



Introduktion för blivande tränare

Handledarmaterial

Innehåll

Om Introduktion för blivande tränare	3
Samling	6
Modul: Rollen som tränare	7
Modul: Hur vi lär ut tennis	8
Modul: Genomföra en träning	14
Modul: Öva på att genomföra en träning	18

Senast uppdaterad 2023-05-25

OM INTRODUKTION FÖR BLIVANDE TRÄNARE

Detta material är framtaget av SvTF och är tänkt att inspirera blivande tränare till ett spännande och viktigt uppdrag. Materialet kan användas på flera olika sätt och kan därför anpassas efter just dina eller klubbens förutsättningar och behov.

Du kan genomföra materialet på en heldag, dela upp det eller enbart välja ut vissa specifika moment. Materialet innehåller tre huvudmoduler: *rollen som tränare, hur vi lär ut tennis* samt *genomföra en träning*.

Mål med materialet

Målet med materialet är att inspirera blivande tränare till ett spännande och viktigt uppdrag. Materialet är tänkt att ge deltagarna en inblick i vad det innebär att vara tränare i svensk tennis och förhoppningsvis en extra kraft och motivation till att påbörja sin tränarkarriär. Målet med materialet är att deltagaren ska genomföra Bastränarutbildningen som är det första steget i SvTF tränarutbildning.

Målgrupp

För personer som är intresserade av tränarrollen och vill veta mer om vad det innebär att vara tränare i svensk tennis.

Diplom och registrering

När du är färdig kan du ladda ned ett diplom. Du får också möjlighet att rapportera så att SvTF känner till att du har genomfört materialet. Slutligen får du också möjlighet att lämna dina synpunkter i form av en utvärdering. Informationen samlas in och behandlas av SvTF.

Diplom och registrering sker via länken <https://eu.jotform.com/231451153368049>.

Hur du genomför materialet i lärgrupp

Materialet kan genomföras av en klubb eller flera klubbar tillsammans. I detta fall behöver du en person som kan guida och leda deltagarna genom materialet – en lärgruppsledare. Rekommenderat är att denna person minst har genomfört SvTF Bastränarutbildning.

När du genomför materialet i grupp så kan du genomföra vissa moment i konferenssalen och vissa moment på tennisbanan, se förslaget nedan. I konferenssalen använder du hemsidan som stöd som innehåller text, bild och film. Du tar även hjälp av det här handledarmaterialet som innehåller förslag på samtalsfrågor. På tennisbanan använder du det här handledarmaterialet som stöd där det finns förslag på hur du kan genomföra de olika praktiska momenten. Ett tips är att sätta upp en plats på tennisbanan där ni tillsammans kan gå igenom materialet på hemsidan.

Som lärgruppsledare hittar du också mer tips och stöd på SISU Idrottsutbildarnas hemsida. För att få mer tips kring hur du kan utvecklas som lärgruppsledare gå in på <https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/ledarskap/utbildnings-for-largruppsledare/largruppsledaren/>.

Planeringsfasen

Planering är viktig för att deltagarna ska få med sig så mycket som möjligt av er träff tillsammans. Innan du och din klubb bjuder in deltagarna ska du kunna svara på följande frågor:

- Var sker träffen?
- När sker träffen?
- Hur ska träffen genomföras?
- Varför ska träffen genomföras?
- Vem ska leda träffen och för vem genomför vi träffen?
- Vad ska träffen innehålla?

Ett tips är att registrera och rapportera er aktivitet i IdrottOnline.

- Lägg upp träffen på IdrottOnline för att kunna registrera och rapportera. Kalla träffen för "introduktion för blivande tränare".
- Skicka ut information och bjud in deltagare.
- Boka hall och eventuellt mat/fika.

Material

- Dator
- PowerPoint-kanon eller TV-skärm
- Materialet som finns tillgängligt på Svenska Tennisförbundets hemsida <https://www.tennis.se/utbildning/for-tranare/introduktion-for-blivande-tranare/>
- Minitennisnät
- Lila Play and Stay boll
- Vit Play and Stay boll
- Skumgummiboll
- Röd filtboll
- Orange boll
- Grön boll
- Gul boll
- Färgmarkeringar

Övrigt material som du kan komplettera med

- Häckar
- Koner
- Repstege
- Rockringar

Genomförandefasen

Generella råd under genomförandefasen

Under samlingen är det viktigt att du som leder gruppen verkligen introducerar dig själv och dagen på bästa sätt. Se till att vara på plats i god tid innan start för att säkerställa att lokalen är i ordning inför deltagarnas ankomst. Om det finns möjlighet kan du visa en tennismatch på skärmen eller spela musik för att skapa en avslappnad och välkomnande stämning innan ni börjar. Under träffen är det viktigt att du som leder ser till att samtliga deltagare blir sedda och får möjlighet att komma till tals. Sju tips till dig som leder för att skapa ett roligt och lärorikt samtalsklimat:

1. Leda samtal genom att inleda, genomföra och avsluta och under tiden fördela ordet jämt så att alla kommer till tals.
2. Lyssna på vad deltagaren säger. Genom att du ger deltagaren uppmärksamhet kommer andra att ta efter. Låt deltagaren prata till punkt och anteckna gärna det som sägs för att ge bekräftelse.

3. Fråga genuint nyfikna frågor som öppnar för samtal och tar samtalet ett steg djupare. Exempel: "vad är viktigt?" Hur kan vi göra? Kan du ge exempel?"
4. Spegla genom att upprepa delar av meningen eller ordet som deltagaren säger. Exempel: "Du säger att..." (använd deras ord).
5. Sammanfatta under och i slutet av samtalet. Bjud även gärna in deltagare att sammanfatta. Exempel: "Vi har diskuterat...och vi har fått in följande synpunkter..."
6. Skapa dialog genom att bjuda in fler åsikter. Undvik debatt och att dra slutsatser om vad som är rätt eller fel. Påminn om att det är okej att tycka annorlunda. Exempel: "Finns det andra sätt att se på det här?"
7. Reflektera mera genom att uppmana deltagaren att titta mer på sig själv, egna känslor och tankar än enbart att uttrycka deras tyckande. Exempel: "Hur påverkas du av....? Hur känns det för dig?"

Detaljplan kring genomförandet

Nu kommer du att få ta del av en detaljerad plan av varje moment som guidar och hjälper dig under genomförandet. Tänk på att läsa igenom handledarmaterialet noga innan du genomför träffen så att du är väl förberedd.

I sammanställningen nedan ser du en beräknad tidsåtgång för varje moment.

Moment	Beräknad tidsåtgång	Plats
Samling	20 min	Konferenslokal
Rollen som tränare	40 min	Konferenslokal
Hur vi lär ut tennis	120 min	Konferenslokal/Tennisbana
Genomföra en träning	120 min	Konferenslokal/Tennisbana
Öva på att genomföra en träning	90 min	Tennisbana

Förslag på en heldag som omfattar ca 8 timmar inklusive pauser:

Tid	Moment	Rekommenderad tidsåtgång	Plats
9:00–9:20	Samling	20 min	Konferenslokal
9:20–10:00	Rollen som tränare	40 min	Konferenslokal
10:00–12:00	Hur vi lär ut tennis	120 min	Konferenslokal/tennisbanan
12:00–13:00	Lunch	60 min	
13:00–15:00	Genomföra en träning	120 min	Konferenslokal/tennisbanan
15:00–15:30	Paus/fika	30 min	
15:30–17:00	Öva på att genomföra en träning	90 min	Tennisbanan

SAMLING

Rekommenderad tidsomfattning: 20 min

Plats: Konferenssal

Mål:

- Att deltagarna ska lära känna varandra och få en positiv första känsla av träffen.
- Skapa en trygg miljö och ett bra samtalsklimat.

Sammanfattning:

Under samlingen är det viktigt att förklara varför ni träffas. Det är också ett bra tillfälle att lära känna varandra, skapa en trygg lärandemiljö och samtalsklimat.

Material:

- Dator
- PowerPoint-kanon eller TV-skärm
- Svenska Tennisförbundets hemsida med länk till materialet

Genomförande

Starta med att introducera dig själv genom att berätta om din bakgrund och dina förväntningar på er tid tillsammans.

Gå igenom praktiska detaljer så som schema, lunch, pauser om deltagaren behöver gå på toaletten med mera.

Sätt gruppens gemensamma regler för att träffen ska bli så rolig och lärorik som möjligt.

Samtala i grupp:

- Vad är viktigt för att den här träffen ska bli så rolig och lärorik som möjligt?
- Berätta om dig själv och dina förväntningar på er tid tillsammans?
- Vad tycker du är det bästa med tennis?

MODUL: ROLLEN SOM TRÄNARE

Rekommenderad tidsomfattning: 40 min

Plats: Konferenslokal

Mål:

- Att deltagaren ska få en introduktion till styrande dokument och riktlinjer så som Idrotten Vill, Barnkonventionen och barnens spelregler.
- Att deltagaren ska få en introduktion till hur svensk idrott och svensk tennis är uppbyggd.

