kan kontrollere ballen langs bakken, kan kontrollere ballen rett opp og ned med fingrene pekende oppover, kan holde ballen i gang med partner i boksen og over nett på kort avstand
- Backhand - kan kontrollere ballen langs bakken, kan kontrollere ballen rett opp og ned med knokkene pekende oppover, kan holde ballen i gang med partner i boksen og over nett på kort avstand
- Volley - kan holde en ballong i luften med FH og BH

- Serve - kan kaste presise underarmskast, kan slå ballen på selvkast uten sprett, kan ha treffpunkt rett over hodet

De grunnleggende motoriske ferdighetene er basis for å utvikle spesifikke ferdigheter tilknyttet alle idretter. De er byggesteiner som støtter utviklingen av balanse, koordinasjon og bevegelse. Et barn som kan gjøre alle disse effektivt, vil ha de nødvendige grunnleggende ferdighetene for å lære spillet raskere. Sentrale variasjoner i alle bevegelser inkluderer retning, hurtighet og mest viktig - å stoppe. Kjerneprinsippet under organiseringen er å definere "Fra, Til og Hvordan".

Grunnleggende motoriske ferdigheter

Bevegelse

Gå, jogge, løpe..

Løping kan virke som en enkel ferdighet, men med mange inaktive barn må grunnlaget for så mye bevegelse utvikles godt. For nøkkelen til all løping er å inkludere stopp, da dette er en utfordring for små barn. Denne ferdigheten innebærer å gå, løpe, hoppe, jogge og sprint. Grunnleggende sjekkpunkter er et fokusert blikk, hodet stille, koordinerte armer og ben, venstre ben med høyre arm m.m.

Sideveis - sidehopp og kryssover-skritt

Sidebevegelse er mer utfordrende for unge spillere. Deres fysiske utvikling egner seg ikke til mye sidebevegelse, men bevegelse sideveis er en god måte å utvikle balansen for bevegelse fremover. Denne ferdigheten inkluderer sidehopp og kryssoverskritt samt kombinasjoner av disse to.

Grunnleggende sjekkpunkter er et fokusert blikk, hodet stille, bøyde knær, skuldre i vater og opp på tå.

Hoppe og hinke..

Hopping og hinking har to faser, start og landing. Begge kan tilpasses for å skape et stort utvalg av øvelser med forskjellige mønstre. Ved å bruke venstre, høyre, begge føtter kan retning og hastighet skape et stort utvalg av mønstre.

Grunnleggende sjekkpunkter er et fokusert blikk, bruk av knær ved start, fotplassering ved landing og rytme mellom armer og bein.

Vridninger - differensiere overkropp og underkropp

I tennis roterer vi til siden på hvert slag, men utenfor banen er det ikke en bevegelse som er vanlig i dagliglivet, så for å bidra til å utvikle denne ferdigheten har vi inkludert dette på listen vår. Denne ferdigheten inkluderer vri, bøye, sparke og tøye

Grunnleggende sjekkpunkter er hodet stille, skuldre i vater og knærne bøyde.

Kaste

Kasting har god overføringsverdi til mekanikken som brukes i utviklingen av serve, forehand og backhand. Det hjelper oss å forstå mengden kraft som trengs for å få en gjenstand til å reise over en viss avstand.

Denne ferdigheten inkluderer kasting, underarm og overarm (inkludert høyde og avstand) Grunnleggende sjekkpunkter ved under- eller overarmskast. Motsatt fot frem, arm og hånd beveger seg i retning av målet, håndflaten ned og «trophy» posisjon (overarmskast) og opprettholde balansen.

Ta imot/ mottak

Som å kaste, har mottak også god overføringsverdi, spesielt for å hjelpe unge spillere med å etablere mottaksferdigheter som er avgjørende i tennis. Denne ferdigheten inkluderer å motta en rullende ball, fange etter sprett og uten sprett, motta med en hånd (høyre og venstre) og to hender og motta foran og til siden for kroppen.

Grunnleggende sjekkpunkter er riktig utgangsstilling, et fokusert blikk, hånden åpen og foran kroppen, knærne bøyes, pluss alle bevegelsesferdighetene som kreves for å flytte seg til ballen.

Viktigheten av balanse

Selv om balanse ikke er inkludert i kjernelisten vår, er den inkludert i alle aktiviteter.

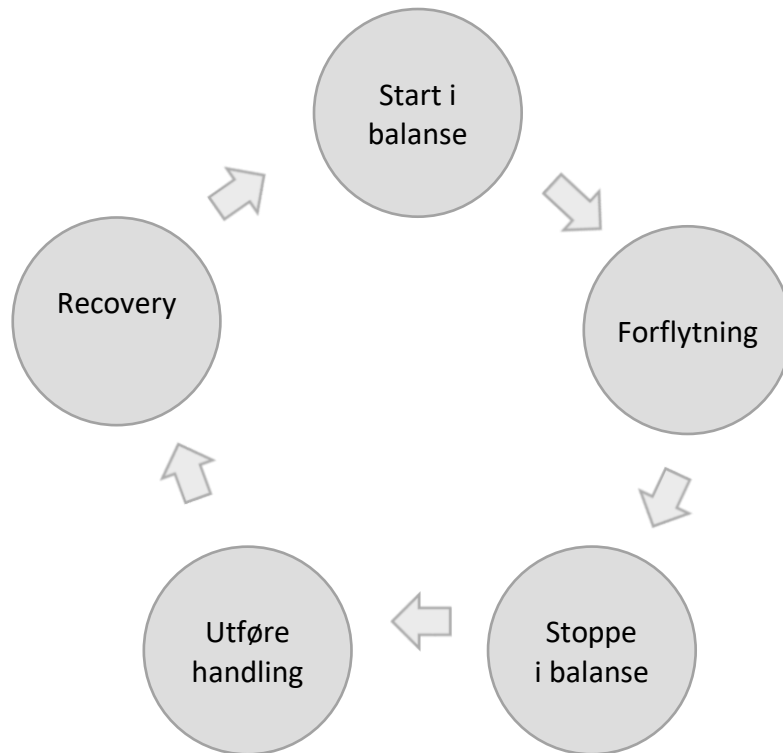
Starte i balanse, forflytte seg i balanse og kunne stoppe i balanse oppmuntres gjennom alle aktiviteter.

Så vi foreslår at du bruker forskjellige startposisjoner for å utvikle dette området.

- Utgangsstilling
- Stå med føttene tett samlet/ eller spredt
- Stå på en fot, høyre eller venstre
- Sitte ned (forskjellige posisjoner)
- Gjør deg så høy som mulig - krøll deg sammen som en ball

Spillerne bør oppfordres til å stoppe før de utfører en aktivitet/ handling, så det er hensiktsmessig å alltid involvere en forflytning før handlingen skjer.

Selv om vi på en begrenset måte, på slutten av programmet, ønsker at barn skal kunne begynne i balanse, oppfatte egenskapene til en ball i flukt, bevege seg for å møte ballen, gjøre en forberedelse/ vridning, slå ballen med riktig handling, gjøre recovery og gjenta handlingen. Når du ser på listen under kan du raskt se hvordan de danner grunnlaget for ferdighetene som kreves for å gjøre dette til virkelighet.



Andre grunnleggende faktorer.

Gjennom hele programmet går vi igjennom en rekke andre grunnleggende bevegelsesferdigheter. Selv om disse ikke er på fokuslisten vår, akkurat som balanse, er de inkludert i helheten.

- **Romorienteringsevne** - spillerne trenger å vite hvor de er på banen, hvor medspiller/ motstander er og hvor de skal bevege seg. Dette gjelder også unnvikelse (unnvike og bevege seg bort fra gjenstander og andre spillere) og forståelsen av rom.
- **Lateralisering** - bruk og forståelse av høyre og venstre. Det inkluderer hender og føtter (ensidig og bilateral koordinering). Få begge hender til å jobbe sammen (klapping) og få begge hender til å koordinere/ samarbeide (kaste en ball fra høyre til venstre hånd eller trille en ball mellom føttene fra høyre til venstre hånd)

- **Rytme** - Unge spillere lærer mye av forskjellige rytmer og mønstre, så vi liker å endre hastigheter og tempoer, og bruker også denne variasjonen i vår tilnærming til differensiell læring (kjernen av evolusjonsmetoden til læring)

Progresjonen på mottak og sende fra seg.

