

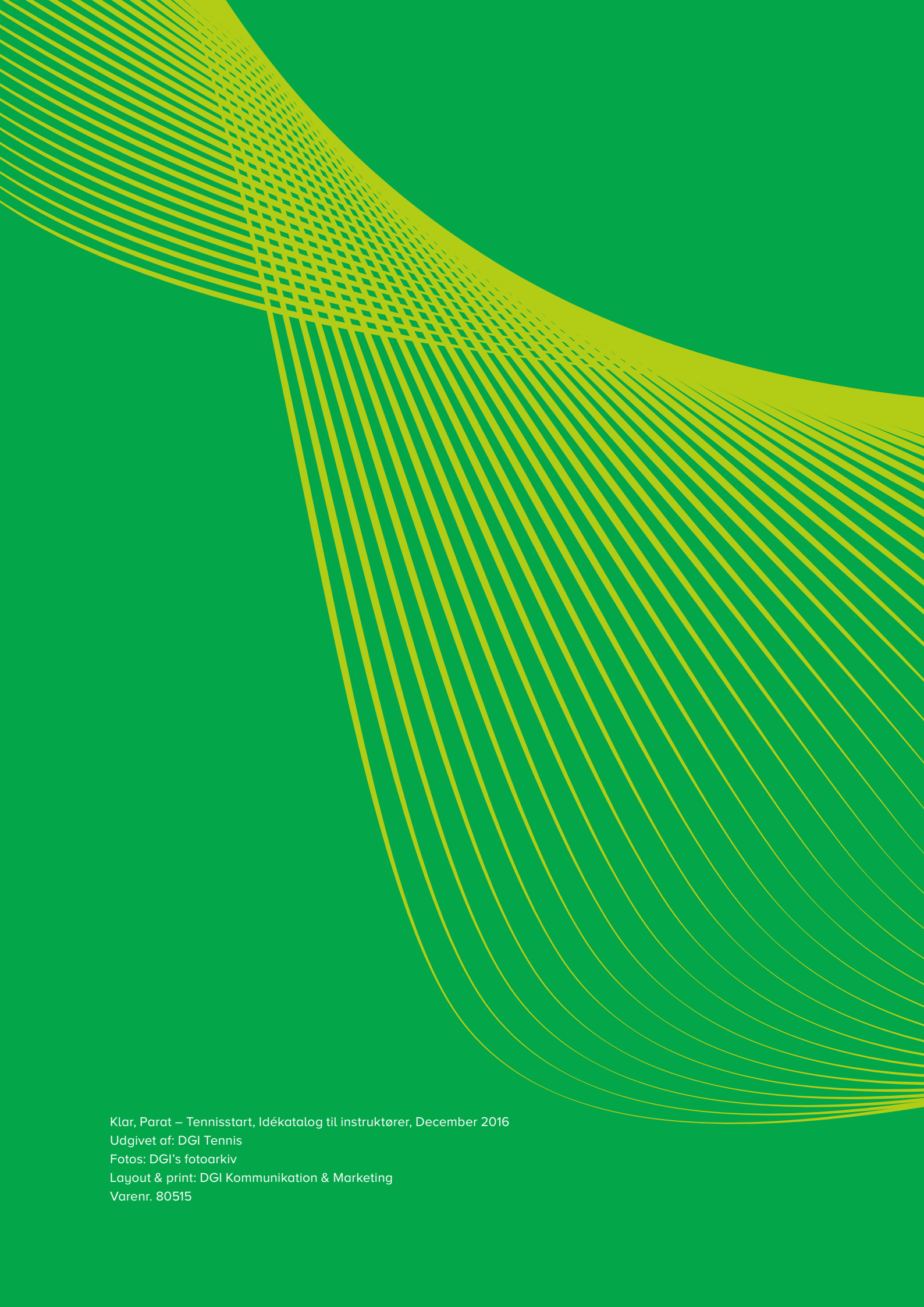
DGI Tennis

Klar, Parat – Tennisstart

Idékatalog til instruktører

DGI

dgi.dk/tennis



Klar, Parat – Tennisstart, Idékatalog til instruktører, December 2016
Udgivet af: DGI Tennis
Fotos: DGI's fotoarkiv
Layout & print: DGI Kommunikation & Marketing
Varenr. 80515

Indhold

Intro	04
Vigtige værdier for dig som instruktør	05
Sådan gør du som instruktør	06
Eksempler på programmer	07
Øvelser	10
Trille-tennis	10
Flyttebold	10
Boldleg stafet	11
Golf-tennis	11
Boldleg jonglering	12
Slalom-tennis	12
Blinde-tennis	12
Skærsilden	14
Cirkeltennis	15
Boldleg og dribling	15
Studs-tennis	16
Boldleg i grupper	16
Tennisvolleyball	17
Jæger-tennis	17
Det muntre køkken	18
Fattigmands-tennis	18
Ram plet-tennis	19
Hel- eller halvdød	19
Rundt om nettet	20
Bjergbestigning	21
Kortspil	21
Romer og slaver	22
Bjergbestigning op- og nedrykning	22
2 mod 1	23
Halvbane-tennis	23
Løvetennis	25
3 liv	25
3 liv – 2 ketsjere	26
Hvirvelvind (double)	26
Halvbane med op- og nedrykning	27
Bølgehvirvelvind	27
Tie stille-tennis	28
DINTour	29



Intro

Dette idékatalog er målrettet de instruktører, som i forbindelse med introtennis i klubben skal varetage Klar, Parat - Tennisstart arrangementer.

Kataloget kan ligeledes videregives til lærerne på skolen, som har haft et Klar, Parat Tennisstart arrangement, så de har et opslagsværk til de forskellige øvelsesbeskrivelser. Under hver enkelt øvelse findes ligeledes et link til øvelsen på DGI Trænerguiden.

Idékataloget indledes med beskrivelse af, hvilke værdier du som instruktør skal afspejle under Klar, Parat – Tennisstart arrangementer.

Herefter følger forslag til opbygning af programmer.

