RÖD TENNIS – Nivå 1

✓ Mål:	✓ Röd/Gul boll, steg 3 på minibana	✓ Racket storlek 23-25
○ God balans, kontroll, träff		

GRUNDSLAG

Teknik:

Forehand Grepp: ”Eastern”	• Stillastående med sidan mot nät och racketen framför kroppen • Klara av att starta bak svingen med ”knoppen” riktad framåt • Avsluta slaget ovanför vänster/höger axel med ”knoppen” vid örat
Backhand Grepp: ”Continental” / ”Eastern”	• Stillastående med sidan mot nät • Klara av att starta bak svingen med ”knoppen” riktad framåt • Avsluta slaget ovanför vänster/höger axel med ”knoppen” vid örat
Forehand och backhand	• Att från utgångsställning kunna röra sig snett framåt, bromsa upp i balans och slå slaget • Sidosteg tillbaka till mitten och göra en split step

Rörelseschema:

Grundslag från utgångsställning:	• Att kunna springa snett framåt och slå ett slag i balans • Sidosteg tillbaka till mitten och göra en split step

Bollkontroll:

- Hålla bollen i spel, cross, med grundslags teknik >15 gånger över nät utan tränare
- När 10 cross slag över nät klarats; riktningsförändringar, 2 cross, en rak
- Hålla bollen i spel med grundslags teknik >30 gånger över nät utan tränare
- Hålla bollen i spel raka slag med grundslags teknik >10 gånger över nät utan tränare

Spelförståelse:

- Förstå banan och linjernas betydelse
- Förstå hur man vinner en poäng

VOLLEY

Teknik:

Forehand och Backhand (enhands) Grepp: ”Continentalt”	• Från utgångsposition ha sidan mot nät • Armbågen framför kroppen • Stadig handled

Rörelseschema:

- Klara rörelseschemat i nivå Blå 1
- Klara att göra ett split step mellan varje volley med avancerad teknik
- Smash - stillastående med sidan mot nät

Bollkontroll:

- Volley mot volley med avancerad teknik >15 över nät med tränare, >10 gånger över nät utan tränare
- Volley mot grundslag med avancerad teknik >15 gånger över nät med tränare, >10 gånger över nät utan tränare

SERVE

Teknik:	
Grepp: ”Eastern”	• Kasta uppåt över axeln med god balans • Gör serverörelsen, få en boll i handen och kasta högt • Gör serverörelsen till axeln, få racketen i handen och slå bollen över huvudet • Träna serverörelsen med uppkast • Träffa rätt ruta
MOGNAD	
• Lyssnar • Följer instruktioner och svarar på enkla frågor	
MENTALT OCH SOCIALT	
• Kan samarbeta med andra barn • Förstår när en uppgift är utförd bra / mindre bra	