	Serve	Forehand	Backhand	Mottak	Volley
1.	Kan trille ballen med hånden med god retningskontroll	Kan trille/ føre ballen racket	Kan trille/ føre ballen med racket	Kan stoppe en ball rullende ifra	Holde en ballong i luften med begge hender
2.	Kan kaste underarmskast med god retningskontroll	Kan sentre ballen langs bakken - med og uten stopp (rullende sentringer)	Kan sentre ballen langs bakken - med og uten stopp (rullende sentringer)	Kan stoppe en ball rullende imot	Holde en ballong i luften med racket
3.	Kan kaste overarmskast (fra pannen) med god retningskontroll	Kan spille rett opp og ned med seg selv	Kan spille ballen rett opp og ned med seg selv	Kan ta imot en ball etter ett sprett (rett opp og ned)	Holde en ballong i luften med partner (annenhvert slag)
4.	Kan kaste overarmskast (fra «trophy» pos) med god lengde- og retningskontroll	Kan sentre ballen over nett med partner på kort avstand	Kan sentre ballen over nett med partner på kort avstand	Kan ta imot en ball etter ett sprett på kort avstand	Kan bevege seg fremover, sideveis og bakover mens man holder ballongen i luften
5.	Kan gjøre en mini-serve fra pannen	Kan sentre ballen over nett mot forskjellige målområder (kort-lang, høyre-venstre)	Kan sentre ballen over nett mot forskjellige målområder (kort-lang, høyre-venstre)	Kan ta imot en ball etter ett sprett på lengre avstand	Kan trikse en rød ball med racket

Overnevnte tabell gir deg en oversikt over hvilke ferdigheter spillerne burde besitte og som spillerne kan øve på sammen. For eksempel:

1. Spiller A trille ballen over til spiller B med hånden. Spiller B slår ballen direkte tilbake til spiller A som stopper ballen med en kjele.

2. Spiller A kaster underarmskast over nettet til spiller B. Spiller B spiller BH tilbake til spiller A som fanger ballen.
3. Spiller A kaster overarmskast over nettet til spiller B som demper ballen med BH og senterer så over til spiller B med FH, spiller A fanger ballen (eller fortsetter samme mønster; dempe + sentre)

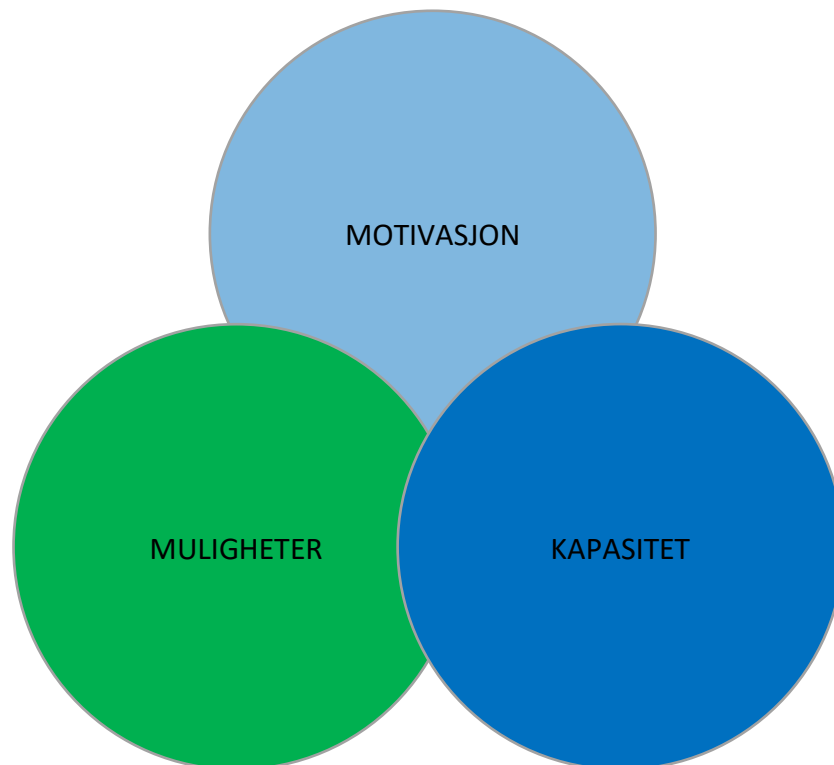
OBS! Når man spiller forehand skal alltid neglene peke i den retningen ballen skal. Når man spiller backhand skal alltid knokene peke i den retningen ballen skal.

På ethvert stadium må du vurdere:

- a) En spiller som kaster og mottar (ved hjelp av kjele osv..)
- b) Endre banens form og størrelse
- c) Bruke målområder

Del 3 - Læringsprinsipper - TKs 3 elementer

Trenerens oppgave er å få læring til å skje. Dette er ikke det samme som coaching. Læring skjer når alle de rette faktorene er på plass. I TK vil vi hjelpe trenere med å utvikle en bedre forståelse av disse tre faktorene for å maksimere læring.



MOTIVASJON

Spillerne må ønske å lære. Motivasjonen kommer fra:

- a) Indre motivasjonsfaktorer; mestring, utvikling, selvfølelse, trygghet, liker aktiviteten
- b) Ytre motivasjonsfaktorer; diplomer, klistremerker, premier, få annerkjennelse av venner/ trener/ foreldre, dra på turneringer/ reiser/ samlinger, sosialt

KAPASITET

Når spillerne vokser og utvikler seg vil det komme utfordringer som de må overvinne. Det kan være:

- a) Fysiske utfordringer
- b) Emosjonelle utfordringer
- c) Kognitive utfordringer

MULIGHETER

Når en spiller er motivert og har den fysiske og mentale evnen til å utvikle en ferdighet, trenger vi å vurdere vår rolle i utviklingen av miljøet. Å skape det rette miljøet er avgjørende her, og dette inkluderer hvordan treneren presenterer og leverer aktiviteter.

- a) Baner
- b) Baller og annet utstyr
- c) Trenerens adferd og presentasjon

Læringsprinsipper - hvordan lærer små barn?

Repetisjoner i små perioder (kapasitet)

Innenfor hver leksjon bør du gjenta hver oppgave. Barn i denne alderen elsker gjentakelse (barna blir lei av å gjøre ting for lenge, men ikke ved å gjøre dem igjen) og liker å føle at de hører hjemme og føler seg trygge ved å vite hva de skal gjøre. Husk at små barn kan konsentrere seg i kortere perioder om gangen, og små kropper blir lett slitne, så hver aktivitet utføres bare i noen minutter.

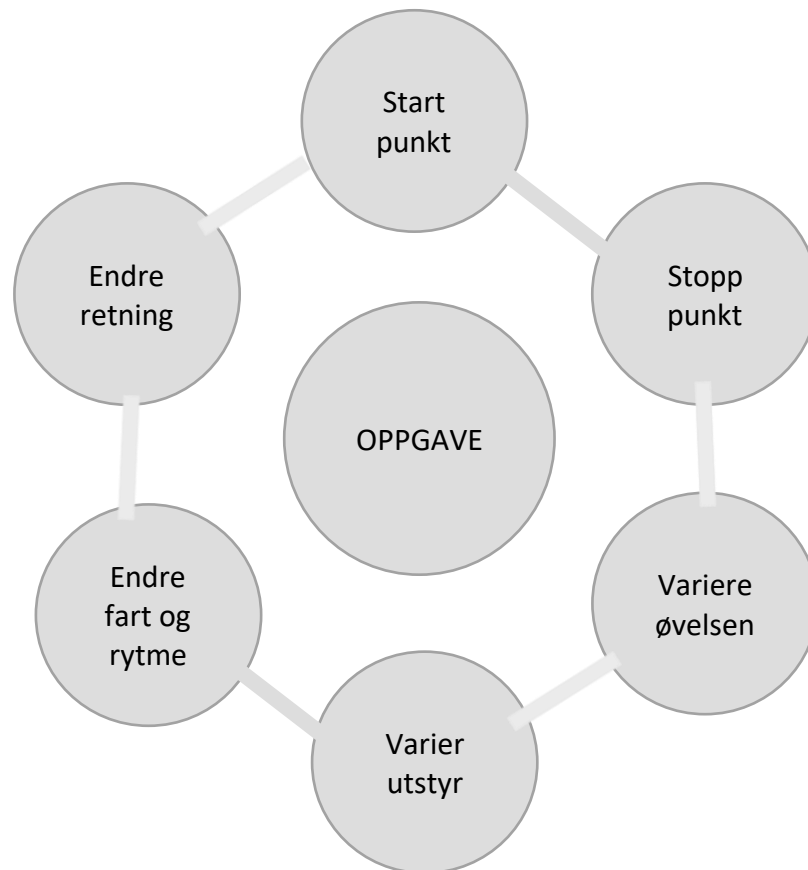
Endring av omgivelsene (muligheter)

Barn i denne alderen lærer gjennom lek, men aktivitetene de gjør, og hvordan de er strukturert, vil hjelpe dem å lære ferdighetene. Lek kan være med forskjellig utstyr og gjøres på forskjellige måter for å oppnå samme resultat, og alle disse elementene bør rette leken mot å lære en ferdighet. Du bør av og til la barna utforske og finne opp leker og oppgaver selv.

Lære gjennom variasjon

Istedenfor å gjøre samme øvelse om og om igjen, vil det være hensiktsmessig å endre strukturen på øvelsen. Små barn trenger å oppdage og leke i et miljø med naturlige variasjoner innebygd.

