

# ÅTK TRAPPAN!



”En plats för alla nivåer och drömmar”

I ÅTK's utvecklingstrappa försöker vi snabbt komma till spel. Vi anpassar banor och bollar efter ålder och kunskande. Vår filosofi är att barnen skall känna sig trygga och få lyckas i sin utveckling i den nivå man befinner sig.

- Lek
- Koordination
- Motorik
- Förberedande rörelseträning inför teknikträning som startar i röd tennis
- Bollvaneövningar

- Grundteknik grundslag och volley
- Grunderna i rörelseschemat
- Bollkontroll
- Förstå spelet
- Introducera poängspel
- Mjuka bollar
- Minitennisplan

- Automatisera grundtekniken och rörelseschemat för att anpassa den till en snabbare boll och större plan
- Introducera serveteknik
- Bollkontroll för snabbare boll och större plan
- Introducera matchspel

- Automatisera grundtekniken och rörelseschemat för att anpassa den till en snabbare boll och större plan
- Automatisera servetekniken
- Bollkontroll för snabbare boll och större plan
- Matchspel
- Fullstor plan med 25% långsammare boll

- Snabbare boll
- Påbörja avancerad teknik
- Utveckla rörelseschemat
- Utveckla servetekniken
- Placera bollen med kontroll
- Spelförståelse
- Matchspel
- Spela i ett högre tempo när ovanstående punkter sitter

Tennis -  
lekis 4-  
6 år

Röd  
6-9 år

Orange  
8-11 år

Grön  
9-12 år

Gul  
11-18 år