Sammanfattning:

Fokus i denna modul är filmen *Tennisens baksida* och uppgiften *Ledarskapet*. Syftet är att deltagarna ska få samtala och reflektera tillsammans.

Material:

- Dator
- PowerPoint-kanon eller TV-skärm
- Svenska Tennisförbundets hemsida med länk till materialet

Genomförande: Tränaren – en del av svensk idrott

Gå igenom texten i uppgiften Tränaren – en del av svensk idrott och titta på filmen Svensk Tennis.

Samtala i grupp:

- Vad får dig att vilja test tränarrollen?
- Hur lyder din förenings verksamhetsidé och värdegrund och vad innebär det konkret för dig som blivande tränare i föreningen?

Genomförande: Trygg tennis

Gå igenom texten i uppgiften *Trygg tennis* och titta på filmen *Tennisens baksida*.

Samtala i grupp:

- Vad gör du för reflektioner efter att ha tittat på filmen *Tennisens baksida*?

Genomförande: Ledarskapet

Gå igenom texten i uppgiften Ledarskapet och titta på filmerna.

Samtala i grupp, välj 2–3 av samtalsfrågorna nedan:

- Vad är en bra tränare för dig?
- Om du upplevt motsatsen, vad har den tränaren eller pedagogen gjort som inte känns bra?
- Vad är dina reflektioner från det som sägs i filmerna? Vad kan du ta med dig i ditt framtida tränarskap?

MODUL: HUR VI LÄR UT TENNIS

Rekommenderad tidsomfattning: 120 min

Plats: Konferenslokal & tennisbana

Mål:

- Att deltagaren ska få en introduktion till spelbaserat lärande.
- Att deltagarna ska få en introduktion till de fyra spelnivåerna för nybörjare: *Golvet*, *Spel med kompis över hinder*, *Matchspel* och *Spela ifrån motståndaren*.
- Att deltagaren ska få en introduktion till hur taktik och teknik hänger ihop, och att taktik definieras som ett sätt att lösa taktiska problem.
- Att deltagaren ska få en introduktion till hur viktigt det är att anpassa banan och materialet till spelaren – och inte tvärt om.

Sammanfattning:

Fyra principer som guidar dig. Svensk tennis har valt att utgå från fyra principer som tränarskapet ska grunda sig på. Deltagarna får en kort presentation om dessa med fokus på den fjärde principen som är *spelbaserat lärande*.

Spelnivåer. De spelnivåer vi behandlar i denna modul är *golvet*, *spel med kompis över hinder*, *matchspel* och *spela ifrån motståndaren*.

Banor och utrustning. Här ges en förenklad guide för att anpassa material och röd, orange och grön bana.

Grundläggande taktiska och tekniska färdigheter. De mest grundläggande greppen och SVH metodiken. Vi behandlar även grundläggande taktiska färdigheter kopplade till att lära ut tennis där de 5 spelsituationerna och 3 taktiska intentioner är centrala.

Material:

- Dator
- Utskrivna blad på banor och utrustning för röd, orange och grön (om det inte finns möjlighet att visa på dator och skärm)
- Minitennisnät
- Konor
- Lila Play and Stay boll
- Vit Play and Stay boll
- Skumgummiboll
- Röd filtboll
- Orange boll
- Grön boll
- Gul boll

Genomförande – Fyra principer som guidar dig (cirka 20 min i konferenslokal)

Gå igenom texten i modulen *Hur vi lär ut tennis* och titta på filmen *Spelbaserat lärande* samt uppgiften *Fyra principer som guidar dig* och titta på filmen *att lära ut tennis till nybörjare*.

Samtala i grupp:

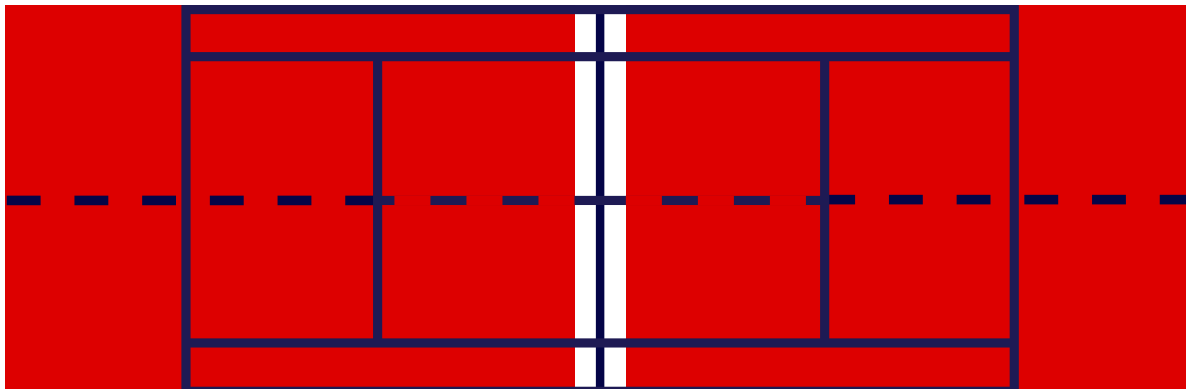
- Vad innebär utgångspunkterna i spelbaserat lärande i praktiken?
- Spela tennis – inte slå.
- Teknik definieras som ett sätt att lösa taktiska problem.
- Repetition utan upprepning.
- Träna på olika situationer i spelet.