Til sidst i kataloget følger øvelsesbeskrivelser. Flere af øvelserne kan direkte overføres til spil med rød bold eller skumbold i skolegården/sportspladsen med minitennisnet eller i haller på badmintonbaner, hvor nettene sænkes til ca. 85 cm over jorden.

Vigtige værdier for dig som instruktør

Helt overordnet er der fire brandværdier, som du skal udstråle, når du er instruktør i Klar, Parat - Tennisstart: Styrke, målrettethed, gejst og samfundssind.

De fire brandværdier er yderligere uddybet i DGI's idegrundlag og værdier nedenfor.

Idégrundlag og værdier

Humanistisk menneskesyn

- Respekt for det enkelte menneske og dets mulighed for at være med til at præge omverdenen
- Ret for alle til at udvikle sig i frihed under ansvar
- Anerkendelse af individets betydning og værdi

Demokratisk medleven

- DGI understøtter den enkeltes engagement og deltagelse i de fælles beslutninger.
- DGI respekterer retten til at have forskellige holdninger og give udtryk for dem.
- Aktiv medleven og engagement er en forudsætning for deltagelse i de fælles anliggender.
- Beslutningsprocesser i DGI er baseret på dialog og samarbejde.
- Flertallet træffer i sidste instans beslutning om nødvendige, fælles anliggender med respekt for mindretallet.

Ildræt: I den praktiske idræt vægter DGI tre værdier

- At idræt er udfordrende – både fysisk, mentalt og socialt. Kun ved at afprøve vores grænser bliver vi klogere på os selv.
- At idræt befordrer glæde, fysisk velbefindende og udvikling af sociale netværk. I et videre perspektiv vedrører sundhed rammerne for den enkeltes mulighed for at tage hånd om sit liv.
- At idræt bidrager til at udvikle et engagerende fællesskab. Udvikling af erfaringer og identitet i mødet med andre er afgørende for idrættens kulturelle perspektiv.

Mennesker: Idrætten er båret af de frivilliges og medarbejdernes indsats. Indsatsen skal i DGI være baseret på

- Engagement – de frivillige og medarbejderne i DGI er initiativrige, motiverede og entusiastiske, og de føler sig forpligtet over for DGI's idégrundlag.

- Råderum og færdigheder – de frivillige og medarbejderne i DGI er kompetente og ansvarlige, og de har frihed til at agere inden for vide rammer.
- Fornuft – de frivillige og medarbejderne i DGI er i stand til at handle fleksibelt og relevant i forhold til de udfordringer, de møder.
- Kreativitet – de frivillige og medarbejderne i DGI tænker og handler innovativt og proaktivt, og de er i stand til at omsætte visioner til resultater.

Sådan gør du som instruktør

Arrangementet skal vare ca. 1 - 1,5 time; længere kan børnene ikke koncentrere sig. Klar, Parat – Tennisstart henvender sig primært til 4. og 5. klasses elever, evt. 6. klasse.

Sørg generelt for at niveaudifferentiere, så øvelserne passer til børnenes evner. Dvs. hvis de ikke kan få bolden til at køre, så lav øvelsen om; f.eks. ved at sige, at de skal kaste med bolden eller lave reglerne i spillet om, f.eks. at bolden må røre jorden to gange.

Børnene kan med fordel samles på én bane ved opstart af et spil, eksempelvis Bjergbestigning eller 3 liv. Instruktørerne sætter et hold til at spille f.eks. Bjergbestigning. Spillet kører således som demonstrationsspil for alle. Når alle har set, hvordan spillet spilles, fordeles holdene på de øvrige baner og spiller samme spil.

Her efterfølgende findes forslag til programmer. Forslag til øvelser er skrevet med kursiv, og øvelserne kan findes yderligere beskrevet senere i hæftet og på dgi.dk/traenerguiden.

Vigtigt

Sæt som DGI instruktør tid af i klubben, når eleverne møder ind til minimum den første træningstid (som en form for overdragelsesforretning) og deltag på lige fod med klubtræneren



Udendørs program

Indhold	Tid
Præsentation, introduktion og velkomst.	5 min.
Opvarmning og lege Boldleg i grupper (side 16) Boldleg stafet (side 11) Fattigmands-tennis (side 18)	15 min.
Spiløvelser Bjergbestigning (side 21) Romer og slaver (side 22)	45 min.
Afslutning – Det er vigtigt at slutte godt af, hvor klubben giver informationer om, at de er velkomne til at komme ned i klubben og prøve det efterfølgende. Klubben kan f.eks. uddele brev til børnene, hvor de inviteres til træning i klubben.	5 min.
	70 min.

Indendørs program

Indhold	Tid
Præsentation, introduktion og velkomst.	5 min.
Opvarmning og lege Boldleg og dribling (side 15) Boldleg jonglering (side 12) Fattigmands-tennis (side 18)	15 min.
Spiløvelser Rundt om nettet (side 20) Badmintonbaner er perfekt til dette spil. Sørg for at børnene spiller sammen på banen, uden det handler om at slå hinanden ud. Der kan evt. laves konkurrence, hvor banerne kæmper om, hvem der kan holde bolden kørende i længst tid. Bjergbestigning (side 21) (evt. med skumbolde) eller DINTour (side 29).	45 min.
Afslutning – Det er vigtigt at slutte godt af, hvor klubben giver informationer om, at de er velkomne til at komme ned i klubben og prøve det efterfølgende. Klubben kan f.eks. uddele brev til børnene, hvor de inviteres til træning i klubben.	5 min.
	70 min.

Program der er velegnet til mange spillere og kan køres både indendørs og udendørs.

Indhold	Tid
Præsentation, introduktion og velkomst.	5 min.
Opvarmning og lege Boldleg og dribling (side 15) Dribling og jonglering (side 12) Boldleg i grupper (side 16) Boldleg stafet (side 11)	15 min.
Spiløvelser Bjergbestigning (side 21) Romer og slaver (side 22) 3 liv (side 25)	45 min.
Afslutning – Det er vigtigt at slutte godt af, hvor klubben giver informationer om, at de er velkomne til at komme ned i klubben og prøve det efterfølgende. Klubben kan f.eks. uddele brev til børnene, hvor de inviteres til træning i klubben.	5 min.
	70 min.

