



PLAY+STAY

ØVELSESHÆFTE



SEB

next
generation

DANSK TENNIS FORBUND





Dette Play & Stay øvelseshæfte er målrettet alle aldersgrupper og niveauer inden for tennissporten. For at give alle tennisspillere en sjov og udfordrende tilgang til tennis, er hæftet inddelt i Play & Stay niveauerne rød, orange og grøn. Uanset spillerens niveau og alder vil der være mulighed for at serve, spille og vinde point på det røde, orange og grønne niveau.

Øvelserne er udarbejdet med afsæt i at tennis skal være let, sjovt og sundt! Ved at bruge øvelseshæftet kan træneren differentiere sin træning således alle spiller på den rette bane og med den rette bold og tilmed får succes med sporten.

Inden for hvert niveau er øvelserne inddelt efter:

1. Opvarmningsøvelser,
2. Forhånd – baghåndsøvelser
3. Sikkerhedsøvelser
4. Taktiske øvelser, samt hvilke
5. Pointrelaterede øvelser man kan organisere på de enkelte niveauer.

Play & Stay øvelseshæftet sikrer en lettilgængelig oversigt over øvelser, som udvikler de tekniske og taktiske færdigheder hos den enkelte spiller. Visse af øvelserne er gennemgående øvelser, som kan bruges på alle Play & Stay niveauer.

Øvelseshæftet kan endvidere findes på Dansk Tennis Forbunds hjemmeside, www.dttfennis.dk under området SEB Next Generation Play & Stay. Hæftet vil løbende blive opdateret med nye og spændende øvelser. Der vil b.l.a. blive tilføjet øvelser med afsæt i øvrige slag, såsom flugtninger, slice og serv.

DTF opfordrer klubberne og trænerne til at følge de af DTF udarbejdede, tekniske og fysiske test i den daglige træning. Disse tests er et værktøj til trænerne og giver en god indikation af, hvornår den enkelte spiller kan gå videre til næste Play & Stay niveau og dermed i sin udvikling som tennisspiller.

Dansk Tennis Forbund

Juli 2009



Rødt niveau

Opvarmningsøvelser:

1. Spillerne inddeles parvis, og der markeres et felt i gruset eller på indendørsbanen på størrelse med servefeltet. Spillerne skiftes til at slå bolden opad over knæhøjde, hvorefter det gælder om at vinde bolden. Øvelsen kan også spilles med 3-4 deltagere.
2. Hver spiller tager én bold i hånden og placerer den på et vilkårligt sted på banen. Spillerne løber rundt mellem boldene, og hvor de møder én bold på deres vej laver de et "splitstep". Øvelsen kan udvides ved, at spillerne løber rundt mellem boldene, og når træneren siger 'hep', skal spillerne finde en bold og røre bolden med fx højre knæ.
3. Der markeres et felt på banen med 4. kasser, og 4. spillere har hver én kasse. Spillerne skal forsvare deres egen kasse og må ikke tabe bolden. Bolden er tabt, hvis man skyder uden for de andres kasser, og der må kun slås opad i øvelsen.

Forhånds-, og baghånds- og sikkerhedsøvelser:

1. Der er to spillere på hver bane og der tælles, hvor mange bolde der kan slås over nettet.
2. Der markeres en lille cirkel midt på banen, herefter skal den ene spiller forsøge at ramme cirklen 10 gange hvor der kun må slås forhånd. Når der er ramt 10 gange bytter de halvdel.
3. Herefter må der kun slås baghånd og cirklen flyttes ned til baghåndshjørnet.

Taktiske øvelser:

1. Der slås cross – court forhånd til hinanden med fokus på at slå højt og dybt. Efterfølgende skal spillerne slå hhv. en dyb og en kort bold for at få indblik i, hvilken betydning boldens længde har på spillet.
2. Den ene spiller slår cross - court og den anden slår longline. Spillerne skal bestræbe sig på at slå bolden højt i cross- slagene og fladt i longline –slagene.
3. Bolden sættes i gang cross- court og returneres cross, den første spiller angriber nettet longline og får derefter en flugtning.

Pointøvelser:

1. Der spilles til 11 point med frit spil.
2. Der spilles til 11 point hvor de første 3 slag fra hver skal være cross – court.
3. King of the hill. Der står to spillere på hver bane og der spilles til 10 point. Når de 10 point er nået råbes "stop" og samtlige baner stopper. Vinderen fra hver bane rykker den ene vej, og taberne rykker den anden vej.
4. Træneren har et alm. kortspil med hvor alle kort fra 7 – konge sorteres fra. Spillerne får hver et spillekort og finder derefter en modstander. Det antal, der står på kortet, er det antal spilleren skal vinde for at vinde kampen over modstanderen. De to spillere ved ikke, hvilket kort den anden har.
5. Hver spiller får tildelt 10 elastikker. Derefter gælder det om at få spillet så mange kampe som overhovedet muligt. Når man vinder en kamp, får man en elastik fra modstanderen. I sidste ende er vinderen den spiller, der har flest elastikker.