Genomförande – Spelnivåer (Cirka 30 min på tennisbana)

Förklara att i spelbaserat lärande anpassar tränaren banan och materialet till spelarens ålder och spelnivå. I tennis har vi fyra spelprogressioner för nybörjare: *Golvet*, *Spel med kompis över hinder*, *Matchspel* och *Spela ifrån motståndaren*. För varje spelnivå finns en rekommenderad bana och material. Men kom ihåg att detta enbart är en rekommendation. För att spelaren ska utvecklas är det tränarens ansvar att anpassa banan och materialet till spelarens ålder och spelnivå.

Spelnivå	Hjälpande miljö och material
Golvet	<p>Bollar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vita play and stay bollar.• Autografbollar. <p>Miljö:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mindre röd bana, singel- till singellinje.• Spel längs golvet utan nät (skapa tunnlar).• Anpassa banans längd och bredd efter syfte.
Spel med kompis över hinder	<p>Bollar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lila play and stay bollar.• Skumgummibollar.• Röda filtbollar. <p>Miljö:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mindre röd bana, singel- till singellinje.• Anpassad banas längd och bredd efter syfte, exempelvis en fjärdedels röd bana.• Lågt minitennisenät 0–30 cm.• Linjer, koner eller annat lämpligt hinder.
Matchspel	<p>Bollar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lila play and stay bollar.• Skumgummibollar.• Röda filtbollar. <p>Miljö:</p> <ul style="list-style-type: none">• Röd bana, dubbel- till dubbellinje.• Mindre röd bana – singel till singellinje.• Öka näthöjden succesivt från 30 till 65 cm.
Spela ifrån motståndaren	<p>Bollar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Röda filtbollar.• Orangea bollar. <p>Miljö:</p> <ul style="list-style-type: none">• Röd bana, dubbel- till dubbellinje.• Mindre röd bana – singel till singellinje.• Anpassad näthöjd 60–65 cm.

Hjälps åt att bygga banor som bilden nedanför visar. På 12 deltagare blir de sex banor med nät på varje bana. Varje bana ska också ha vit, lila och röd boll. Börja med att spela match i några minuter tills alla är igång.



Nu ska deltagarna få testa våra spelprogressioner som är *golvet*, *spel med kompis över hinder*, *matchspel* och *spela ifrån motståndaren*. Kom ihåg att fortsätta att spela match och försöka vinna poängen. Mer erfarna spelare kan med fördel testa att spela med fel hand.

Golvet. Be deltagarna att börja med att vrida näten så dem har möjlighet att spela längst golvet till varandra. Använd både vit och röd boll.

Spel med kompis över hinder. Skapa ett litet hinder av det som finns tillgängligt, det kan vara en markering, kona eller ett lägre nät. Byt till den lila bollen.

Matchspel. Ställ tillbaka minitenniset och byt till röd boll. Använd en spelyta som är mellan singel- och singellinje.

Spela ifrån motståndaren. Byt till en större spelyta som är mellan dubbel- och dubbellinje. Påminn deltagarna om att de kan göra det svårare för motståndaren genom att spela bollen mot den öppna ytan där motståndaren inte står.

Samtala i grupp:

- Vilken övergång mellan de ni precis testat tror ni är mest utmanade för nybörjare?
Svar: att gå från golvet till samarbetsspel över hinder.
- Varför är den övergången den svåraste?
Svar: För att det är svårare för en nybörjare att läsa av en studsande inkommande boll än en boll som rullar längst golvet. Detta ställer högre krav på nybörjarens förmåga att ta emot en inkommande boll, vilket också är generellt svårare än färdigheten att skicka iväg en boll.
- Hur kan vi hjälpa spelarna i övergången mellan de olika spelprogressionerna?
Svar: kasta till varandra; kasta, slå och fånga; släpp och slå; stanna och slå tillbaka.
- Vad kan hjälpa spelarna att spela med varandra (etablera spel)?
Svar: mindre banor, mjukare bollar, mindre racketar, olika näthöjder.