Eksempel på et dagsprogram

- 8.15 - 9.30: 4.a klasse - 25 elever
- 9.30 - 10.45: 4.b klasse - 22 elever
- 10.45 - 12.00: 5.a klasse - 21 elever
- 12.00 - 12.30: Pause
- 12.30 - 13.45: 5.b klasse - 22 elever
- 13.45 - 15.00: 6.a klasse - 22 elever



Øvelser

Trille-tennis

Opvarmning og lege

Deltagere:

2-20 deltagere.

Beskrivelse:

2 hold står over for hinanden i hver deres grøft og skal nu forsøge at få et antal forud aftalt antal tennisbolde til at trille forbi double-sidelinjen. Der må kun bruges ketsjer til at stoppe og slå bolde med. Når der scores, tages bolden atter med i spil og man spiller til 10. Hvis det ene hold vinder f.eks. 10-6 (dvs. en differens på 4), starter det andet hold med at føre 4-0 i en anden kamp. Træneren bestemmer antal kampe, hvor den sidste er afgørende.

Formål:

At øve øje/hånd koordination og vinde kampen med sit hold.

Succes:

Når spillerne kan bevare overblik og kan orientere sig om flere bolde ad gangen.

Variation:

Kan også spilles med skumbolde.

Materialer:

1 tennisbold pr. spiller.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oewelser/1023>

Flyttebold

Opvarmning og lege

Deltagere:

10-20 deltagere.

Beskrivelse:

Der placeres et antal bolde (4-6) i dynger ved hver sidelinje. Spillerne deles op i 2 hold, et ved hver sidelinje. De står nu overfor hinanden, og det gælder nu om at flytte så mange bolde som muligt over til den anden sidelinje. Bolden skal samles op med ketsjeren og ligge derpå, mens spilleren løber over til modsatte sidelinje og lægger bolden, og sådan fortsætter man med at flytte bolde fra egen sidelinje. Øvelsen foregår på tid eller indtil alle bolde er placeret ved en sidelinje. Det skal pointeres for spillerne, at de kæmper sammen som hold, og det skal pointeres, at man bruger korrekt greb på ketsjeren. Pas desuden på at spillerne ikke løber ind i hinanden.

Formål:

At holdet først får flyttet sine bolde over på modstanderens side.

Succes:

Når spillerne hurtigt får samlet en bold op på ketsjeren, og holder et godt tempo i sine løb til modsatte sidelinje uden at tabe bolden.

Materialer:

30 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oewelser/993>

Boldleg stafet

Opvarmning og lege

Deltagere:

2-20 deltagere.

Beskrivelse:

Spillerne deles i to hold og stiller op i kø på den ene sidelinje. Første spiller i hver kø anbringer bolden på sin ketsjer. De to første spillere går rundt om en kegle på modsatte side og retur til sit hold. Ketsjer og bold gives til den næste i køen, som nu går sin tur.

Formål:

At få kontrol over bold og ketsjer og øve øje/hånd koordination.

Succes:

Når spillerne magter øvelserne, så der kan optrappes i sværhedsgrad.

Variation:

- 1) Som ovenfor bare i løb. Spillerne skal kontrollere forhåndsgrebet.
- 2) Slalomgang mellem flere kegler med bold liggende på ketsjer.
- 3) Balancegang på tennisbanens streger. Gå rundt om banen på stregerne og balancer med bolden på ketsjeren - hvem kan hurtigst nå hele vejen rundt på banen uden at tabe bolden.

Materialer:

1 tennisbold og ketsjer pr. hold.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oeverelser/793>

Golf-tennis

Opvarmning og lege

Deltagere:

4-10 deltagere.

Beskrivelse:

Rundt om på banen opstilles 9 spande. Hver deltager får udleveret en tennisbold med nummer på. Der slås ud fra et tee-sted, hvorefter det blot som i golf går ud på at gå banen rundt i færrest slag. Hvis man står så tæt, at man kan lægge bolden på ketsjer og lade den trille ned i spanden, er det også ok. Derefter går man videre mod næste spand (hul). For at lave handicap, kan man som i golf køre med en idealscore.

Formål:

At øve præcision og boldføling og gå banen rundt i færrest slag.

Succes:

Når spillerne finder balancen i, hvor meget kraft bolden skal have for at komme tættest på hvert enkelt hul.

Variation:

Man kan flytte spillet ud på et større areal, f.eks. en fodboldbane, åbne skov o.lign.

Materialer:

1 tennisbold/skumbold pr. spiller.
Tusch til at skrive nr. på boldene.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oeverelser/1020>

Boldleg jonglering

Opvarmning og lege

Deltagere:

8-20 deltagere.

Beskrivelse:

Bolden slås fra ketsjer og op i luften flere gange uden at bolden rammer jorden.

Formål:

At få kontrol over bold og ketsjer.

Succes:

Når spillerne kan holde bolden fra at ramme jorden i lang tid.

Materialer:

1 skumbold/alm. bold og ketsjer pr. spiller.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oelvelser/11540>

Slalom-tennis

Opvarmning og lege

Deltagere:

4-20 deltagere.

Beskrivelse:

Alle spillere står på en række med spredte ben på double-sidelinjen med ryggen til banen. Mellem benene ligger en bold. Det gælder nu om via sin ketsjer (gennem benene), at skubbe/trille bolden over på den anden side, hvor den skal lægges til ro, så den ligger på linjen. Den der sidst får lagt bolden til rette går ud, og man tager en ny kamp, indtil der er en vinder.

Formål:

At kunne gennemføre banen og lægge bolden stille så hurtigt som muligt.

Succes:

Når spillerne bevarer koncentrationen i det høje tempo.

Variation:

Legen kan også køres som en stafet mellem 2 hold. Der laves en bane rundt, således at hver deltager har et stykke vej til at trille bolden, inden den overtages af næste spiller.

Materialer:

1 tennisbold pr. spiller.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oelvelser/964>

Blinde-tennis

Opvarmning og lege

Deltagere:

8-16 deltagere.