For å hjelpe deg med å bruke variasjoner kan du vurdere å bruke hjulet nedenfor.



LØP

- Start fra forskjellige punkter
- Avslutt på forskjellige punkter
- Løp på forskjellige måter, små skritt, store skritt, høye knær, spark bak
- Løp raskt og løp sakte
- Løp bakover, fremover, til venstre og høyre
- Løp på forskjellige underlag

KASTE

- Kast fra forskjellige steder
- Kast mot forskjellige mål
- Kast underarm og overarm
- Kast bakover, kast sidelengs

- Kast en liten ball, stor ball, ertepose

Omgivelser og bevegelse

Unngå ideen om å holde barna på et sted. Dette fremmer ikke bevegelsesferdighetene som er så avgjørende i utviklingen av grunnleggende bevegelse. Marker et punkt der barna skal tilbake til (recovery) etter handling. Først og fremst for å fremme sikkerhet, men det er også relatert til tennis å stå bak (eller tærne på) en linje. Sikkerhet bør være helt avgjørende i alt vi gjør, men husk at førskolebarn ikke forstår grunnleggende grenser og vil løpe rundt og bli begeistret. Noen ganger må du bremse ting.

Ikke-lineær læring

Barn lærer best ved å leke og de følger ikke nødvendigvis en lineær læringsprosess.

Når du lærer gjennom lek er det faktisk mye bedre å bruke en tilnærming med en rekke forskjellige, men hensiktsmessige, oppgaver.

Når de foreslåtte aktivitetene nedenfor utføres vil det skape en dypere og mer robust læring.



Læringsprinsipper - Spillepreferanser

Rundt om i verden er sport strukturert på forskjellige måter. Måtene spillet spilles på og hvordan spillerne foretrekker å spille (og konkurrere) er forskjellige. Svært små barn er formet av omgivelsene sine, og de har et umodent syn på konkurranse. Vær varsom og ikke kast barna ut i konkurranse for tidlig, og husk at barns lekepreferanser vil avvike fra barn til barn.

Tilnærming	Motivasjon	Strategi
Utfordrer	Liker å konkurrere mot motstandere	Vær forsiktig så du ikke legger for mye vekt på dette med veldig små barn. De kan komme med tendenser som de har utviklet fra omgivelsene sine, men på dette stadiet er det liten forståelse av prosessen, så dette kan være irriterende for de mindre dyktige barna i gruppen.
Venn	Liker å samarbeide med andre mot konkrete mål	Vi ønsker at barna skal samarbeide med andre for å løse oppgaver. Utfordringen her vil være å få barna til å samarbeide med andre enn bestevenn/ venninne. Gode rotasjonssystemer er å foretrekke.
Olympier	Liker å sette nye personlige rekorder. Nyter forbedring gjennom målbare oppgaver	Sett opp individuelle, par eller lagsamarbeid oppgaver hvor målet er å slå sin beste poengsum. Dette er en flott strategi i denne alderen, da spillerne elsker å telle og se forbedringene sine. Unngå sammenligninger med andre.
Utforsker	Liker å prøve nye ting, løse utfordringer og finne ut av ting	Spør ikke fortell. Definer oppdraget og la barna prøve å oppnå det. Denne tilnærmingen vil utvikle taktiske resonnementer nedover linjen, så den er veldig effektiv. Du bør la barna prøve å finne løsninger uten å veilede for mye.
Racer'n	Liker å løse oppgaver men også konkurrere	Lag utfordringer som «tvinger» spillere til å utføre en oppgave godt, slik at deres utvikling av teknikken ikke lider. Barn elsker konkurranser (men ikke nødvendigvis resultatet) og spillere kan konkurrere i små lag når de har utviklet litt grunnleggende kompetanse. Hold det kort, ikke feir resultatene for mye og gå raskt videre til neste aktivitet.

Akrobaten	Liker å være kreativ og finne nye måter å gjøre ting på	Tillat spillere å være med på å ta beslutninger og ta valg. Lek er veldig viktig i utviklingen av et barns atletiske ferdigheter, så sørg for at det noen ganger er en mulighet for barna å skape noe på egenhånd eller sammen med en forelder. De kan faktisk lære deg noe!
-----------	---	--

Læringsprinsipper - Motivasjon

Spillerne får annerkjennelse for oppmøte på trening og for å fullføre oppgaver. Vi legger også stor vekt på god oppførsel. I tillegg kan de tjene et ekstra klistremerke for å fullføre en tildelt oppgave hjemme.

Hvert poeng skal utdeles etter følgende retningslinjer og registreres:

- oppmøte på trening
- god oppførsel
- trene hjemme på valgfri ferdighet

Hver gang man når en milepæl så mottar de et diplom.

Læringsprinsipper - Undervisningsadferd

I TennisKids legger vi vekt på og belønner de fire viktige atferdene - Respekt, innsats, utforske og duellant. Vi tror at dette er avgjørende atferd som hjelper til med å utvikle en liten tennisspiller, men som også utvikler hele menneske som deltar lidenskapelig i sport for livet. TK Blue er ikke annerledes, men i stedet for å bruke Warrior Cards bruker vi seks klistremerker. Disse klistremerkene støtter atferden vi vil fokusere på senere, men utvides for å direkte reflektere den atferden vi trenger på dette stadiet for å skape et effektivt og morsomt læringsmiljø.

Lytter'n - Tildeles den som lytter til det som blir sagt, både av treneren og av medspillere, foreldre eller andre. En som stopper opp og kan ta imot en beskjed/ korreksjon i undervisningen. En som følger med og er mottakelig for beskjeder og oppgaver.

Titter'n - Tildeles den som holder øyekontakt under forklaringer og kan svare på enkle spørsmål om hva de ser. Ettersom barn er visuelle elever bruker vi demonstrasjoner for å skape en forståelse.

Hermer'n - Tildeles den som utvikler forståelse. Vi har brukt dette for å reflektere hukommelse og anvendelse, så det gjelder regler, prinsipper for spillet, linjene på banen, navn på øvelser, inn og ut, forstår antall sprett og kan telle.

Lagspiller'n - Tildeles for å samarbeide godt med venner. Samarbeid med en gruppe eller med en partner. Små barn er veldig egosentriske i denne alderen, og å lære å leke med andre er en nøkkelferdighet vi ønsker å utvikle.

Tester'n - Tildeles et nysgjerrig barn. Dette barnet prøver nye ting og stiller spørsmål. Dette er en nøkkelferdighet i dagens verden, så vær oppmerksom på at du oppfordrer til at det skjer.

Hjelper'n - Hjelper'n er den mest fleksible av de alle. Den tildeles både for å hjelpe til med å samle inn utstyr, hjelpe en venn med en oppgave, vise god innsats og innstilling og oppmøte på trening.

Del 4 - Undervisningsprinsipper

Barn lærer gjennom å oppleve og absorbere alt rundt seg, så prøv å gjøre miljøet (banen) så interessant som mulig. Bruk mye utstyr, farger og forskjellige former og størrelser på banene.

Under har vi listet opp en del utstyr vi mener en TennisKids klubb burde ha:

- Skumgummi baller
- Røde baller
- Store baller (feks håndball, fotball, mini-basketballer)
- Minitennisnett
- Markeringslinjer og pader
- Racketer (17 og 19 tommer)
- Kjegler; kinahatter, små og store kjegler
- Hekker (lave og høye)
- Rockeringer
- Ballonger
- Store terninger
- Koordinasjonsstiger

Det meste av det utstyret listet over har du kanskje allerede i klubben din. Det betyr at du ikke nødvendigvis trenger å kjøpe mer utstyr, men bare husk å bruke det på forskjellige måter!