Kom ihåg!

Bollarna och banan är verktyg för att hjälpa spelarna att spela med varandra. Det är viktigt att anpassa tennisen till spelaren och inte tvärt om.

Genomförande – Banor och utrustning (10 min i konferenslokal)

Läs texten i uppgiften *Banor och utrustning* samt titta på figurerna.

Samtala i grupp:

1. Ge några konkreta exempel på vilket sätt den tekniska utvecklingen kan hämmas om du spelar på för stor bana och med bollar som studsar för högt?
2. Ge några konkreta exempel på vilket sätt den taktiska utvecklingen kan hämmas om du spelar på för stor bana och med bollar som studsar för högt?
3. På vilket sätt kan du motivera de spelare som du tränar att inte stressa sig igenom banorna utan att stanna kvar på rätt bana tillräckligt länge?

Svar:

1. Den tekniska utvecklingen kan hämmas genom att greppen anpassas till mer extrema p.g.a. att bollen studsar högre. Då avstånden ökar kommer svingar att korrigeras då spelarna vill slå bollen längre på större bana vilket kan påverka tekniken negativt.
2. Den taktiska utvecklingen kan hämmas genom att spelaren anpassar sin taktik till miljön t.ex. att spelaren undviker att ta sig fram på nät då avståndet till nätet är för långt och ytan att täcka blir för stor.
3. Genom att förklara fördelarna och den positiva påverkan som det har på spelarnas taktiska och tekniska utveckling. Du kan också anordna matchspel i klubben eller tillsammans med närliggande klubbar så att spelare på liknande färdighetsnivå kan spela med varandra – det kan till exempel vara med vit boll längst golvet eller på röd bana med röd boll.

Genomförande – Grundläggande taktik och teknik (cirka 60 min i konferenslokal och tennisbana)

Taktik: (10 min i konferenslokal)

Titta på filmen *Vilka färdigheter behöver en nybörjare lära sig*. Läs texten under rubrikerna *Taktik* och *Vilken taktik ska en nybörjare lära sig*?

Samtala i grupp:

- Vad innebär de taktiska intentionerna Stanna kvar i poängen, Skapa övertag och Slå en vinnare?
Svar: Stanna kvar i poängen: Spela in bollen på banan en gång mer än motståndaren genom att spela säkert och sikta mot det stora målområdet.
Svar: Skapa övertag: Spela bollen mot områden i banan där motståndaren inte är. För att klara av detta behöver spelaren känna till slagriktningarna cross och rakt samt kunna använda dem.
Svar: Slå en vinnare: Innebär att du slagit ett slag på motståndaren sida som hen inte haft möjlighet att returnera innan bollen studsat två gånger. Detta uppstår ofta till följd av att man som spelare skapat ett övertag och följer upp det med att slå en vinnare.
- Vilka taktiska intentioner ska en nybörjare främst lära sig?
Svar: Stanna kvar i poängen och Skapa övertag.
- Varför är det viktigt?
Svar: För en nybörjare är det viktigt att lära sig att spela in bollen på banan en gång mer än motståndaren. En nybörjare slår oftast "slag för slag" till skillnad från en mer erfaren spelare som planerar för flera slag i rad. Det är till exempel svårt för en nybörjare att skapa övertag för att sedan slå en vinnare. Pratar vi för mycket om att slå vinnare med nybörjare innebär det oftast större risk och mer misstag.

Teknik: (10 min i konferenslokal)

Läs texten under rubriken *Teknik* och titta på filmerna under rubriken *Skicka och Ta emot*.

Samtala i grupp:

- Vad är svårast för en nybörjare, att ta emot en inkommande boll eller att skicka iväg bollen mot motståndarens sida? Och varför?
Svar: Att ta emot en inkommande boll. I det praktiska momentet *Spelnivåer* finns tips på hur tränaren kan hjälpa spelarna att etablera ett spel. Som till exempel genom att anpassa materialet (mjukare bollar, mindre banor) och genom att anpassa spelet (kasta till varandra, kasta – slå – och fån ga).
- Om det generellt är svårare för en nybörjare att ta emot en inkommande boll än att skicka iväg bollen mot motståndarens sida, vilken påverkan får det då på träningen?
Svar: Att träningen bör innehålla övningar som hjälper spelaren att utveckla sina slag (skicka) och förmågan att kunna läsa den inkommande bollen (ta emot). Det är lätt hänt att tränaren fokuserar för mycket på att hjälpa spelaren att utveckla sina slag. Men kom ihåg att tennis också handlar om att kunna ta emot en inkommande boll från motståndaren. Spelaren behöver behärska både skicka och ta emot för att kunna spela med en kompis.

