

Kursplan – Minitennis

Antal veckor: 12

Målgrupp: Barn i åldern 5-8 år

Kursansvarig: Johan Andersson

Minitennis är det första steget in i tennisens underbara värld. De två huvudsakliga målen med modellen är att dels lära barnen grundläggande tenniskunskaper, men även att det ska vara en bra miljö för barnen att vistas i. Stort fokus är därmed på att barnen ska lära sig spelet på ett lekfullt sätt i en trygg miljö där de träffar många nya kompisar. När man lämnar minitennis ska man kunna starta bollen underifrån och spela ett rally med en kompis.

Utrustning

Racketstorlek: Upp till 23 tum

Bollen: 75 % långsammare än en vanlig tennisboll

Kursens mål och innehåll

Förkunskaper

Kunskap och förståelse

- Inga

Färdighet och förmåga

- Inga

Mål

Kunskap och förståelse

- Lära sig vilken utrustning som används för att spela spelet (racket, vattenflaska, kläder mm)
- Lära sig grundläggande slagteknik

Färdighet och förmåga

- Utveckla grundläggande förmåga i koordinativa övningar (kasta och fånga)
- Utveckla grundläggande egenskaper såsom reaktion, fotarbete, balans, rotation, träffpunkt, sidoförflyttning och enkel taktik
- Att på egen hand sätta igång bollen och spela en bollduell med en kompis (rally)

Innehåll

Kursen består av tre block av färdigheter (kasta/fånga, racketfärdighet och kroppskoordination) , som tränas under terminen. Den utvecklade förmågan i samtliga block bidrar till kursens slutliga mål, dvs att kunna spela ett rally.