Beskrivelse:

4 hold står i hvert sit hjørne af en bane. En "blind" person skal med en tennisbold nu dirigeres af sit hold hen til en spand, som står på midten af banen. Dette må kun gøres ved hjælp af tilråb. Når bolden er lagt i spanden, skal man hurtigst muligt tilbage til holdet og skifte til næste blinde løber. Når holdet er færdigt, kan man hente boldene igen.

Formål:

At vurdere sine evner i en given situation, og at ens hold bliver først færdig.

Succes:

Når spillerne opnår og udviser tillid til sit holds tilråb og anvisninger.

Variation:

Der kan oprettes forhindringer eller mellemstationer, der skal undgås eller røres for at gøre øvelsen sværere.

Materialer:

1 bold pr. spiller og tørklæder eller lignende til at binde for øjnene.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oelvelser/3422>





Skærsilden

Opvarmning og lege

Deltagere:

6-20 deltagere.

Beskrivelse:

Skærsilden består i, at 2 spillere triller en skumbold frem og tilbage til hinanden hen over et område på banen, hvor der er en masse spillere placeret. Bliver en spiller ramt, skal denne være med til at trille og forsøge at ramme de andre. Spillet er færdigt, når der kun er en spiller tilbage.

Formål:

At være den spiller som ikke bliver ramt.

Succes:

Når spillerne tilpasser sine løbemønstre, så de ikke rammes af boldene.

Variation:

Man kan stramme virkningen ved at trille med flere bolde samtidigt og/eller "minere" området med bolde man "dør" af at røre.

Brug almindelige tennisbolde.

Materialer:

Min. 1 skumbold.

Find øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevvelser/1541>

Cirkeltennis

Opvarmning og lege

Deltagere:

2-8 deltagere.

Beskrivelse:

Der spilles 1 mod 1 på en cirkelbane på ca. 1,5 diameter. Kampen sættes i gang ved, at den ene spiller slår bolden op i mindst skulderhøjde ind i cirklen. Nu skal den anden, når bolden har ramt jorden, også slå bolden til mindst skulderhøjde. De skiftes til at slå til bolden, indtil en laver fejl, hvorefter der "serves" igen. Man kan spille på tid eller til et aftalt antal, f.eks. først til 10.

Formål:

At øve præcision.

Succes:

Når spillerne evner at styre boldene præcist ind i cirklen.

Variation:

Hvis der er flere hold, kan der spilles med op- og nedrykning, så man efter en tid ser, hvem der ender på toppen. Skift til alm. tennisbold.

Materialer:

1 skumbold pr. par.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1568>

Boldleg og dribling

Opvarmning og lege

Deltagere:

8-20 deltagere.

Beskrivelse:

- 1) Bolden slås i jorden. Sæt evt. antal på.
- 2) Bolden slås først i jorden og så op i luften. Spilleren lærer således at bruge begge sider af ketsjeren.

Formål:

At få kontrol over bold og ketsjer.

Succes:

Når spillerne evner øvelserne i deres sværhedsgrad.

Variation:

Stafet mellem ring og spand. Tegn/lav en ring på den ene sidelinje og sæt en spand på den anden. Boldene skal balancere på ketsjeren – en ad gangen. Flyt så boldene fra ringen til spanden.

Materialer:

1 skumbold/alm. bold og ketsjer pr. spiller.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1581>

Studs-tennis

Opvarmning og lege

Deltagere:
2-20 deltagere.

Beskrivelse:
Bolden sættes i gang ved, at man slår bolden i sit eget servefelt (ligesom i bordtennis). Modstanderen skal dog nå at ramme bolden, inden den rammer hans eget servefelt. Han slår nu ned på bolden, så den studser og springer over i modstanderens servefelt, hvor den atter skal rammes, inden den rammer feltet.

Formål:
At løftebevægelsen trænes.

Succes:
Når spillerne kan holde bolden i gang, så spillet bliver flydende.

Variation:
Skift til rød bold.
Der kan spilles double; enten på halv bane eller hel bane – dog stadig inden for servefelter.

Banen:
Man spiller inden for servefelterne på halv bane.

Materialer:
1 skumbold pr. par.

Se øvelsen på Trænerguiden:
<https://www.dgi.dk/tennis/oewelser/1013>

Boldleg i grupper

Opvarmning og lege

Deltagere:
2-20 deltagere.

Beskrivelse:
Grupper á 3 spillere spiller bolden til hinanden. Bolden må ikke ramme jorden.

Formål:
At få kontrol over bold og ketsjer og øve øje/hånd koordination.

Succes:
Når spillerne lykkes med holde bolden i luften.

Materialer:
1 ketsjer pr. spiller og 1 bold.

Se øvelsen på Trænerguiden:
<https://www.dgi.dk/tennis/oewelser/1580>

Tennisvolleyball

Opvarmning og lege

Deltagere:

8- 12 deltagere.

Beskrivelse:

2 hold á 3 eller 4 spillere. Der serves fra baglinjen. Der må max tages 3 berøringer efter, at bolden er sat i spil. Det er tilladt med en boldberøring på underlaget efter hver gang, bolden er spillet over nettet – valgfrit hvornår berøringen forekommer. Hvis det er meget uerfarne spillere, kan der spilles med 2 eller 3 underlagsberøringer, inden bolden spilles retur. Holdet, der vinder serveretten, roterer en plads, når serveren skifter. Der spilles til 15 point i hvert sæt. Tennisvolleyball kan kun spilles med skumbolde.

Formål:

At øve samarbejde.
At øve øje-hånd koordination.
At besejre modstanderholdet.

Succes:

At der opstår angribende holdsammenspil på egen banehalvdel.

Variation:

Gør spillet sværere ved at ændre boldtype.

Materialer:

1 skumbold.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1535>

Jæger-tennis

Opvarmning og lege

Deltagere:

6-12 deltagere.

Beskrivelse:

En "jæger" stiller sig på den ene side af midterlinjen (spillet foregår kun på den ene banehalvdel), og skal nu med skumbolde forsøge at ramme resten af holdet, som går under navnet "harer". Harerne løber på den modsatte side langs den yderste double-linje fra baglinjen op forbi netstolpen, hvor man er fredet. Dem, der bliver ramt undervejs, er nu også jægere og skal i næste runde hjælpe med at skyde de resterende harer, der atter tager en tur. Man fortsætter til der kun er én hare tilbage, som så er vinderen. Denne bliver totalfredet, og derfor må vælge næste skytte til næste omgang.