Praktiskt genomförande – Grundläggande taktik och teknik (40 min på tennisbana)

Vi definierar teknik som ett sätt att lösa taktiska problem. Nu ska deltagarna få göra en övning som förklarar detta. Placera två målpunkter på olika avstånd, en lite närmare och en lite längre ifrån. Be en av deltagaren att slå en boll mot vardera mål.

Samtala i grupp:

- Vad blir storleksskillnaden i svingen och rörelsen?
Svar: Storleken på svingen och rörelsen är mindre när deltagaren siktar mot målområde som är närmare. **Detta visar att teknik är situationsanpassad och att det är miljön och det taktiska målet som påverkar tekniken.**

Nu ska deltagarna få testa att genomföra övningar utifrån en spelsituation och en taktisk intention.

- Serve – Skapa övertag.
- Retur – Skapa övertag.
- Baslinjespel – Stanna kvar i poängen.

Du delar in deltagarna och genomför följande övningar:

Spelsituation	Taktisk intention	Övningar
Serve	Skapa övertag	<ul style="list-style-type: none"> Startposition för returtagare på ena halvan av banan, servare startar med överarmskast mot markering på motsatt halva. Tre servar istället för två.
Retur	Skapa övertag	<ul style="list-style-type: none"> Bonuspoäng om returtagaren vinner på tre slag. Servaren startar vid singellinje med överarmskast rakt, returtagaren fritt spel.
Baslinjespel	Stanna kvar i poängen	<ul style="list-style-type: none"> Poängen ökar i värde ju fler gånger bollen går över nät. Slå rekord, gör det gärna matchlikt där en spelare spelar mot röd markering och den andra mot röd eller blå. Använd fantasin.

Nu ska deltagaren få testa att genomföra övningar kopplat till teknik och *skicka och ta emot*. Du delar in deltagarna och genomför följande övningar:

Spelnivå	Balans, tajming & rytm	Övning
Colvet	Rytm – Smidig framåtrörelse med armen genom slaget.	Rulla bollen med rack och försök få den att stanna i rockring på nära avstånd.
Spel med kompis över hinder	Tajming – Läsa av inkommande boll i djupled.	Tränare kastar boll i olika djup och spelare ska läsa av bollen i djupled och fånga den efter en studs.
Matchspel	Balans – Balanserad kroppsposition och centrerad position med huvudet.	Röra sig i olika riktningar med kon på huvudet.
Spela ifrån motståndaren	Balans – Balanserad kroppsposition och centrerad position med huvudet.	Spelaren ska efter avslutat slag stå stilla i en sekund innan förflyttning.

MODUL: GENOMFÖRA EN TRÄNING

Tidsomfattning: 90 min

Plats: Konferenslokal & Tennisbana

Mål:

- Att deltagarna ska få en introduktion till hur tränaren kan organisera och genomföra en träning.
- Att deltagaren ska få en introduktion till vilka delar som ingår i en träning (samling, uppvärmning, huvuddel och avslutning).
- Att deltagaren ska få en introduktion till hur tränaren kan skapa en god och trygg lärandemiljö som gör att spelarna har roligt, utvecklas och längtar till nästa träning.

Sammanfattning:

Planera en träning. Med en planering så känner sig tränaren tryggare och det skapar också bättre förutsättningar för att tränaren ska lyckas med att uppfylla målet med träningen. Målet är att spelarna ska utvecklas, må bra och ha roligt på samma gång.

Genomföra en träning. På träningen är spelarnas säkerhet viktigast. Fokus är på att introducera träningens olika delar som är samling, uppvärmning, huvuddel och avslutning. För att träningen ska vara utvecklande och rolig är det viktigt att spelarna får röra på sig på flera olika sätt och att det finns en hög aktivitetsgrad.

Material:

- Dator
- Minitennisnät
- Bollar
- Repstege
- Koner
- Färgmarkeringar
- Häckar

Genomförande – Planera en träning (20 min i konferenslokal)

Gå igenom texten på hemsidan i *Planera en träning*. Om du har möjlighet kan du berätta hur planeringen ser ut för nybörjarna i din klubb, vem som ansvarar för den och vad ni har för mål.