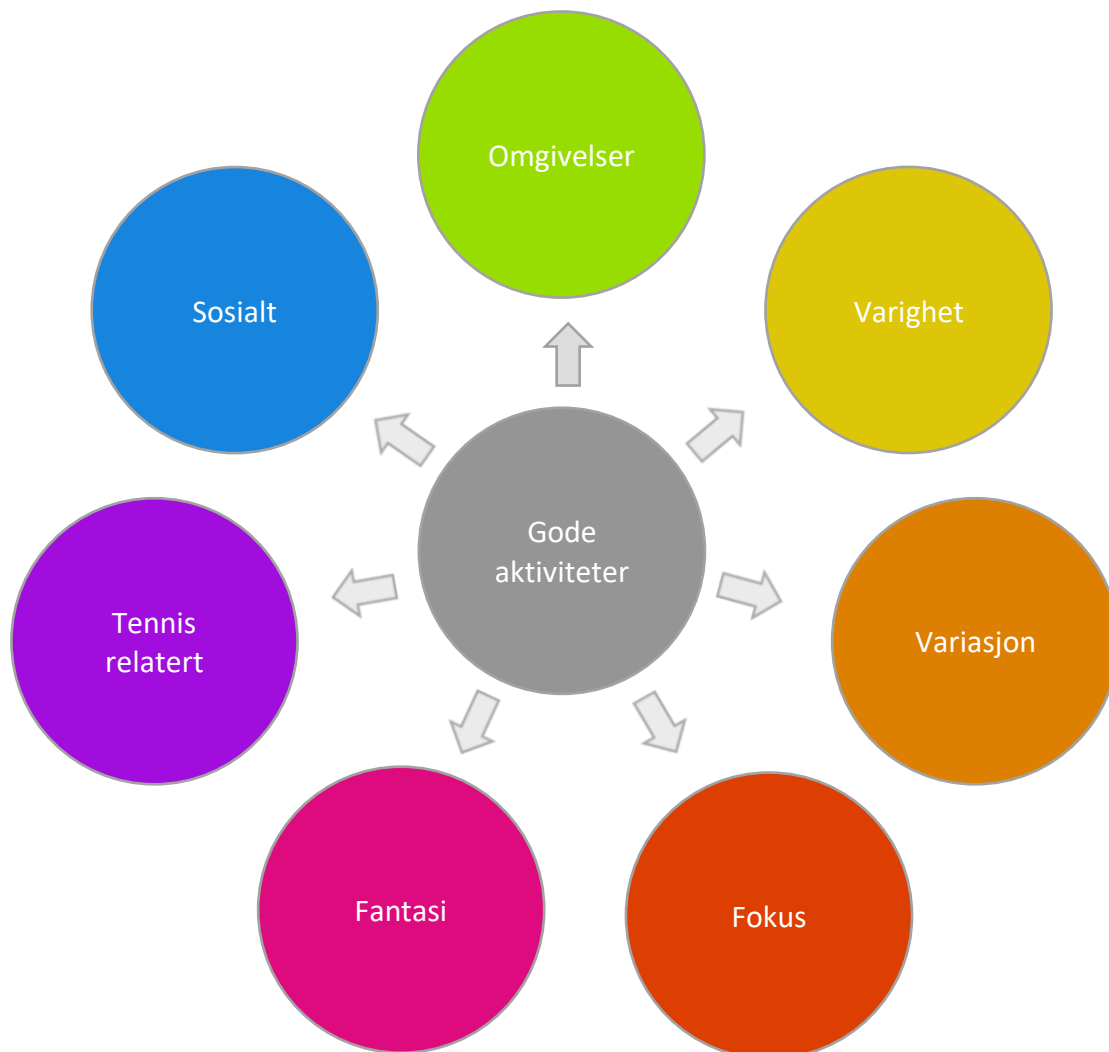
Fra et lite utvalg av utstyr kommer et stort utvalg av bruksområder. Bruk fantasien, og ikke vær redd for å bruke utstyret på forskjellige måter. For eksempel kan våre pop up bannere brukes som mål, tunneler og til og med med nett.

Små barn har mye fantasi, så be dem om å gi deg ideer! Prøv å legge ned noen rockeringer på gulvet og be de små barna om å kaste erteposene i ringene. Vis dem en måte å kaste på, og la dem deretter bruke fantasien og finne på et nytt kast. Noen forsøk vil selvfølgelig være sprø, men la de få utforske litt på egenhånd og ikke alltid fortell dem hva de skal gjøre.

Til slutt ikke glem å tematisere utstyret ditt rundt helligdager og på forskjellige tider av året. For eksempel ... hvis det er Halloween, kan kjeglene dine være heksehatter, og rockeringene kan være magiske trollringer. I julen kan de røde ballene være nesen til Rudolph, og du kan kaste erteposene i julenissens sekk!

Organisering av gode aktiviteter

For å gjøre ting enkelt oppfordrer vi deg til å utvikle aktiviteter rundt noen veldig enkle kjerneprinsipper. Som de fleste ting i denne alderen er det mye implisitt læring gjennom lek, så det blir din jobb å kontrollere miljøet som en prosess for læring i stedet for å stoppe aktiviteten og bruke en undervisningstilnærming.



Omgivelser - Definer alltid et oppmøtepunkt/ samlingspunkt. Bruk det samme punktet på hver trening. Har du angitt området hvor aktiviteten skal gjennomføres og hvor start og stopp er? Det angitte området vil være en faktor når det kommer til vanskelighetsgrad på aktiviteten.



Varighet - Hold varigheten på hver aktivitet kort. Maks 5 -10 min.

Variasjon - Bruk forskjellige læringsmetoder for å skape en naturlig variasjon i hver aktivitet.

Fokus - Bruk målområder og telling for at de skal føle mestring, men husk også å gjøre aktiviteten mulig for alle å klare.

Fantasi - Barn i denne alderen vet ikke hvem toppspillerne er og heller ikke så mye om selve spillet tennis, så engasjer fantasien deres ved å lage innhold i stedet for å forklare taktikken i spillet.

Tennis relatert - Der det er mulig så prøv å inkluder konsepter fra tennis. Inn/ ut, bevege motstanderen, over et nett, ett sprett, etc.

Sosialt - Bruk enhver anledning til å få barna til å hjelpe hverandre, samarbeide og gi dem følelsen av å være på et større lag (klubbfølelsen). Barn i denne alderen vurderer ikke andre naturlig, så dette vil være en gradvis prosess.

Under finner du en liste over de viktigste undervisningsprinsippene.

Kommunikasjon

Kommunikasjon med de aller yngste barna fungerer på to måter. Ordforråd er av vital betydning samt kroppsspråk. Du må tilpasse ordbruken barnas forutsetninger for å kommunisere effektivt. Enkle setninger og enkle ord vil hjelpe dem å forstå hva du sier. Ved å holde kroppsspråket positivt og animert vil du beholde barnas oppmerksomhet langt lenger, og de vil også vite at du er fornøyd med hvordan de oppfører seg.

Det er noen mennesker som er født med en gave til å kunne kommunisere med og forstå små barn. Barn tiltrekkes naturlig av disse. For trenere med mindre erfaring kan disse ferdighetene læres og utvikles, men du bør huske at det er stor forskjell på å kommunisere med en fireåring i forhold til en 10-åring.

Her er noen tips på veien....

- Demonstrer istedenfor å forklare for mye
- Ikke vær redd for dumme deg ut, men pass på så ikke barna blir for ivrige da dette kan føre til andre problemer
- Repeter gjerne nøkkelinformasjon. Si det enkelt og rolig - selv om det er femte gangen du repeterer deg selv!
- Møt blikkene til barna på deres egen høyde. Sett deg gjerne ned på huk når du snakker til dem.
- Smil og vær glad. Barn er enkle - smiler du ikke er du sur.

- Prat positivt. Gi masse gode tilbakemeldinger og fortell dem hva du synes var bra. Fortell hva de skal gjøre istedenfor å fortelle hva de ikke skal gjøre.
- Bruk fantasien. Ikke vær redd for å engasjere barna ved å få dem til å forestille seg at ballen er et lite dyr, en rakett eller et romvesen. Ved å fange fantasien deres vil du opprettholde interessen og unngå kjedsomhet eller potensielt et disiplinproblem.
- Prat lavt og rolig. Ett visk er hvert tusen skrik.
- Si alltid «hei og velkommen» og «ha det bra»

Trenerens sjekkliste

Organisering

- Definer alltid et oppmøtepunkt/ samlingspunkt og bruk alltid det samme punktet på hver trening.
- Definer grensene for spillområdene - det hjelper spillere å lære om inn og ut, og du opprettholder sikkerheten
- Angi start- og stoppkommandoer - hold dem enkle og kjente slik at barn vet hva de skal gjøre umiddelbart
- Bruk aktiviteter som "forankrer" barn til et punkt på banen, og hjelper barn å forstå hvor de må være og for å opprettholde sikkerhet
- Gjør en blanding av individuelle oppgaver og enkle samarbeidsoppgaver.

Aktiviteter

- Bruk kjente aktiviteter. Barn i denne alderen elsker å føle at de hører hjemme ved å vite hva de skal gjøre, men ikke hold på med den samme aktiviteten for lenge. Små barn holder fokus i korte perioder og kroppene deres blir lett slitne.
- Progresjon fremfor endring. Prøv å tenke deg en serie med 5 aktiviteter satt i en progressiv rekkefølge.
- Barn lærer gjennom lek, så det er bra å bruke litt tid hver trening på å bruke utstyr på forskjellige måter.
- Avslutt treningen med å tone ned - foreldrene vil takke deg.

Barns behov

- Å se på er en viktig del av læringen. Demonstrer øvelser og aktiviteter.
- Utvikling av forståelse - vurder aktiviteter som involverer farger, telling, motsetninger som lavt og høyt, inn og ut, kort og lang, og hjelp barna til å lære disse begrepene.
- Husk at noen barn vil gjøre raske fremskritt, og noen kan se ut til å ikke komme noen vei i det hele tatt. En 3 åring er også veldig annerledes i sine evner enn en 5 åring.
- Små barn utvikler fortsatt mange av de fysiske systemene som kontrollerer bevegelse og koordinering, ikke glem at vekst er noe du ikke kan kontrollere.
- Tålmodighet er en dyd!