Formål:

At øve præcision.
At blive den hare som er alene tilbage.

Succes:

Når man som "hare" overlever flere løberunder.
Når man som "jæger" rammer mange harer.

Materialer:

1 ketsjer og 1 skumbold pr. deltager.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1551>

Det muntre køkken

Opvarmning og lege

Deltagere:

4-10 deltagere.

Beskrivelse:

Legen er ligesom det muntre køkken. Man stiller en masse ting op på f.eks. en bænk inde på tennisbanen eller på en græsplæne. Nu gælder det om på tid at nedskyde så mange ting som muligt eller at ramme flest ting, inden for et afgrænset tidsrum.

Formål:

At øve præcision, afstand og skudstyrke.

Succes:

Når spillerne holder rytme og afstand efter en nedskydning, således de har nemmere ved at ramme næste genstand.

Variation:

2 hold der kæmper om først at skyde hver sin bænk-fuld ned. Gå en bane med forskellige poster igennem, hvor man ved hver post skal ramme et mål, før man må gå videre.

Materialer:

Bænke

Små genstande (f.eks. tomme boldrør, plasticflasker, dåser og lignende)

100 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oewelser/2927>

Fattigmands-tennis

Opvarmning og lege

Deltagere:

2-20 deltagere.

Beskrivelse:

Man finder sig en makker og kæmper mod andre hold. Det gælder om at lave 20 afleveringer i træk, inden man går i gang med næste udfordring. Man danner net ved at tage hin- andens frie hånd (venstrehåandede går sammen). Armene er nu "net", og man spiller nu 20 bolde over "nettet". Bolden skal ramme banen inden den returneres. Begge fører ketsjer under "nettet", og man spiller baghånd. Igen skal bolden ramme banen inden returnering.

Formål:

At øve samarbejde og opfattelsesevnen.

Succes:

Når spillerne kan holde bolden i gang i længere tid.

Variation:

Gør spillet sværere ved at skifte til almindelig tennisbold. Hvert par deles om én ketsjer. Når den ene spiller har returneret en bold, får makkeren ketsjeren til at returnere bolden igen etc.

Materialer:

1 skumbold pr. par.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oewelser/1563>

Ram plet-tennis

Opvarmning og lege

Deltagere:

2-4 deltagere.

Beskrivelse:

Tøndebånd, kegle eller vaskebalje (evt. med vand i), sættes på hver sin servelinje over for hinanden på halv bane. Nu gælder det om at ramme modstanderens balje. Der sættes i gang med underhåndsserv. Hvis afstanden er for stor, kan tøndebånd/balje flyttes ind midt i servefeltet. Når der scores, kan man lave en "udviklings-tjeneste" til modstanderen, som så skal tage f.eks. 10 armstrækninger eller lave op- og nedrykning.

Formål:

At øve præcisionsslag.

Succes:

Når spillerne forbedrer sin præcision og boldføling.

Materialer:

10 tennisbolde pr. bane, tøndebånd, kegle eller vaskebalje.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/988>

Hel- eller halvdød

Spiløvelser

Deltagere:

10-20 deltagere.

Beskrivelse:

Et hold på hver side, som står på en række, klar til på skift at slå til bolden. Der startes med en underhåndsserv fra servelinjen (baglinje). Når en spiller laver en fejl (slår bolden ud eller i nettet), er vedkommende halvdød og stiller sin ketsjer og går om på modstanderens side, dog ikke længere fra nettet end at den kan nås med hånden. Vedkommende kan nu atter blive fri ved at gribe bolden fra modstanderne. Gribes den ikke, og man bliver ramt i stedet eller ramt af ens holdkammerater, er han/hun heldød. Dette giver modstanderne 1 point – til gengæld er vedkommende med igen. Hvis et helt hold ender med at være halvdød, giver det f.eks. 5 point, hvorefter de atter er med.

Formål:

At øve øje/hånd koordination og vinde spillet med sit hold.

Succes:

Når der opmuntres til at tage nogle chancer med forsøg på at gribe boldene.

Banen:

Der spilles i halvbane-servefelterne.

Materialer:

1 skumbold.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1553>



Rundt om nettet

Spiløvelser

Deltagere:

8-16 deltagere

Beskrivelse:

- 1) Spiller A har en bold, som spilles over nettet, således at spiller B kan modtage den.
- 2) Efter at spiller A har spillet bolden, løber han uden om nettet og om bag i køen ved spiller B.
- 3) Spiller B spiller bolden tilbage over nettet til spiller C.
- 4) Efter spiller B har skudt til bolden, løber han ned i køen i den anden ende.
- 5) Spiller C spiller bolden til spiller D osv.

Spillerne går ud af spillet, hvis de taber en duel. Når der kun er to spillere tilbage, kan de spille en afgørende dyst til 3 point, for at få kåret en samlet vinder.

Formål:

At forblive i spillet og sejre i finale-dysten.

Succes:

Når spillerne formår at få spillet til at køre så længe som muligt.

Materialer:

20 tennisbolde.

Find øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oewelser/1002>



Bjergbestigning

Spiløvelser

Deltagere:

6-10 deltagere.

Beskrivelse:

Her gælder det om at nå bjergtoppen (5. position). Man starter ved foden af bjerget (1. position) og sætter en bold i gang med en underhånd. Nu er en duel i gang mellem 1. position, 2. position, 4. position og 5. position. Den, der taber duellen, ryger ned af bjerget (bag i køen), og de andre rykker en position op. 3. position er bjerghytten, hvor man får en pause, inden man skal videre op ad bjerget.

Formål:

At forblive længst muligt på 5. position.

Succes:

Når spillet foregår flydende, så der bliver tale om stress-spil i et tempo, som passer til deltagernes niveau.

Variation:

Træneren kan skifte fokusområde til f.eks. koordination af slag.

Ved kampspil gives der point til position 5.

