

# Spelarutveckling U10 utifrån ett klubbperspektiv

Tränarträff KLTK

25.02.2025



# Min bakgrund

- Jobbat i över 20 år som tennistränare
- Under 15 år specialiserat mig U10
- Jobbat i ETK (Finland), Falu TK, KLTK och SLTK

# Utmaningar

- Tillgänglighet: banor, faciliteter
- Träningsstid
- Andra idrotter

# Mina 3 tips

1. Spela/träna mera utanför den ordinarie träningen
2. Fysisk träning/Uppvärmning
3. Verktygslåda

**1.**

Hur kan vi få barnen att spela/träna mera utanför  
den ordinarie träningen?

# Aktiviteter

- Klubbmatcher, interna matchspel, tävlingsresor, klubbkamper (en hel helg), egna tävlingar (so tour, km, sanktionerade tävlingar på helg)
- Lovläger, åka iväg på läger (endagars eller helg)
- Pizzakvällar, tacokvällar, terminsavslutningar

# Utmaningar

- Månadens utmaning
- Hemläxor
- Bingos
- Sommar/vinterutmaningar
- Träningstips
- Skills at home

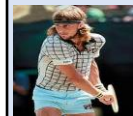
# Hemläxa proffsspelare?

Namn:

Dra ett streck mellan rätt BILD och rätt NAMN:



Roger Federer



Jo-Wilfried Tsonga



Caroline Wozniacki



Björn Borg



Rafael Nadal



Victoria Azarenka

## Sommar utmaningar

Sommaren är den perioden på året då du kan göra den största utvecklingen som tennisspelare! Du har ingen skola att tänka på så du kan leva ett proffsliv med tennis träning hela dagarna!

För att få hjälp på vägen att utvecklas som tennisspelare kommer här några sommar utmaningar som du kan utföra dagligen. Om du har några egna övningar får du givetvis även träna på dessa.

Lycka till!

### Hopprep

- Jämfota hopp – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

- Hopp med varannan fot (vänster/ höger) – rekord i rad utan miss

10  20  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

- Dubbelhopp – rekord i rad utan miss

1  2  5  10  20  Fler än 20  Eget rekord:

### Racketskills

- Poppa boll uppåt på racket – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

- Poppa boll uppåt på turvis sida av racket – rekord i rad utan miss

10  30  50  100  Fler än 100  Eget rekord:

shet: Klart



## SOMMAR BINGO



Spela tennis 5 gånger utomhus	Bygga ett sandslott	Ät 5 olika glassar	Hjula eller gör kullerbyttor, minst 50st
Titta på 3 tennismatcher (live eller på tv)	Gör midsommarkrans	Lär dig jonglera med 3 bollar	Kasta macka i vattnet
Spela tennismatch	Spela minitennis	Ta en cool tennisbild och skicka den till René	Poppa bollen på racket sammanlagt 600 gånger
Hoppa sammanlagt 1000 hopp med hopprep	Spela minigolf	Bada minst 10 gånger	Kasta frisbee



# Faciliteter

- Minitennisbanor
- Bollväggar
- Måla roliga och kreativa grejer som ex. koordinationsstegen, hexagon, löpbana, grejer mot väggen
- Andra sporter: Pingisbord, biljard, corny hole, fotbollsspel, lektrum, klättervägg



200 timmar extra träning på 1 år!!!

# 2.

## Fysisk träning/Uppvärmning

- Barnens fysiska utveckling lika viktig som deras tennisutbildning
- Måste finnas ett samspel mellan båda
- Under tennisträningen, utanför tennisträningen
- Uppvärmning en del av spelarutbildningen
- Kreativ – ex köra fys 10min direkt efter träning, fysprogram, utmaningar -> månadens utmaning
- Lekfull, utmanande, implicit
- Få med alla färdigheter
- När är de olika färdigheterna mest träningsbara?

**3.**

# Verktøyglåda



- Träna/testa på så många olika skills som möjligt
- Allsidighet
- Var kreativ och använd fantasin vid inläring!

# Mina 3 tips

1. Spela/träna mera utanför den ordinarie träningen
2. Fysisk träning/Uppvärmning
3. Verktygslåda

# TACK!

