

# Noter fra K1 kursus oktober 2013 i Kolding.

De 2 dage fra kurset gav stor inspiration. Det er svært at beskrive 2 dages intens undervisning og indtryk. Herunder har jeg skrevet 2 hovedafsnit: Forslag til konkrete ideer og tiltag inspireret af kurset samt et forsøg på at beskrive de forskellige øvelser og lege, som blev flittigt benyttet. På kurset deltog 18 spillere fra Jylland/Fyn/Sjælland. Det hele foregik i Kolling Ketcher Center og vi havde et kursuslokale og 3 indendørs til rådighed.

## Ideer fra kurset:

- Vi skal udnytte vort nye Play & Stay net. På kurset gav det en stor fordel at dele den almindelige tennisbane op i flere mindre baner – også til voksne. Det gav muligheder for at lave op/nedrykning mm.  
Derudover bør der indkøbes et net som kan spændes op fra baglinje (hegnet) til nettet. Dette er alternativ til minitennisnettene og kan benyttes af nybegyndere børn/voksne sammen med de helt langsomme (røde) bolde.
- Vi fik udleveret en "test" side til hhv. rød/orange/grøn bold. Siden består af øvelser som nybegynderen skal kunne "bestå" for at komme videre til næste bold (farve).  
HUSK AT bruge Teknik og fysik test GRØN/RØD/ORANGE ved nybegyndere til næste sæson.
- Bruge svedbånd (rød orange, grøn) som belønning ved bestået test.
- Faaborg har købt slagmur. Den er vist fra udlandet. Pris ca. 6. – 8.000 kr. – (Ring til Faaborg se deltagerliste K1.)
- Uddannelse: Normalt skal der være ca. 1 års praktisk erfaring imellem hver Kursus.
- Alternativ til K1,K2,K3, K4-kurser: DTF uddannelseshus (slide 7) – forældre/Bestyrelse kan evt. deltage i DTF lederkursus.
- Forældre intro i klubben med projektor som præsenterer vores klub og grundlæggende tennis. Brug slide fra K1 kursus samt andre relevante hjemmesider. Intro til alders relateret undervisning. Hvad er det vi gør vi i klubben? Hvad er planen for 2014?  
Og Selvfølgelig tennis lege.
- Niveau opdelt træning i 2014. (ATK) måske skal nybegyndere kun have en enkelt times træning.
  - GBA (Game base approach) spørg ind til hvordan spilleren oplever slag og øvelser? Hvad var godt? / Skidt?
  - Efter hver træningspas laves refleksion.
- Det TAGER 2 sæsoner AT UDVIKLE EN "RØD BOLD" spiller til den grønne alm. Bold.
- Grebet Hvidt tape med 1,2,3,4.. 8 positionen til senere brug.
- VIS – FORKLAR – VIS metodikken. Normalt undervises ved at vise og herefter en forklaring på øvelsen. En god ide er at GENTAGE visningen.
- INGEN PAUSER med mindre det er skemalagt.
- Hvad med en ansættelses kontrakt til Rene?
- Instruktørens personlige erfaringer: IKKE SÆTTE KONTINGENTET NED men tilbyde **kvalitet** og aktiviteter....

## Klub og organisering

**SUPERVISION** af en anden træner som iagttager vores træning med juniorer.

Motivation og tiltrækning af nye trænere. samarbejde imellem Glamsbjerg, Brobyværk og Nr. Broby.  
Fredagsmøder imellem trænere – forum.

**Haarby skole:** Heldagsskolen kan være en mulighed for yderligere behov for brug af tennis i skoletiden.

### Hjemmeside og informationer:

Efter kurset tjekkede jeg de forskellige link som vi fik til inspiration. I denne forbindelse fandt jeg en del gode og inspirerende sider.

Vore egne sider trænger til opfriskning. Siden kan opdateres med permanente informationer vedr. Voksenintroduktion, minitennis og Play & Stay. Denne information er rettet mod (forhåbentlig) nye spillere.

ALTSÅ: **Tydeliggøre** klubbens satsning på Play & Stay, minitennis samt Voksenintroduktion.

**Seniorer:** Beskrivelse Voksenintroduktion.

**Juniorer:** Hvad gør vi i Haarby? Play & Stay og minitennis. Evt. indsætte Teknik og fysik test GRØN/RØD/ORANGE på siden. Formålet er at give forældre overblik over hvad tennis kræver.

