

Starwars og grillpølser..

Steffen Tholstrup byder velkommen til Inspirationstræning og fortsætter: " I dag onsdag er den ugentlige træningsdag for Juniorer og seniorer. Hele sommerhalvåret (bortset fra sommerferien) kommer der fra kl. 17 ca. 12 børn til træning. Vi træner ca. halvanden time hver gang. Men der er plads til endnu flere".

Men denne onsdag er lidt speciel. Vi vil gerne i tennisklubben byde velkommen til inspirationstræning hvor I får mulighed for at prøve at spille tennis under kyndig vejledning af Michael Andersen fra DTF. For nogle af jer er det måske for første gang. Husk at alle kan deltage – voksne, børn, øvede og nybegyndere. Det glæder om at have det sjovt....

Det gælder om at have det sjovt...

Ca. 25 ivrige og forventningsfulde børn og voksne venter spændt på instruktionerne fra Michael.

"Børnene skal stå på den ene banehalvdel og de voksne skal gå over på den anden side" råber Michael Grube og peger på den banehalvdel hvor forældrene skal stå. Han kaster et en sværm af røde bolde ind på hver banehalvdel og nu det gælder det om for hvert hold at få så mange bolde skudt over nettet som muligt. I løbet af kort tid flyver boldene om ørene på deltagerne.

"Kom så børn.. skal de voksne virkelig have lov til at vinde over jer?" Børnene samler endnu flere bolde sammen og en regn af bolde suser igen over nettet.

Mine armen køre næsten som møllevinger og det lykkedes mig at få adskillige bolde over. "Nu er tiden gået" beordrer Michael Grube og tæller antallet af bolde op på hver side af nettet.

"Børnene har vundet med 4 bolde" er meldingen og de mange børn jubler og løfter ketsjeren i vejret som tegn på sejr.

Start-Wars

Michael Grube stiller sig i midten af forsamlingen og løfter ketsjeren ud fra kroppen med begge hænder: "Hvad hedder filmen med Dark Waider ??" spørger han forsamlingen og en af børnene råber "Star Wars". "Nemlig!" svarer Michael. "...og hvad bruger de til at slå med?"

"Et lys sværd" råbes der fra forsamlingen. Michael bevæger ketsjere foran sig som et lyssværd og har fået illustreret pointen: Man skal være KLAR til slag og på tærerene.

En halv times tid senere er der yderligere kommet ca. yderligere 10 deltagere til som har kastet sig ind i løjerne på tennisbanen.

Nu går det ud på at spille double. Min makker og jeg skal sætte spillet i gang og vores modstandere er ingen ringere end de dygtige spillere fra Vester Skerninge: Puja og Alexander. Jeg sender blødt bolden over nettet og den returneres rutineret og hårdt fra Puja. Vi taber duellen og går bag i køen. Næste omgang vinder vi og har en såkaldt "mach-bold". Hvis vi vinder den efterfølgende bold, bliver vi de nye vindere og kan stille os på den modsatte side af nettet som "Konger".

Øvelsen varer ca. 20 minutter og det sætter virkeligt pulsen i vejret.

Uden mad og drikke...

"Så er der varmer pølser fra grillen" råber baneformand Ole Jensen som har haft gang i grillkullene ved de 3 weber-gril.

Vi lægger ketsjeren for en kort stund og jeg trænger ærlig talt også til en pause nu. Pulsen har været oppe at køre i snart halvanden time og tørsten er også begyndt at melde sig.

Der er trængsel ved grillen hvor der snakkes om den mange dueller på banen. "Det var godt nok en udfordring at spille mod Puja" siger ungdomstræneren og tager en bid af en ristet pølse. Han har fået kontakt med en familie fra Skovvangen. Børnene kender allerede juniorer som allerede spiller i klubben. En forælder kigger på de mange børn og voksne som suser rundt på banen efter den lille bold. Et øjeblik efter overgiver han sig og syntes at det ser sjovt ud.

Han skynder sig ind på banen og låner en tennisketsjer. "Det er godt nok sværere end jeg

troede" siger han og må samle endnu en bold op.

"Single på en halv doublebane..."

Efter pølser og snak med de andre forældre kan vi stadig godt løfte ketsjeren. Puja og Alexander er først på banen og kan slet ikke vente med at spille tennis igen.

Michael Grube råber at nu skal vi spille

Eftermiddagen slutter af med et gruppebillede af nogle af deltagerne.

1. Alle bolde over nettet.

2 hold fordeles på hver side af nettet. Instruktør fordeler alle bolde (røde 75%) på hver side. På tid gælder det om at få så mange bolde som muligt over på modstandernes banehalvdel. Til sidst tælles boldene op og de som har færrest antal bolde har vundet. Det rigtige slag skal stadig anvendes.

Kan slutes af med armbøjninger svarende til det antal som deltagerne har liggende på banen.

2. Opvarmning

- Fattigmandstennis 2 og 2 deltagere.

- "Rør ved bolden". Alle deltagere fordeles på hver side af nettet. Får en bold og lægger den med god afstand på gruset. Instruktør siger start og man skal løbe og bevæge sig rundt på banen. "Rør bolden med albuen" er meldingen og instruktøren giver point til den side hvor ALLE har udført øvelsen først.

"Studs bolden i jorden": Løb rundt imellem hinanden og slå bolden i jorden.

"Drilleøvelsen"

- a) Slå bolden i jorden og forsøg at sparke bolden væk fra de andre eller brug møllen.

- b) Hold bolden i gang på ketsjeren og slå bolden væk med hånden.

3. Double mod "kongerne"

Et par udpeges som konger og resten står som udfordrere på modsatte banehalvdel og skal parvis sende bold til "kongerne". Bolden sættes i gang af udfordrerne.

Efter duellen løbes til siden og man stiller sig bag i køen. Vindes duellen råber man "mach-bold" ved næste tur. Vindes denne bold, er parret de nye "Konger".

4. Konge. (Bjerget).

Kongeplads, Dronning, Venteplads (fugleburet), Prins og prinsesse.

Ligesom med "Bjerget" skiftes spillerne ud når de laver fejl og der rykkes fremad.

En kø med nye spillere står klar.

Single duel på halv doublebane. (Høj intensitet, god til minitennis).

Instruktøren går rundt og holder øje. Der kan tildeles "straf" hvis man ikke er aktiv nok og går til nettet.

Alle baner opdeles på langs således at der spilles 2 single på hver halvdel. Den yderste er er vinderbanen (navn ????) og der spilles til en af spillerne har 4 point. Bolden sættes i gang med underhånds slag af den som har vundet pointet.

Vinderen på "???" banen råber "Holdt". Alle øvrige baner stopper først når vinderbanen har en afgørelse.

Vinderen på den enkelte bane rykker op (til højre) og øvrige rykker ned – dvs. til venstre. Har spilleren lige point afgøres det ved "sten-saks-papir".

På den inderste bane spilles der "Match-bold". En kø med udfordrere har mulighed for at komme på konge/vinderpladsen. Udfordrerer sætter bolden i gang.

Vindes bolden er der "Match-bold" næste gang det er denne udfordres tur. Vindes denne bold også, skiftes der plads. Kongen/vinderen rykker en plads op når der råbes "Holdt" fra vinderpladsen.