Samtala i grupp:

- Ge exempel på vad du kan göra för att:
- Spelarna ska uppleva att de blir sedda.
- Spelarna ska känna att de har rört på sig och fått svettas.
- Spelarna ska få uppleva att de utvecklas, lär sig något nytt och blir bättre.
- Spelarna ska få testa att spela match.

Genomförande – Genomföra en träning (15 min i konferenslokal, 55 min på tennisbana)

Gå igenom texten på hemsidan i uppgiften *Genomföra en träning* samt kolla på filmen *Träningspasset*.

Samtala i helgrupp:

- Vad är viktigt att tänka på under:
 - Samling
 - Uppvärmning
 - Huvuddel
 - Avslutning

Visa gärna filmen nedan som innehåller tips på övningar under uppvärmningen.

<https://youtu.be/JNzTxwLG-RA>

Nu ska deltagarna få testa att genomföra träningens olika moment där du agerar tränare och deltagarna agerar spelare. Använd gärna förslagen nedan men det går också bra att lägga till egna övningar. Tänk på att stanna upp efter varje moment och samtala och reflektera över era upplevelser.

Samling:

Du genomför en samling och förklarar vad som är viktigt att tänka på, som till exempel att:

- Hälsa alla välkomna.
- Samla spelarna sittandes i en ring.
- Var på spelarens nivå.
- Se till att alla blir sedda.
- Samla gruppen så dom har ögonkontakt med dig.
- Ta närvaro.
- Gå igenom målet med dagens träning och vad ni ska göra.
- Håll samlingen kort.

Uppvärmning:

Du genomför en uppvärmning som innehåller både individuella övningar och övningar i samarbetsform. Påminn deltagarna om att det är viktigt att alla spelare är aktiva och att de får röra sig på många olika sätt. Använd gärna några av följande övningar:

Individuella övningar under rörelse	Parövningar
Kastar och fångar boll med studs i marken.	Kasta boll med studs i marken till kompis.
Kastar och fångar boll utan studs i marken.	Kasta boll utan studs till kompis.
Kastar och fångar boll motsatt hand med studs.	Kastar varsin boll samtidigt med studs, fånga.
Kastar och fångar boll med studs i kona.	Kastar varsin boll samtidigt i rörelse med studs, fånga.
Kastar från höger till vänster.	High five med olika positioner på händerna.
Kastar upp bollen och fångar i luften.	Golvtennis, en rullar, en stoppar och spelar tillbaka.
Balanserar boll på racket under rörelse.	Golvtennis med stopp båda med rack.
Poppar popcorn på racket under rörelse.	Golvtennis med stopp båda med rack genom mål.
Studsar boll i marken med racket under rörelse.	Poppa popcorn över linje, i rockring, över hinder.

Huvuddel:

Du genomför spelövningar på röd bana. Om du har sex spelare kan du dela in gruppen så att två spelare spelar med tränaren, två spelare spelar poängövning med varandra och där de sista två spelarna genomför en sidoaktivitet. Använd gärna några av de övningarna som presenteras i sammanfattningen nedan, förslagsvis 2–3 övningar från varje del:

Spel med tränare	Poängövning	Sidoaktivitet
Beat the hit – hinna till markering innan tränaren träffar bollen.	Singelmatch på anpassad banstorlek.	Hinderbana.
Beat the bounce – Vara bakom bollen vid bollstuds på egen sida.	Cross-match på anpassad banstorlek.	Autografbollsmatch med tvåhandkast på anpassad spelyta.
Läsa bollplacering i djupled – Markering i mitten av banan i djupled, spelare läser boll i djupled och säger lång eller kort efter tränares träff (kan använda färger istället för lång eller kort).	Singelspel där poängen ökar i värde desto fler gånger bollen spelas in i banan.	Olika övningar i repstege.
Läsa bollplacering i sidled – Samma som ovan fast lägg markering i mitten av banan i sidled.	Överarmskast rakt och fritt spel.	Tennismatch med underarmskast (utan rack) på anpassad spelyta.
Slå rekord – Anpassa utmaning efter nivå där spelaren ska slå olika rekord.	Överarmskast mot något av två mål, därefter fritt spel.	Hålla ballong i luften och flytta koner från punkt A till punkt B.

Under genomförandet kan du påminna deltagarna om viktiga saker att tänka på, som till exempel att:

- Alla spelare är aktiva.
- Många bollkontakter.
- En tydlig spelyta med linjer att förhålla sig till.
- Övningarna ska kunna genomföras säkert utan risker att spelare krockar eller träffar varandra med rack.