Kommunikasjon

- Demonstrer - ordforrådet er begrenset, så det kreves tydelige demonstrasjoner. Vis alltid en øvelse akkurat slik du ønsker at barna skal gjøre den.
- Vis og fortell "Hva, hvordan, hvor fra og hvor" - dette vil hjelpe spillerne til å forstå nøyaktig hva du ber dem om å gjøre
- Hold all verbal informasjon kort og enkel, gå ned på barnets nivå (vurder å sitte ned på huk) og ikke snakk for høyt
- Ros innsats og evne - barn trenger mye ros i ung alder, så bruk det ofte så de får en umiddelbar tilbakemelding på det de gjør.
- Fantasi - prøv å fortelle en historie gjennom treningen eller få alle øvelsene til å forholde seg til et tema (verdensrommet, vulkaner og lava, cowboyer og indianere, dyr i jungelen osv.). Dette vil bidra til å opprettholde barnas interesse

Del 5 - Treningsplanlegging; Timeplan, varighet og rotasjoner

Alle treninger burde være mellom 30 og 60 minutter. Den foretrukne varigheten er rundt 45 minutter, men dette avhenger av flere faktorer; hvor langt er det til klubben og hvordan de kommer seg dit, gruppens evne til å holde fokus og trenerens presentasjon. Generelt vil spillere på 3 og 4 år slite med å fokusere i mer enn 45 minutter, men etter fylte 5 år bør de finne denne varigheten behagelig, og de kan være klare for 60 minutter med trening.

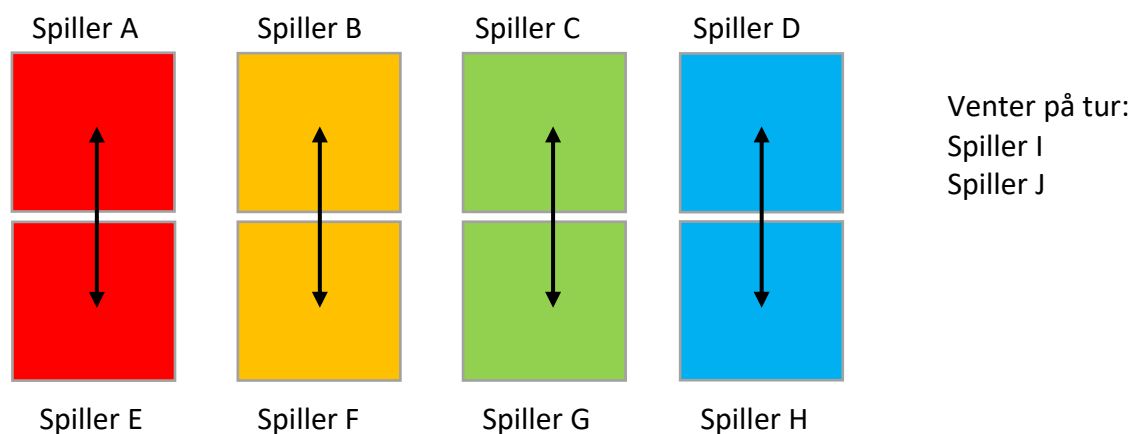
Strukturen på en time bør se slik ut:

- Oppmøte, kort informasjon om dagens program
- En felles fysisk aktivitet (innlæring av et oppvarmingsprogram kan vurderes)
- Tennis relaterte øvelser - hinderløype med varierte øvelser (6-10 stasjoner)
 - Hvis treningen er med foreldre kan de velge hvilken aktivitet de vil gjøre i en ubestemt rekkefølge
 - Hvis leksjonen din er basert på barn på egen hånd, bør du utføre hver oppgave med hele gruppen. Har du store grupper kan du dele gruppen inn i flere mindre grupper og bruke assistenter eller tilgjengelig foreldre til å mate baller og generelt støtte spilleren i deres aktiviteter. Gjør hver øvelse i ca 5 min før bytte.
- De minste barna burde jobbe mot et felles mål. Dvs at de samler poeng underveis i treningen og vil ha som mål å slå sin egen rekord på neste trening. De litt eldre barna kan konkurrere mot hverandre i store grupper (6-8 spillere i hver gruppe)

Sørg for at alle barna får muligheten til å spille med hverandre/ samarbeide med hverandre. Det er viktig at de lærer seg å samarbeide med andre enn bestevennen eller bestevenninnen sin og dessuten kan noen føle seg ekskludert hvis to stykker alltid velger å være sammen. Vi ønsker at barna skal få følelsen av å være et lag.

Eksempel på rotasjonssystemer:

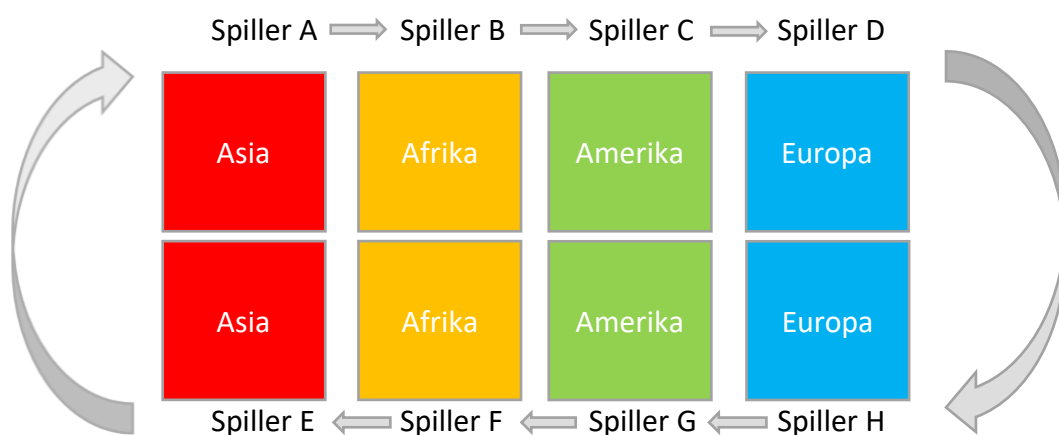
Hot Seat: Spillerne går ut av øvelsen når de har klart det antall poeng som treneren sier. En ny spiller kommer inn på den plassen og spiller med barnet som stod igjen. Barnet som stod igjen beholder poengene sine fra spillet med forrige partner.



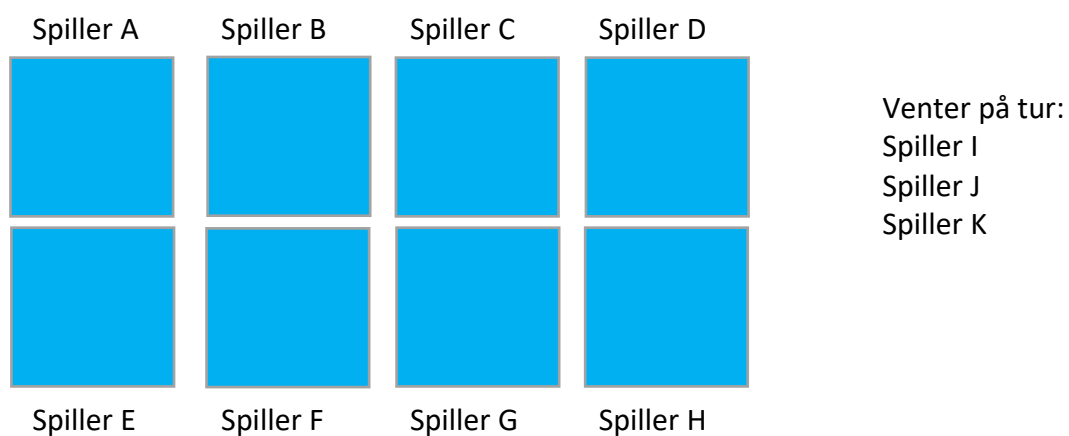
Spiller I og J venter på tur og går inn på en ledig plass når en av spillerne er kommet til det antall poeng som treneren har bestemt.

Her kan man enten samle poeng som ett lag eller gjøre det om til en konkurranse med to eller flere lag. Det kommer an på hvor mange spillere du har på gruppen og alderen på spillerne. Hvis mer enn ett lag, bytter man da kun med spillere på sitt eget lag.

Verden rundt: Alle spillerne starter på en plass (del gjerne opp banen i verdensdeler; europa, asia, afrika, amerika). Når noen har kommet til det antall poeng treneren sier så flytter alle en plass til venstre. Alle har da en ny partner som de må løse neste oppgave med og kanskje noen har kommet inn i en ny verdensdel...



Shoot Out: Spillerne går som par og løser oppgaven. Når oppgaven er løst går de tilbake til laget sitt. To nye kommer inn på deres plass. Denne måten å rotere spillerne på fungerer best om det er ulikt antall på hvert lag eller om gruppen er i oddetall (figuren er vist med en oddetallsgruppe), fordi da må de samarbeide med forskjellige barn hele tiden.