Se øvelsen på Trænerguiden:

www.dgi.dk/tennis/oeverlser/1624

Kortspil

Spiløvelser

Deltagere:

2-4 deltagere.

Beskrivelse:

Kan spilles enten som single eller double. Hvert hold trækker et kort fra et almindeligt sæt spillekort. Det andet hold må ikke se modstanderens kort. Det gælder om først at nå det antal point kortets ciffer har (knægt = 11, dame = 12, konge = 13). Man skiftes til at serve (underhånd) og hver duel, man vinder, giver 1 point. Så pointsystemet er 1, 2, 3 osv. Hvis man spiller double, er det på hel bane.

Formål:

At øve de forskellige tennisslag og vinde sin kamp.

Succes:

Når spillet opnår nerve, da man ikke ved, hvornår modstanderen kan løbe med sejren.

Materialer:

5-10 tennisbolde og 1 sæt spillekort (minus jokere).

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oeverlser/1550>

Romer og slaver

Spiløvelser

Deltagere:

6-12 deltagere.

Beskrivelse:

Spil A: 1 slave udfordrer alle romerne. 1. romer sætter en bold i spil. Taber romeren bolden, byttes der plads med slaven. Slår romeren bolden i nettet, bliver vedkommende også slave, og de to slaver spiller nu double mod den næste romer. Der spilles kun double mod romeren, det er kun den spiller, der har slået sidste slag, der bytter plads med en romer, hvis slaverne vinder bolden. Vinder romeren bolden, kommer en ny romer frem og spiller mod slaven/slaverne. Spillet fortsætter til der kun er en romer tilbage. Han/hun kan nu blive kejser ved at vinde de 3 næste bolde

Spil B: Samme spil som før, men nu spiller alle slaver samtidig på banen, efterhånden som de bliver slave. Slaver fordeler sig på hele doublebanen. Kejseren skal stadig vinde 3 bolde.

Spil C: En slave kan blive fri og derved blive til romer igen ved at vinde en smash eller flugtning.

Formål:

At øve de forskellige tennislag, finde en god strategi og blive spillers kejser.

Succes:

Når spillerne taktisk formår vekselvirkningen mellem single og double.

Materialer:

20 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oelvelser/1590>

Bjergbestigning op- og nedrykning

Spiløvelser

Deltagere:

10-20 deltagere.

Beskrivelse:

Point til bjergtoppen (5. position) – point til bjergtop og for at komme i vindesiden – point til bjergtop og for at komme i vindesiden + 3 point for en flugtning/smash (gælder alle på banen) – puljepoint: point for at overleve på bjergtoppen, 1 point pr. spillet bold. Kan kun veksles, hvis bjergtoppen afgør en bold med flugtning/smash. Der tælles højt. Alle øvrige pointmuligheder gælder fortsat.

Man kan bruge klemmer til at markere sine point.

Regler for op- og nedrykningen: de 2 med færrest point rykker ned, de 2 med flest point rykker op.

Formål:

At forblive længst muligt på 5. position.
At skabe en lynturnering.

Succes:

At spillet foregår flydende, så der bliver tale om stress-spil i et tempo, som passer til deltagernes niveau.
At der tør tages chancer for at score ekstra point på flugtning/smash.

Materialer:

100 tennisbolde, samt hvide og blå tøjklammer (hvid = 1 point, blå = 3 point).

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oelvelser/1572>

2 mod 1

Spiløvelser

Deltagere:

3-5 deltagere.

Beskrivelse:

2 udfordrere spiller på skift 2 bolde. Dvs. efter første spiller kan der stå f.eks. 30-0. Når anden spiller så har spillet sine 2 bolde, står der måske 40-15. Der spilles indtil partiet er færdigt. Har udfordrerne vundet, er det den sidst indtrådte spiller, der bliver ny vinder.

Formål:

At træne de forskellige slag i kampsituation og holde sig længst tid på ener-siden.

Succes:

Når spillerne får brugt flere forskellige slag.

Variation:

Man kan spille et helt sæt og lave en rotationsordning med f.eks. 2 udskifttere.

Banen:

Der spilles på halv bane.

Materialer:

50 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oeverlser/1045>

Halvbane-tennis

Spiløvelser

Deltagere:

3-4 deltagere.

Beskrivelse:

Kampen kan spilles med 3 eller 4 deltagere. Hver deltager tildeles en halv bane og 11 point. Der trækkes lod om serveren, som er en underhåndsserv. Serveren bestemmer selv, hvem han vil serve til af de 2 på modsatte side (skal dog ramme servefeltet). Ved 3 deltagere vil der være et felt, der ikke bliver brugt. På den side kan, den der står alene, selv bestemme hvem han vil spille bolden over til. Der fratrækkes 1 point hver gang, der laves en fejl. Når en spiller har nul point, standser spillet. Den med flest point har vundet og alle rokerer en plads og et nyt spil kan sættes i gang.

Formål:

At slutte med flest point og dermed vinde spillet.

Succes:

Når spillerne holder sig "i live" længst muligt.

Materialer:

5 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oeverlser/967>



Løvetennis

Spiløvelser

Deltagere:

2-4 deltagere.

Beskrivelse:

Der spilles single, hvor hver spiller lægger en bold i hvert hjørne på baglinjen. Der sættes nu et spil i gang med en 5. bold. Når denne bold er afgjort, gælder det om for begge spillere at komme hurtigt ud til en af de to bolde i hjørnerne og få den sat i gang. Når dette er sket, må man returnere den bold, der kommer fra modstanderen. Nu spilles der om disse 2 point på en gang. Når disse er afgjort, gør man det samme med de to sidste bolde. Den samlede vinder af de 5 bolde får så f.eks. 1 point, hvorefter et nyt spil (point) kan spilles indtil en af spillerne har 7 point.

Formål:

At øve sidebevægelser og reaktionshastighed samt at vinde det samlede spil.

Succes:

Når der er høj intensitet og boldene i hjørnerne sættes hurtigt i gang ved duel-afslutning.

Materialer:

5 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1549>

3 liv

Spiløvelser

Deltagere:

3-5 deltagere.