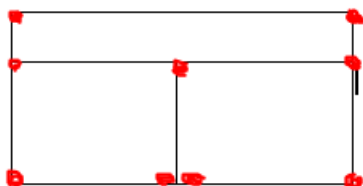
Lidt om Turneringskendskab: Tennis10. Baner og kampformat.

Skal vi lave en direkte annoncering og opfordring om forældrehjælp på siden?

## Øvelser Opvarmning (Play / Stay).

En stor del af kurset var anlagt på praktiske øvelser. Jeg har forsøgt at få de fleste øvelser og lege skrevet ned til senere brug.

- **Lær nye navne** - (kast bold og nævn navnet på den som kaster bolden).
- **Løb med bolden** – studs i jorden – obs! Uden ketcher. Det er sværere end man tror!
- **Fangeleg** med ketcher og bold.
- **Fodberøring** "to-mands" ketcher-fod-berøring. Alle deles op i par ved at tælle "1-2-1-2-1-2" osv. Når man rører modstanderens fod med ketcheren har man fået point. De som har fået flest point kæmper imod en modstander som også har vundet sin duel.
- **fodring** fra kort afstand. En absolut nybegynder forhånd/baghånd kan med fordel laves med kort fodring (1- 2 meter).
- **Fange-leg langs linjerne:** 3-4 deltagere starter i hver sin ende.  
Hold 1 starter i venstre side (nærmest træner). Løber front mod nettet og fremad mod nettet. Herefter vendes rundt og løbes baglæns langs siden og sidelæns langs baglinjen og baglæns til stolpen.  
Hold 2. starter i samme side men modsatte ende. Løber baglæns mod stolpen og vender rundt og løber fremad til baglinje, løber sidelæns og forlæns til stolpen osv.  
- Leg med 8 deltagere på hver side af "grøften". 4 "plastic hættter" i hver side. Holdet skal lege fange/befri og samle plastic hættter op på modstandernes side.
- Edderkoppe øvelsen: 9 bolde lægges på alle punkter på banen ) 1 i hvert hjørne, 1 i servekrydset  
Hver deltager henter 1 bold og løber baglæns tilbage. Det samme laves i modsatte ende og holdet som først har hentet samtlige bolde har vundet.



## Spil øvelser

Alle sættes i gang med at sætte baner op til minitennis/PLAY & STAY. Introduktion til Bolde.  
Rene laver markeringer med de gule markeringer.

- Op/nedrykning. 18 spillere på 3 baner. Der spilles på tværs af banerne på 2 af banerne.
  - Variation med spillekort som udleveres. Modstander må ikke se kortet. Når "Center Court" er færdig vises kortet. Den som er nærmest værdien på har vundet. (evt. har den med færrest antal point vundet). Herefter rykkes op og ned på banerne. Fordelen ved brug af kort er selvfølgelig at tilfældighederne råder og at både øvede og uøvede kan spille mod hinanden.
- Variation med røde/sorte kort. Røde skal spille angrebsspil og sorte spille passivt.

**Slagteknik:** koordination og fokus på TOPSPIN.

Denne øvelse var en gevaldig øjenåbner og jeg var meget overrasket over at allerede i FØRSTE LEKTION blev topspin introduceret. Jeg opdagede hurtigt at dette slag blev benyttet af de fleste unge spillere på kurset.

Rene viser topspin som introduceres ved første træning af nybegyndere.

1. Kast med skumbold med lige arm.
2. rotation af UNDERARM ikke håndled. Øvelse med skumbold på tværs af nettet.  
(illustration med dronningevink).
3. Krydset på bagside af hånden. Nemmere at huske og godt billede. Armen Svinges helt TILBAGE OVER SKULDER. Skumbolden kastes igen.
4. Spil kampe med skruning.
5. Gentage øvelser med ketchere.

Bemærkninger:

- Rotation i kroppen er særdeles vigtigt.
- Svingsløjfen – SKAL VÆRE TILSTEDE.
- Ensartet Træfpunkt.
- **Grebet:** (fokus på greb, svingbane, høje og træfpunkt).
- Nybegyndere samler ketcheren op fra jorden og har grundlæggende et godt udgangspunkt.