Del 6 - Aktiviteter. Spill og leker

Lekene er ment å gi deg tilstrekkelig innhold for å utvikle ferdigheter på passende nivå. Du vil finne fire varianter for hver aktivitet, men disse er ikke i en rekkefølge og gir lekene variasjon i stedet for progresjon. Det er mer enn 300 eksempler fordelt på følgende kategorier:

- Løpe
- Hoppe
- Rulle/ trille
- Kaste
- Ta imot/ mottak
- Racketkontroll
- Slå - sende
- Ballveksling
- Avansert ballveksling

LØPE ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
RØDT OG GRØNT LYS	Alle barna beveger seg fra grunnlinjen mot nettet. Når treneren ikke ser kan barna bevege seg. Når treneren snur seg rundt må barna fryse.	a) stoppe på en hånd og fot (diagonalt) b) bevege seg forskjellig (feks. Gåsegange, bjørnegange, sideveis) c) Bevege seg med ballen på strengene
BAKVENDTLAND	Når treneren roper ut små skritt, må barna marsjere rundt med store skritt. Når treneren roper ut raske skritt, må barna gå sakte. Høy blir lav, fremover blir bakover.	a) Treneren viser istedenfor å snakke (barna gjør motsatt) b) Retning (høyre, venstre) c) Med ballen på strengene
POLITI	Treneren sier stopp/ rød (utgangsstilling), gul betyr "gjør deg klar" og grønn betyr løp. Barna skal komme seg fra A til B (nett-grunnlinje feks)	a) Treneren holder opp kjepler i de forskjellige fargene b) Man kan bare løpe på linjene på banen c) Løpe med ballen på strengene

HAUK OG DUE	Alle barna står ved nettet. Treneren roper: "Alle mine duer kom". Barna svarer: "Vi tør ikke fordi hauken tar oss". Treneren sier: "Kom allikevel". Barna skal løpe til grunnlinjen uten å bli tatt.	a) Bevege seg på forskjellige måter (feks hinke, hoppe, krype) b) Bevege seg fra sone til sone c) Treneren kaster skumgummiballer på barna
NAPPE HALE	Alle barna fester et silketørkle eller lignende i linningen på skjortsen/ buksa. Målet er å få tatt de andre sitt silketørkle og forsvare sitt eget.	a) To og to må holde hender b) Man må holde en ball i den ene hånden hele tiden c) Med ball/ ertepose på strengene
RACERBIL	Alle barna bruker racketen som et styre og løper gjennom en løype/ racerbane med kjegele og hekker og kanskje noen fartsdumper.	a) Alle må rygge/ løpe baklengs b) Treneren er trafikklys (holder opp rød, gul eller grønn kjegele) c) Alle må løpe med ballen på strengene
LINJELEKEN	Treneren roper navnet på en linje og alle barna skal komme seg dit så fort som mulig.	a) 2 og 2/ 3 og 3 må holde hender (lag) b) Alle må bevege seg baklengs c) Med ball på strengene
STEIN, SAKS & PAPIR	Barna deles i to grupper. En fra hver gruppe starter på hver sin ende av hinderløypen. Når de møtes gjør de stein, saks & papir. Vinneren får fortsette i løypa, mens taperen må sende inn nestemann på laget fra startpunktet. Det laget som kommer gjennom hele løypen vinner.	a) Legge inn tennisaktiviteter underveis (feks mottak av ball på selvkast i kjegele) b) Med ball på strengene c) Bevege seg baklengs

HOPPE ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
LAVA	Barna må hoppe seg rundt på banen fra pad til pad. Her kan man også bruke rockeringer. Banen er lava og bommer man på pad/ rockering brenner man opp! Da må man starte på nytt igjen.	a) Hoppe sideveis eller bakover b) Hinke på en utvalgt farge (feks rød = høyre, gul = venstre) c) Endre mønstre og avstand



NORD OG SØR	Alle barna har hver sin rockering. Barna ser mot treneren - det er nord. Treneren roper ut nord, sør, øst og vest og barna må hoppe ut av ringen i riktig retning. Alltid ansiktet mot treneren.	a) Hoppe med vendinger b) Lande på en fot c) Gjør motsatt av kommandoen
SEKKELØP	Stafett: Hoppe med samlede ben fra nettet til grunnlinjen og tilbake. Når man er tilbake veksler man med nestemann.	a) Legge ut hinder på veien b) Hinke på ett bein til og ett bein tilbake c) Hoppe med partner - holde hender
SKØYTEHOPP	Barna hopper fra side til side ned langs korridoren. Sats på ett bein; høyre ben mot venstre og motsatt	a) Endre avstanden b) Hopp over lave hekker c) Med ball/ ertepose på strengene
HOPPE BONANZA	Treneren legger ut mange kjegler i ulik størrelse i banen. Barna løper rundt på banen og hopper over så mange kjegler de klarer.	a) Treneren sier hvilken farge de skal hoppe over b) Må alltid hoppe sidelengs eller baklengs over kjeplene c) Lande på forskjellige måter
KLOKKA	Barna starter på en pad og ser mot nettet. Treneren roper ut 12, 3, 6 eller 9 og barna må hoppe og lande på riktig gul strek. Når treneren klapper hopper alle tilbake til paden. Skotuppen er viserne.	a) Lande på ett bein (3 = høyre, 9 = venstre) b) Hopp over lave hekker c) Med ball på strengene
STJERNA	Hopp gjennom en koordinasjonsstige hvor man har begge beina inni og utenfor stigen annenhver gang	a) Bruk armene også. Inni = armene ned langs siden, utenfor = armene rett ut b) Land på ett bein inni stigen. Alterner mellom høyre og venstre c) Med ball på strengene

HOPP I VEI	Alle barna har to rockeringer/ pader. Treneren roper ut hvor barna skal. Barna må hoppe og ta opp ringen de hoppet fra og plassere den foran seg og hoppe over til den, ta opp den, plassere den foran seg osv.	a) Hinke fra ring til ring b) Barna kan samarbeide c) Barna må alltid innom forskjellige områder
-------------------	---	---

TRILLE ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
GOLF	Treneren plasserer 6-10 rockeringer rundt omkring på banen og markerer de med nummer. Barna starter på hull 1 og må rulle ballen inn i rockeringen. Om å gjøre bli ferdig med alle hullene først.	a) Rulle forskjellige typer baller b) Trille ballen med racket c) Rulle/ trille med ikke-dominant hånd
PYRAMIDEN	Alle barna lager en pyramide med 4 baller, 3+1. Fra sin pyramide skal de trille ballen mot de andre barna sin pyramide. Den siste pyramiden som står igjen vinner.	a) Varier avstanden b) Trille ballen med racket c) Rulle/ trille med ikke-dominant hånd
ROCKERING KAPPLØP	Alle barna har en egen rockering som de legger på singlestreken. Rull en ball fra doublestreken og inn i rockeringen. Klarer man det får man vippe ringen en runde rundt. Først til midt- eller singlelinjen på andre siden.	a) Treneren markerer hvor ringene skal flyttes til ved treff b) Trille ballen med racket c) Rulle ballen med ikke-dominant hånd
TRILLE STAFETT	To og to har en racket og en ball. Målet er å føre ballen med racketen gjennom en løype og veksle med sin partner, som gjør det samme.	a) Sett opp 3 nivåer/ avstander. Runde 1 kort, runde 2 litt lengre og runde 3 lengst b) Begge går samtidig, men må sentre ballen til den andre på utvalgte steder c) Føre ballen med føttene

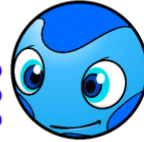
FANG MEG	Alle barna står på grunnlinjen og triller ballen mot nettet. Når ballen passerer serverlinjen kan de løpe og stoppe ballen før den går i nettet.	a) Barna velger hvor de triller ifra b) Trill/ rulle ballen med ikke-dominant hånd c) Trill og stopp med racket
MÅLTYVEN	Barna bruker en racket og fører ballen gjennom mål, gjort av to kjepler i lik farge. Treneren roper ut hvilken farge barna skal score mål i.	a) Alle starter på ett angitt sted og må tilbake til det samme stedet etter scoring b) Treneren roper ut flere farger etter hverandre. Barna må huske rekkefølgen. c) Bytt ut fargene med tall. Barna må huske hvilket tall som hører til hvilken farge.
SLALOM	Barna fører ballen gjennom en slalomløype og avslutter med å trille ballen i mål.	a) Varier avstanden på kjeplene b) Føre ballen med ikke-dominant hånd c) Bruk begge sider av racketen
RACKETKAPPLØP	Alle barna starter ved nettet med en racket og ball. Barna plasserer racketen så langt unna nettet de vil, men må trille ballen på racketen for å forflytte seg frem der hvor racketen er. Og gjentar derfra. Først til grunnlinjen/ veggen bakerst.	a) Bruk forskjellige baller b) Trille med racket c) Sett opp et ballrør eller andre gjenstander å treffe