Beskrivelse:

Der laves 2 hold og hvert hold har 2 ketsjere. Alle spillere tager 3 bolde og putter dem i lommen og stiller sig op i en række bag baglinjerne. Træneren sætter en bold i spil, og duellen mellem den forreste spiller i hver række er i gang. Hver spiller har ét slag, og når det er slået, løber han/hun hurtigt om bag i køen, så den næste spiller er klar til at slå sit slag. Den spiller, som taber duellen, skal tage en af sine bolde i lommen og sætte en ny duel i gang. Når man kun har en bold tilbage, og taber sin efterfølgende duel, skal man sætte sin sidste bold i gang, men man er nu ude af spillet. Den, der står tilbage, har vundet spillet.

Formål:

At være den spiller som står alene tilbage på banen.

Succes:

Når spillerne holder sig i spillet så længe som muligt.

Variation:

Kan også spilles med skumbolde.

Materialer:

3 bolde pr. spiller + 1 bold, som træneren sætter i spil.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1576>

3 liv – 2 ketsjere

Spiløvelser**Deltagere:**

10-20 deltagere.

Beskrivelse:

Der laves 2 hold og hvert hold har 2 ketsjere. Alle spillere tager 3 bolde og putter dem i lommen og stiller sig op i en række bag baglinjerne. Træneren sætter en bold i spil, og duellen mellem den forreste spiller i hver række er i gang. Hver spiller har ét slag, og når det er slået, afleverer man ketsjeren til den næste spiller i køen og løber hurtigt om bag i køen, så den næste spiller er klar til at slå sit slag. Den spiller, som taber duellen, skal tage en af sine bolde i lommen og sætte en ny duel i gang. Når man kun har 1 bold tilbage, og taber sin efterfølgende duel, skal man sætte sin sidste bold i gang, men man er nu ude af spillet. Den, der står tilbage, har vundet spillet.

Formål:

At øve samarbejde, øge opfattelsesevnen og holde sig i spillet så længe som muligt.

Succes:

Når holdet evner at lave aftaler for, hvordan man videregiver ketcher og placerer sig.

Variation:

Spillet kan også spilles som 3 liv – 1 ketsjer: nu er der kun 1 ketsjer på hvert hold.

Materialer:

3 bolde pr. spiller + 1 bold, som træneren sætter i gang.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oelvelser/2162>

Hvirvelvind (double)

Spiløvelser**Deltagere:**

6-10 deltagere.

Beskrivelse:

Første par i køen sætter en bold i gang og spiller en duel mod parret som står i vindersiden. Hvis man vinder, sætter næste par en bold i spil, og de to par spiller en sidste duel mod hinanden. Hvis parret igen vinder, ryger man op på vindersiden, hvor der står et par i venteposition, som går ind og spiller, mens parret selv går op i venteposition. Det par der lige har tabt, må gå bag i køen. Hvis man taber en duel mod vinderen, skal man om bag i køen, og et nyt par skal ind og spille.

Formål:

At kunne støtte sin doublemakker bedst muligt og forblive længst muligt på vindersiden.

Succes:

Når man er i stand til at bevare overblikket i et tempofyldt spil og kan udnytte sine slagfærdigheder under pres.

Materialer:

75 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oelvelser/973>

Halvbane med op- og nedrykning

Spiløvelser

Deltagere:

8-20 deltagere.

Beskrivelse:

Man skiftes til at serve med en underhånd og spiller et antal point, f.eks. 10. Man får et point for hver duel man vinder. Den spiller som først når 10 point, råber "stop" og alle stopper med at spille. Nu laver man op- og nedrykning, hvor den, som har flest point rykker en bane op, og den, der har færrest point, rykker en bane ned. Man kan lave forskellige regler, f.eks. at en vunden flugtning eller smash giver 3 point.

Formål:

At øve styring af bolden, øve enkeltslag f.eks. flugtning og smash og at forblive stationært på den bedste halvbane.

Succes:

Når man forbedrer sin position i forhold til den bane, hvor man startede.

Banen:

Der spilles 1 mod 1 på en halv bane, hvor grøfterne er med.

Materialer:

1 tennisbold pr. (halv)bane.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1556>

Bølgevirvelvind

Spiløvelser

Deltagere:

8-20 deltagere.

Beskrivelse:

Der laves to hold, helst med 4 eller flere på hvert hold. Det er et doublespil, og begge hold starter ved baglinjen. Fodrerer sætter en bold i spil, og duellen er i gang. Det hold, som taber duellen, går hurtigt om bag i køen, og det nye hold kommer ind og spiller, mens det andet hold rykker frem til servelinjen. Hver gang man vinder en duel, rykker man en zone op, og hver gang man taber, rykker man en zone ned. Når man er kommet frem til nettet, kan der scores point, hvis man vinder duellen. Hvis det lykkes, får hele holdet 1 point. Man går derefter ud, og et nyt hold kommer ind og spiller. Hvis ikke det lykkes, ryger man blot en zone ned osv. Man kan f.eks. spille til 5 point, og så skal man bytte side, så det andet hold får mulighed for at blive fodret. Og så spiller man videre, til et af holdene har 10 point.

Formål:

At kontrollere boldene fra flere forskellige positioner på banen og at være på det hold der først når 10 point.

Succes:

Når man kan dække og beherske banen sammen med sin makker og score point til sit hold.

Banen:

Banen er opdelt i 3 zoner: ved baglinjen, ved servelinjen og ved nettet.

Materialer:

75 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/1570>

Tie stille-tennis

Spiløvelser

Deltagere:

6-12 deltagere.

Beskrivelse:

Her skal bruges en dommer som har skilte, hvorpå der står PIV, SLØV, og SKUB. Disse skilte skal ligge klar. Dommeren fungerer også fodrer. På den ene side af nettet står et vinder-doublepar – resten står på 2 rækker i udfordrersiden. Man kommer ind på skift som udfordrer og skal vinde 2 bolde for at blive nyt vinderpar.

Dommeren kan, når denne observerer et udbrud eller en uheldig episode, dømme: 1) PIV – hvis en spiller kommer med et udråb, bander eller nedgør mod- eller medspiller. 2) SLØV – hvis man ikke er aggressiv nok, altså ikke kommer frem på banen eller afgør en oplagt bold. 3) SKUB – hvis man blot hele tude står på baglinjen og skubber bolden over. Dette medfører at spilleren må om bag i køen eller på anden måde tildeles en straf.