Nu ska deltagarna få testa hur det känns att genomföra en övning med låg aktivitetsgrad – vilket vi vill undvika på våra träningar. Be deltagarna att ställa sig i en kö på andra sidan nätet och slå ett slag och sedan ställa sig sist i kön medan du matar bollar.

Samtala i grupp:

- Var övningen rolig?
- Vad kan vi göra för att öka aktivitetsgraden?

Avslutning:

Nu ska deltagarna få testa hur det känns att genomföra ett matchmoment och ett avslutande lekmoment. Använd gärna några av de övningarna som presenteras i sammanfattningen nedan, förslagsvis 2–3 övningar från matchspel respektive lekar:

Matchspel

Serve & retur – Starta med överarmskast eller serve, returtagaren returnerar och servaren fångar. Tävling först till 10 poäng med byte av servare efter varje poäng.

Baslinjespel, stanna kvar i poängen – Starta med överarmskast eller serve och samarbeta för att klara så många slag i rad som möjligt där paren tävlar mot varandra.

Serve & retur, stanna kvar i poängen – Starta med överarmskast eller serve från mitten av banan mot röd (forehand) eller blå (backhand) markering. För att få poäng spelar returtagaren mot samma färg (cross) där bollen måste landa bakom utlagd linje, därefter ska servaren fånga bollen. Tävling först till 10 poäng med byte av servare efter varje poäng.

Baslinjespel, skapa övertag – Starta duellen i cross med överarmskast eller serve. Spelare A får spela rakt vid läge och kan få dubbelpoäng om hen lyckas med att få ut spelare B med en fot utanför singellinje och därefter spelar ett rakt slag och vinner poängen.

Matchspel – Spela fritt spel med anpassat servesätt. Variera singel & dubbelspel utefter syfte.

Lekar

3 i rad – Lägg ut en spelyta 3*3 rutor, en färg/lag exempelvis kona, en i laget springer och lägger ut kona och växlar med kompis, laget som lyckas få tre färger i rad vinner.

Älgjakt – Spelare springer runt nätet och tränare rullar bollar, spelare ska undvika att bli träffade, vid träff hjälper spelare tränare att rulla bollar.

Linjelek – Tränare säger namn på linje på banan, spelare ska springa till uppropad linje. Kan tävla där vinnaren till varje linje får poäng.

Tunnelkull – En som jagar de andra, blir man nuddad står man still brett mellan fötterna, kan bli räddad genom att kompis springer mellan benen.

Avslutningsvis genomför du en samling på samma plats som ni startade och förklarar vad som är viktigt att tänka på, som till exempel att:

- Ha avslutning på samma ställe som samling för att skapa trygghet.
- Ha avslutning i samma form som samling som exempelvis sitta i en ring.
- Få alla att längta till nästa träning genom att ge en utmanande uppgift till nästa träning som spelarna kan träna på hemma.
- Fråga deltagarna vad dom tyckte var roligast under dagens träning.
- Säg hejdå till alla deltagare med exempelvis en high five.
- Avsluta med glädje och energi.

MODUL: ÖVA PÅ ATT GENOMFÖRA EN TRÄNING

Tidsomfattning: 90 min genomförande, 30 min förberedande under fikapaus.

Mål:

- Att praktisera det som deltagarna har lärt sig som en summering av träffen.

Sammanfattning:

För att inspirera blivande tränare till ett spännande och viktigt uppdrag är det viktigt att du berömmar, ger feedback och uppmuntrar deltagarna. Målet är att deltagarna ska genomföra Bastränarutbildningen.

Material:

- Minitennisnät
- Bollar
- Koner
- Färgmarkeringar

Övrigt material som du kan komplettera med beroende på övningsval av deltagarna:

- Häckar
- Repstege
- Rockring

Genomförande

Dela in i mindre gruppen om minst tre personer /grupp. Varje grupp om minst tre personer ska få öva på att genomföra en träning med minst sex personer av de övriga deltagarna.

Om ni är totalt 12 personer kan det se ut på följande sätt:

	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3	Grupp 4
Omgång 1	Genomför	Spelare	Spelare	Observerar
Omgång 2	Observerar	Genomför	Spelare	Spelare
Omgång 3	Spelare	Observerar	Genomför	Spelare
Omgång 4	Spelare	Spelare	Observerar	Genomför

Varje grupp genomför cirka 20 minuters träning enligt följande modell:

- Samling
- Uppvärmning med rörelse och boll
- Huvuddel med 2 spelstationer och 1 sidoaktivitet.
- Avslutning med lekmoment och samling
- Reflektion från övriga deltagare