KASTE ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
BLINKEN	Barna kaster en ertepose mot 3-5 flate kjepler (kinahatter). Ved treff går kjeplen ut av spill. Den som først har truffet alle vinner. Kast gjerne over et nett.	a) Kast forskjellige objekter (ertepose, baller) b) Kast på forskjellige måter c) Varier avstanden

ERTEPOSE KAPPLØP	Barna legger en rockering på singlestreken. Kast ertepose fra doublestreken. Ved treff får de vippe ringen en runde fremover. Om å gjøre å komme seg til midt- eller singlelinjen på den andre siden først.	a) Treneren markerer hvor ringene skal flyttes til ved treff b) Kast erteposen med en racket c) Kast med ikke-dominant hånd
KASTEGOLF	Treneren legger ut 6-10 rockeringer og markerer de med tall. Barna starter på hull 1 og kaster seg gjennom banen. Kast ertepose. Den med færrest kast vinner runden.	a) Lag korte par 3 hull og lange par 5 hull b) Legg inn vannhindere (ett straffekast), bunkere (må kaste med ikke-dominant hånd) og "out of bounce" (må tilbake der man kastet i fra og kaste på nytt) c) Spill med partner - kast annenhver gang
FULL KONTROLL	Treneren deler opp en rød 1 bane i 3-6 soner og legger 3-5 kjepler i sonene. Barna kaster en ertepose over nettet og mot en av sonene. Ved treff tar de vekk en kjele fra den sonen. Det laget som fjerner alle kjeleene først vinner.	a) Barna må treffe sonene i en bestemt rekkefølge. b) Kast med ikke-dominant hånd c) Gjør det til lagspill med 2-3 barn på hvert lag
KASTE STAFETT	Lagspill. Fra 3 forskjellige avstander skal barna kaste baller opp i en kasse/ bøtte. Ved treff kan de veksle med nestemann. Ved bom må de løpe til ballkurven og hente en ny ball. Når alle ballene på første avstand er borte kan de gå til neste. Det laget som er ferdig med alle ballene først vinner.	a) Kast over et høyt nett b) Kast med ikke-dominant hånd c) Kast på forskjellige måter
FREM & TILBAKE	Legg en rockering på midtlinjen. Ett barn på hver singlelinje. Kast en ertepose annenhver gang. Ved treff vippes rockeringen nærmere den som traff. Den som først får rockeringen over på sin side vinner kampen.	a) Treneren markerer hvor ringen skal flyttes til ved treff b) Kast erteposen med en racket c) Kast med ikke-dominant hånd

KNOCKOUT	Sett opp 4-6 store kjepler på den ene siden av nettet (Rød 1 banestr.). Barna kaster overarmskast mot kjeplene. Den som først har truffet alle kjeplene vinner	a) Varier størrelsen på kjeplene b) Varier avstanden barna kaster fra c) Gjør det om til lagspill med annenhvert kast
SMALGANGEN	Barna kaster en ertepose til hverandre innenfor et bestemt området, gjerne over et nett. Ved et visst antall treff gjør man området smalere.	a) Varier avstanden barna kaster i fra b) Kast med ikke-dominant hånd c) Kast en ball

MOTTAK ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
TUNNELEN	Barna samarbeider to og to. Barn 1 står i utgangsstilling med ansiktet fremover. Barn 2 står bak og ruller ballen mellom beina til barn 1. Barn 1 løper og stopper ballen så raskt som mulig. Så bytter de roller	a) Stopp ballen med en kjeple, racket, fot, kne osv. b) Varier avstanden fra hvor man ruller ballen c) Stopp ballen innenfor et markert området, feks mellom single- og doublelinjen
RULL & STOPP	Barna samarbeider to og to. Barn 1 og 2 står på hver sin singlelinje. Barn 1 ruller ballen mot barn 2 som løper og stopper ballen så nære barn 1 som mulig. Så bytter de roller	a) Stopp ballen med en kjeple, racket, fot, kne osv. b) Varier avstanden fra hvor man ruller ballen c) Stopp ballen innenfor et markert området, feks mellom single- og doublelinjen
KLAPP & FANG	Barn 1 kaster ballen opp i luften. Når ballen spretter i bakken klapper begge. Barn 2 tar imot. Barn 1 og 2 kaster og tar imot annenhver gang.	a) Klapp når ballen spretter og når den er på sitt høyeste (2 klapp) - før mottak b) Ballen må alltid lande i et markert området c) Kast ballen over nett



KAST & FANG	Barn 1 kaster ballen opp i luften og roper ut 1 eller 2. Barn 2 fanger ballen etter det antall sprett barn 1 roper. Barn 1 og 2 kaster og tar imot annenhver gang.	a) Mottak i kjele, nett, med to racketer (hummer), hånd og racket (krabbeklo), to flate kjele (pingvin), med hendene, etc. b) Ballen må alltid lande i et markert området c) Kast ballen over nett
SPRETTENDE BOMBER	Del barna opp i lag. Treneren kaster mange baller opp i luften. Barna må fange ballene før de slutter å sprette. Det laget som har fanget flest baller vinner	a) Bruk forskjellige baller b) Barna må ta imot med forskjellige utstyr; nett, pose, kjele, bøtte c) Barna må ta imot en og en ball og legge den på et bestemt sted før de tar imot neste ball
SPLAT	Barna kaster en ertepose til hverandre med racket. Husk neglene pekene oppover.	a) Juster avstanden mellom barna b) Kast over et nett c) Kast en ertepose hver - på likt
SKVIS	Barna kaster ballene opp i luften og skviser den mot bakken med racket etter en eller flere sprett.	a) Skvis ballen etter et bestemt antall sprett b) Gjør øvelsen i samarbeid med partner; en kaster - en skviser c) Skvis ballen med kjele, fot, hånd
KASTE TENNIS	Barna spiller tennis med kast og mottak (uten racket). Ballen må sprette en gang i bakken før mottak.	a) Varier banestørrelsen b) Kast forskjellige baller c) Mottak med forskjellig utstyr; stor kjele, liten kjele, to kjele, nett, kinahatter, etc.

RACKETKONTROLL ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
SANDWICH	To og to barn samarbeider med å frakte en ball klemt mellom to racketer.	a) Fra nettet til grunnlinjen eller gjennom en slomløype b) Gjør det om til en stafett c) Lag en sandwich med 3 racketer

EGGELØP	Barna balanserer en ball på racketen og løper/ går og leverer den til en partner. PS! Sett en flat kjegle/ kinahatt under ballen for å gjøre det lettere.	a) Fra nettet til grunnlinjen, eller gjennom en slalomløype b) Gjør det om til en stafett c) Flip ballen opp i en bøtte/ kasse/ kurv
TILT & FANG	Hold ballen på strengene. Tilt racketen slik at ballen triller av. Fang ballen med racketen igjen.	a) Fang ballen etter ett sprett b) Samarbeid - En tilter - en fanger, annenhver gang. c) Bruk forskjellige baller
PANNEKAKE	Legg en markeringspad på racketen. Kast den opp og ta den imot igjen på racketen. Prøv å flippe padden 180 grader.	a) Bruk forskjellige størrelser på padene b) Bruk en ertepose c) Flipp til hverandre - samarbeid
REDNINGSAKSJONEN	Barna skal frakte forskjellig utstyr på racketen fra et punkt til et annet. Feks. Stor ball, liten ball, stor kjegle, liten kjegle, ertepose, silketørkle, ballong, etc. Man får kun ta en ting om gangen.	a) Legg inn hinder på veien som de må over eller under b) Gå bakover eller sideveis c) Treneren roper ut hvor de skal frakte utstyret (feks. Sykehuset, skolen, jungelen, fjellet, havet)
SELV RALLY	Barna spiller med seg selv innenfor et gitt området. Ett sprett i bakken.	a) Bruk forskjellige størrelser på områdene: 2x2m, 1,5x1,5m og 1x1m b) Bruk begge sider av racketen (FH & BH) c) Treneren roper ut FH, BH eller stopp (barna må da dempe ballen på strengene og holde den der)
BALLONG RACE	Barna holder en ballong i luften med racketen mens de beveger seg rundt på banen.	a) Treneren roper ut kommandoer som krabb, stå på ett bein, hink, skift hånd, etc. b) Barna må bevege seg gjennom en hinderløype c) Gjør øvelsen om til en stafett
TRIKSE RACE	Barna holder ballen i gang med seg selv. Treneren roper ut gul, blå, grønn eller rød. Barna må passere mellom to kjegler i den fargen treneren roper ut.	a) Bruk forskjellige baller eller ballong b) Barna må alltid tilbake til et bestemt punkt/ sted c) Treneren roper ut flere farger etter hverandre. Barna må huske rekkefølgen.