Formål:

At øve bestemt adfærd på banen og at opholde sig længst tid på vindrersiden.

Succes:

Når spillerne formår at undgå strafildeling.

Materialer:

75 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oelvelser/1532>



DINTour

Spiløvelser

Deltagere:

4-8 deltagere.

Beskrivelse:

Der spilles single. 1. position og 2. position spiller mod hinanden. Der sættes op til 3 bolde i gang i hver duel. Alle bolde skal sættes i gang med underhåndsslag. 2. position starter første bold. Hvis 1. position vinder denne bold, får 1. position 1 point. 2. position må først sætte en bold i gang, når 1. position er klar. 3. position starter bold 2 og 3. Hvis 2. position taber 1 af de 3 bolde, går 2. position ud, og 3. position skal ind og spille mod 1. position. Hvis 2. position vinder alle 3 bolde, kommer 2. position op i vindersiden (og får hermed 1 point), og 1. position går ned på 4. position.

Herefter kan man udbygge øvelsen med f.eks. 3. position kan score point på sine indlæg (bold 2 og 3), ved at 1. position kikser sin returnering direkte på indlægget. Hvis 3. position laver fejl på indlægget, taber spilleren point og/eller går bag i rækken.

Tvungen baghånd: 2. og 3. position skal fodre alle 3 bolde i venstre side. 1. position må kun returnere første bold med sin baghånd, ellers taber han bolden. Hvis 1. position er venstre-håndsspiller, skal der fodres i højre side.

Formål:

At øve grundslagene samt at forblive længst muligt på 1. position og score flest point.

Succes:

Når spillet opnår et passende tempo i forhold til spillernes niveau.

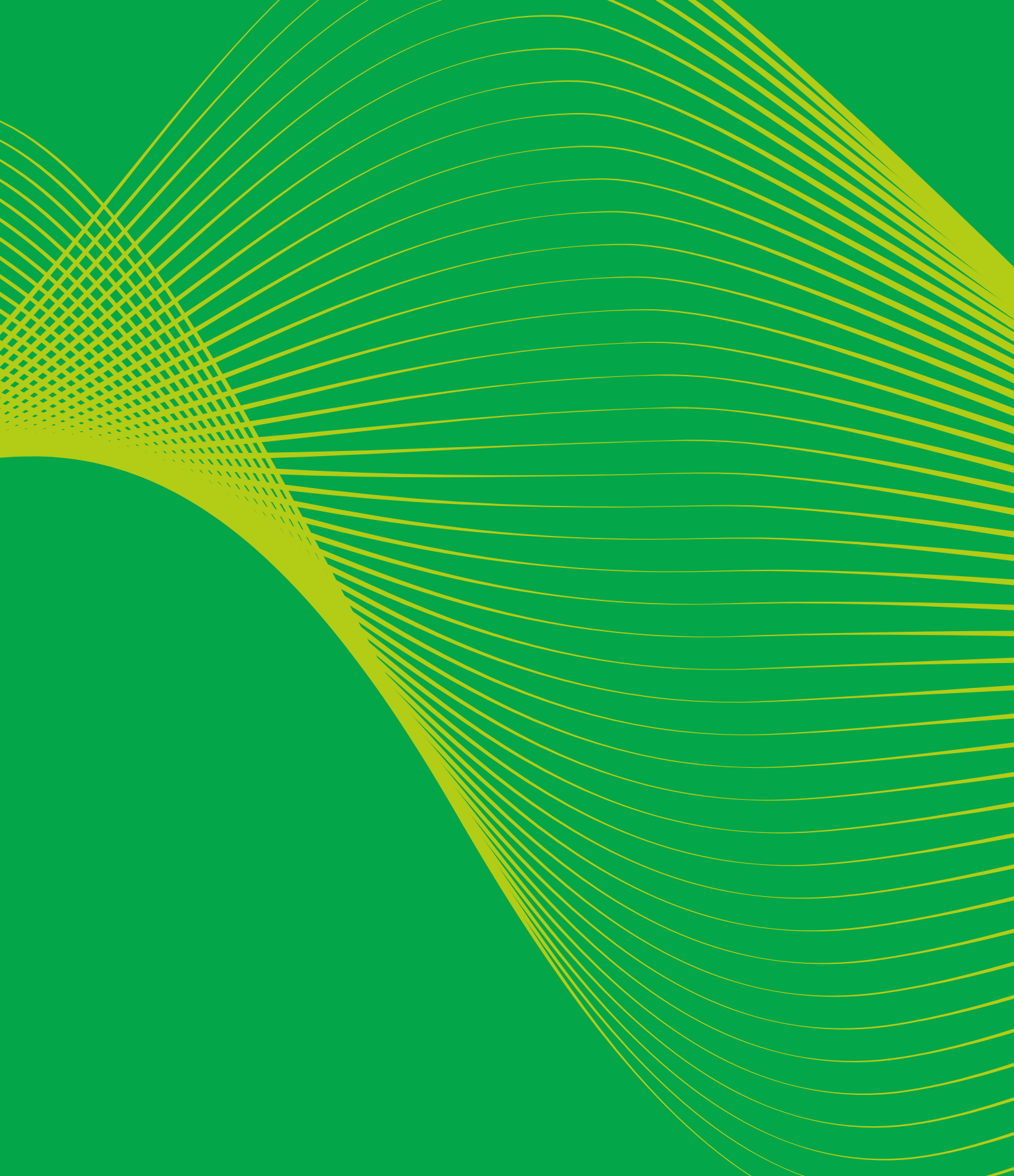
Materialer:

75 tennisbolde.

Se øvelsen på Trænerguiden:

<https://www.dgi.dk/tennis/oeverlser/1564><https://www.dgi.dk/tennis/oeverlser/973>





Se mere på dgi.dk

DGI

Vingsted Skovvej 1 · 7182 Bredsten · Telefon 79 40 40 40 · info@dgi.dk · dgi.dk