Orange niveau

Opvarmningsøvelser:

1. Øvelsen spilles på hel tennisbane men med orange bolde. Spillerne deles op, så der er lige mange på hver side af nettet. Træneren sætter herefter en bold i gang, og denne må ikke ligge stille. Spillerne skal altså forsøge at få bolden til at ligge stille på de andres halvdel. Bolden må ikke tages op i hænderne, men den må gerne sparkes over på den anden side af nettet.
2. Spillerne deles op, så der er lige mange på hver banel halvdel. Alle de bolde træneren har kastes ud på banen, og det gælder om at få alle boldene ned på de andres halvdel, mens træneren tager tid på ca. 2. min.
3. Stafet på den orange bane. Spillerne deles ind i hold á ca. 3 og skal dyste mod hinanden. Spillerne starter ved baglinjen på den orange bane og løber skiftevis op til nettet og tilbage igen. Første gang der løbes skal bolden blot placeres på ketsjeren. Anden gang skal der dribles med bolden ned mod jorden og tredje gang skal bolden holdes i luften.
4. Bordtennisdouble. Der er lige mange spillere på hver side af banen og disse skiftes til at slå til bolden. Der er frit spil. Øvelsen udvides ved, at hvert hold kun har én ketsjer.
5. Der placeres to "lave" boldkurve på baglinjen. Spillerne deles op i to hold med ca. 2-3 på hvert hold og skal skiftevis stille sig ned i kurven. Træneren står på den anden halvdel og sætter en kort bold i gang, det gælder herefter om for spillerne at nå først op ad kurven og få bolden over.

Forhånds – baghånds og sikkerhedsøvelser:

1. Den ene spiller står placeret i baghåndshjørnet og holder blot bolden i gang. Den anden spiller har hele banen og forsøger hele tiden at presse i sin forhånd ned mod baghåndshjørnet.
2. Der markeres et lille felt i baghåndshjørnet og der slås forhånd og baghånd efter dette. Spillerne bytter halvdel efter et stykke tid.
3. Træneren sætter høje bolde i gang til spillerne således de får mulighed for at slå på høje bolde.

Taktiske øvelser:

1. Den ene spiller sætter en bold i gang, den anden returnerer og skal derefter løbe til nettet. Bolden er herefter fri. Der kan evt. spilles med point.
2. Der spilles cross – court, den ene server og skal derefter løbe til nettet på serveren. Der spilles tie – break, hvorefter der byttes roller.
3. Træneren sætter en bold i gang højt, hvorefter spiller 1 slår en slagflugtning ned mod baghåndshjørnet til spiller 2. Spiller 1 løber til nettet og spiller 2 slår første bold op på spiller 1 hvorefter bolden er fri.
4. Træneren står ved nettet og flugter. Spillerne kommer skiftevis ind og spiller 2 bolde. Der slås i starten op til træneren. Træneren siger pludselig "fri", og det gælder herefter om at vinde bolden.

Pointøvelser:

1. Alm. kamp.
2. Kamp uden serv hvor bolden sættes i gang i midten af banen.
3. Den ene halvdel gøres mindre, og den spiller, der står på denne halvdel, må kun slå forhånd. Den anden spiller har hele banen og må slå både forhånd og baghånd.
4. Den spiller der server skal løbe frem til nettet på serveren.
5. Holdkamp. De spillere der er placeret på samme side af nettet på de forskellige baner spiller på samme hold. Der spilles indtil det første par når 10 point, og der gives derefter point til de spillere, der var foran på de andre baner. Pointene tælles som hold.



Grønt niveau

Opvarmningsøvelser:

1. Rund om nettet. Træneren sætter en bold i gang, og når spilleren har slået løbes der én gang rundt om banen.
2. Hver spiller tager én bold i hånden og placerer den på et vilkårligt sted på banen. Spillerne løber rundt mellem boldene og hver de møder én bold på deres vej laver de et "splitstep". Øvelsen kan udvides ved at spillerne løber rundt mellem boldene og når træneren siger hej, skal spillerne finde en bold og røre bolden med fx højre knæ.
3. Sol & skygge. Der står 1-2 spillere i den ene ende og resten af spilleren i den anden ende. Det gælder om at komme ned i den ende med færrest spillere ved at vinde bedst á 3 bolde over dem.

Forhånds – baghånds og sikkerhedsøvelser:

1. Der slås cross – court til hinanden. Spiller 1. må åbne banen ved at slå longline og spiller 2 skal blive ved med at slå cross – court indtil spiller 1 har åbnet. Herefter byttes roller
2. Der markeres et lille felt i baghåndshjørnet og der slås forhånd og baghånd efter dette. Spillerne bytter halvdel efter et stykke tid.
3. Kurvøvelse med 1-2 spillere. Træneren sætter boldene i gang i spillernes forhånd hvorefter de sidestopper ind til midten, dette gentages indtil det er den næste spillers tur. Kan også bruges i baghåndssiden.

Taktiske øvelser:

1. Sommerfugl. Den ene spiller slår cross – court, og den anden slår longline. Øvelsen kan udvides, så den spilles med point.
2. Der er to i hver ende, og træneren sætter en bold i gang. Vinderen af denne bold rykker frem til servelinjen, vinder det samme par den næste bold rykker de helt frem til nettet. Taber de derimod bolden skal de rykke tilbage, og det andet par må rykke frem. Man vinder pointet ved at vinde bolden helt oppe fra nettet.
3. Træneren sætter en bold i gang højt, hvorefter spiller 1 slår en slagflugtning ned mod baghåndshjørnet til spiller 2. Spiller 1 løber til nettet, og spiller 2 slår første bold op på spiller 1, hvorefter bolden er fri.

Pointøvelser:

1. Alm. kamp
2. Double
3. Flugtedouble. Bolden må ikke hoppe bag servelinjen. Hvis den gør dette tabes bolden. Spillerne er placeret på servelinjen, og træneren sætter bolden i gang. Der tælles point.
4. King of the hill. Der står to spillere på hver bane, og der spilles til 10 point. Når de 10 point er nået råbes "stop" og samtlige baner stopper. Vinderen fra hver bane rykker den ene vej, og taberne rykker den anden vej.
5. På det grønne niveau kan pointøvelserne fra de to øvrige niveauer tilmed bruges.