AVSENDER ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
MÅLSCORER'N	Barna triller ruller ballen med racket fra et markert området mot et lite fotballmål. Om å gjøre å få flest mulig baller til å bli inn i målet.	a) Varier avstanden til målet b) Bruk både FH og BH c) Lag større mål og sett inn en keeper (kan stoppe ballene med foten)
FIRKANTEN	Barna står i hvert sitt hjørne av en firkant (eventuelt en trekant hvis 3 stk). Barn 1 sender/ triller ballen med racket til barn 2 som triller ballen videre til barn 3 osv. Når ballen har gått en runde får laget 1 poeng.	a) Varier størrelsen på firkanten b) Send/ trill ballen direkte (uten å stoppe den) fra barn til barn c) Send / trill ballen både med FH og BH (mot og med klokka)
TEAM UP	Lagspill hvor en spiller alltid tar imot ballene og to eller flere barn slår på selvkast over nettet til mottaker. Ved et gitt antall mottak bytter de mottaker. Når alle på laget har vært mottaker har de vunnet.	a) Treneren roper ut hvor mange mottak lagene må klare før bytte b) Sett en kjele på mottaker siden. Treffer man den får man bonuspoeng c) Lag 3 forskjellige avstander fra nettet som ballen skal slås fra.
KINAHATTEN	Barn 1 og 2 spiller annenhver gang ballen over nettet på selvkast og prøver å treffe en av de 3-5 flate kjeglene/ kinahattene på motstanderens side. Ved treff får spilleren kjeglen over på sin side. Den som først får alle kjeglene over på sin side vinner.	a) Varier hvor kjeglene ligger i banen (tett=lettere, spredt= vanskeligere) b) Varier avstanden mellom spillerne c) Bruk forskjellige baller
FISKER'N	Legg en ertepose på strengene på racketen og kast erteposen over til partner (simuler en serve). Om å gjøre å få den til å lande i rockeringen (fiskedammen).	a) Varier avstanden mellom barna og rockeringen b) Varier størrelsen på målområdet c) Varier høyden på nettet
RAKETTEN	Barna server til hverandre mot blink. Hold racketen ved pannen, hiv opp ballen og slå den over til partner. Partner fanger ballen og gjør det samme tilbake.	a) Varier avstanden hvor serveren slås fra b) Varier størrelsen på blinken/ målområdet c) Bruk hånden istedenfor racket
KAST & SLÅ	Barn 1 (eller treneren) feeder/ mater en ball til barn 2 fra siden. Barn 2 slår ballen over nettet etter ett sprett mot blink/ målområdet. 3 baller før bytte.	a) Varier avstanden hvor ballen kastes fra b) Feed ballen fra begge sider, feks 2 baller på hver side. Slå ballen med en FH fra den ene siden og BH fra den andre. c) Varier målområdet størrelse

POP UP RACE	Del barna opp i to eller flere lag. Hvert lag har en TennisKids pop up. Sett den rett foran grunnlinjen. På selvkast slår de ballen mot Pop up'n (barna må stå bak grunnlinjen når de slår). Treffer man får man flytte den fremover mot nettet. Om å gjøre å få Pop up'n til nettet.	a) Treneren markerer hvor Pop up'n skal flyttes til ved treff b) Barna må treffe direkte uten sprett i bakken først c) Må bare bruke FH eller BH (eller serve)
--------------------	---	--

BALLVEKSLING ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
TRILLA	Barna står to og to ovenfor hverandre. Rull ballen med racketen over til partner. Sett opp to kjegler midt i banen. Ballen må gå mellom kjegele for å få poeng.	a) Barna stopper ballen før de sentrer tilbake b) Barna sentrer ballen direkte frem og tilbake c) Varier avstanden mellom barna og kjegele
REDD FREDDY	To barn samarbeider med å holde ballen i spill innenfor et avgrenset området (feks en boks, 2x2m). Når de har klart 6 rep på rad er Freddy reddet og en ny ball kan hentes.	a) Barna må bare spille FH eller BH b) Varier størrelsen på området/ boksen c) Treneren roper ut det antallet rep som kreves for å redde Freddy
KRABBEKLO	Barna samarbeider to og to. En spiller ballen over på selvkast. Den andre stopper ballen med hånd og racket (krabbeklo), dropper ballen og slår den tilbake til partner som gjør det samme.	a) Varier avstanden mellom barna b) Bruk målområder c) Prøv med to baller samtidig (begge spillerne slår ballen på likt)
HUMMER	Begge barna har to racketer hver. Ballen skvises mellom racketene og kastes over til partner som tar i mot ved å skvise ballen mot strengene. Ved kast - avslutt alltid med en "high five" posisjon på racketene.	a) Kast ballen fra en av sidene (FH eller BH) eller forran kroppen b) Dropp ballen ned og slå den tilbake c) Bruk målområder

PINGVIN	Begge barna har to flate kjepler (kinahatter), en i hver hånd. Ballen kastes over til partner som tar i mot med kjeplene. Avslutt alltid med en "high five" posisjon.	a) Kast ballen fra en av sidene (FH eller BH) eller forran kroppen b) Varier avstanden mellom barna c) Bruk målområder
DEMPE RALLY	Barna samarbeider to og to om å holde ballen i gang over nettet. Ballen må slås inn i egen rute før den spilles over til partner	a) Dempe med BH og sentre med FH (eller motsatt) b) Varier størrelsen på banen c) Kun lov med 1 demping før sentring
KASTE RALLY	Barna kaster ballen over nettet og inn i banen. Partner fanger ballen i en kjeple, tar ut ballen og kaster den tilbake.	a) Barna må kaste ballen fra der de tar den imot b) Varier banestørrelsen c) Bruk forskjellige kjepler
BALLONG RALLY	Barna sentrer en ballong med racketen frem og tilbake (vær oppmerksom på sikkerhet)	a) Bruk hendene b) Må føre ballongen rundt en kjeple før avlevering c) Prøv med en badeball

AVANSERTE BALLVEKSLINGER ØVELSER		
NAVN	AKTIVITET	VARIASJONER
TRILLA EKSTREM	Barna står to og to ovenfor hverandre. Begge ruller ballen med racketen på likt til hverandre. Sett opp kjepler midt i banen. Begge ballene må gå gjennom kjeplene for å få poeng.	a) Barna stopper ballene før de sentrer tilbake b) Barna sentrer ballene på direkte frem og tilbake c) Varier avstanden mellom kjeplene og barna
STIGEN	Barna skal trikse seg gjennom en koordinasjonsstige med racket og ball. Ballen må sprette inn i alle rutene i stigen. Sideveis bevegelse langs stigen.	a) Man får kun ett sprett i hver rute b) Man kan bare bruke FH eller BH c) Alternerer mellom FH og BH - annenhver rute

DUO	To barn samarbeider med å sentre to baller på likt frem og tilbake over nettet. Kan eventuelt starte med å kaste ballene.	a) Med krabbeklo (skvise ballen mellom racket og hånd ved mottak) b) Med demping (spill til deg selv før sentring) c) Uten demping
FAR & AWAY	Barna senterer ballen til hverandre. Ballen må alltid lande bak den gule streken. Ved et gitt antall treff på rad flyttes streken bakover i banen (på begge sider)	a) Med demping b) Direkte sentringer c) Barna får bare spille FH eller BH
SERVE & RETUR	Barn 1 kaster overarmskast over nettet og inn banen til partner. Partner returnerer ballen tilbake til barn 1 som fanger ballen.	a) Serve/ kast og retur må lande på markerte områder b) Serve med racket istedenfor kast c) Øk avstanden mellom barna når de har klart et gitt antall repetisjoner
KORT & LANG	Barna senterer ballen til hverandre over nettet. Banen er delt i to soner i lengderetningen. Den ene spilleren skal slå ballen til annenhver sone.	a) Varier størrelsen på målområdene b) Med demping c) Må bruke et bestemt slag i de respektive sonene, feks FH i kort sone, BH i lang sone
HØYRE & VENSTRE	Barna senterer ballen til hverandre over nettet. Banen er delt i to soner i bredden. Den ene spilleren skal slå ballen til annenhver sone.	a) Barna får stoppe ballen før de senterer tilbake (feks krabbeklo) b) Barna kan dempe ballen før de senterer tilbake c) Barna må spille et bestemt slag i høyre og venstre sone.
LILLE CHAMP	Barna senterer ballen til hverandre over nettet. Barna har en rockering hver. Når de har truffet 5 ganger inni rockeringen flyttes ringen bakover. Øvelsen kan også gjøres med serve - retur.	a) Må treffe 3-5 ganger på rad b) Med demping c) Med bare FH eller BH



Del 7 - Verktøykasse

Det blå programmet er en del av NTF Tenniskids programmet og det kommer med diverse tilbehør til treningen.

Følgende ressurser er tilgjengelig:

- Diplomer
- Klistrekerker for god oppførsel
- Klistremerker for oppmøte på trening
- Pop up bannere
- Ballonger
- Treningsplaner
- Videobibliotek med øvelser, spill og leker