**Serven:**

- **Opvarmning:** leg med løftet bold i 4 felter.
- **Forklare** 2 grundlæggende server.
- Opkast **konkurrence:** Bolden skal ramme strengene på ketcheren. Fokus på armenes højde og positur. Sig "stop" når den første har ramt 5 gange.
- **Instruktion:** Fod peger mod stolpen. Ketcher på skulder. "Trophie" Stillingen.  
Vise Miks samlede ben på mobile-video.

- **Leg:** "Amerika-serv": 3 spillere i hver ende. Den ene ende starter med serv. (skal ramme feltet). 1. og 2. serv. Når bolden rammer i modstandernes servefelt tælles point. Når der laves fejl går deltageren bag i køen.  
- Server opstilling: 4 spillere deltager. Lav serv fra bag fra baglinjen. Modstander returnerer bold og spiller til nettet. Så er spillet i gang og der spilles om point.

**Sikkerhed** (Nej, ikke noget med tandbeskyttere og hjelm – det handler om at have sikre og præcise slag).

Der spilles evt. på tværs af banen og "grøften" skal rammes. Der tælles point hver gang der rammes. Spiller med højest point rykker op. Vi kan evt. bruge vore gule markeringer som grøfte-markeringer.

### Flugtning:

Det er ikke så mange øvelser med flugtninger. Denne øvelse viser teknikken i netop IKKE at slå igennem (som man normalt går i et grundslag).

1. Opstilling med elev og instruktør på hver side af nettet.
2. Eleven kaster skumbolden (rimeligt kraftigt) mod træneren. Han fører hånden frem mod bolden og siger "Stop" for at illustrere HVORNÅR flugtningen stopper.
2. Gentages med ketchere.

## Fodring

- Antallet af spillere som fodres er MAX 4 personer. Alt andet giver ventetid. INGEN KØER. Dette er et godt tips som jeg aldrig har været opmærksom på.
- TIPS: Drop IKKE bolden foran spilleren – kast den i højde i stedet.  
Spilleren kan sagtens "selv-fodre" både for og baghånd.

## Opvarmning

Hvorfor opvarmning (Slide nr. 20).

- Forebygger skader.
- Mentalt forberedt
- Effekter af opvarmning:  
Leddene bliver mere smidige.  
Koncentrationen om kommende træning øges osv.
- Hvornår opstår skader?  
(i begyndelsen og slutningen).

PRØV HOFTESTRÆKNING SAMT SKULDER –TEST (træk af arme bag på ryggen).

## Optagelse med mobil (video analyse):

4 hold af 3-4 personer. Hvert hold fokuserer på forskelligt slag. (Forhånd, baghånd, serv).

Instruktøren laver boldfodring og giver ca. 6 bolde og slagene optages af gruppen.

Spilleren samler bolde op imens at gruppen diskuterer slagene. Personen kommer til gruppen og får en bedømmelse af gode og mindre gode detaljer.

Når alle hold har gennemført en øvelse, gentager samme spiller øvelserne men nu fokuserer spilleren på det som evt. skal forbedres.

Se videoen fra Kolding her:

## Flere øvelser og lege

- "Elastik" kampe. Giver mulighed for at spillere kan mødes med forskellige forudsætninger. Variation af op og nedrykning.  
Alle får 4 elastikker udleveret. Der spilles til f.eks. 4 point. Når "Center court" er nået til 4 point og har fundet en vinder, stopper alle spillere og der tælles point.  
Har man tabt en kamp afleveres en elastik til modstanderen. I næste kamp vinder den som er nærmest sit eget antal elastikker. Hvis det står 5-3 og det passer med antallet af elastikker på den med færrest antal elastikker afleveres en elastik til spilleren.
- Socialt spil: Der er f.eks. 5 personer på hver banehalvdel. Hver spiller har 2 liv. Det gælder om for "holdet" at vinde. Bolden sættes i gang fra baglinje og skal spilles "fra baglinje til baglinje" før der må flugtes. Når en spiller har tabt en bold råbes højt 1 liv tilbage osv.
- Op og nedrykning. Variation med spillekort som udleveres. Modstander må ikke se kortet. Når "Center Court" er færdig vises kortet. Den som er nærmest værdien har vundet. (evt. har den med færrest antal point vundet).  
Variation med røde/sorte kort. Røde skal spille angrebsspil og sorte spille passivt.

## Instruktionsvideoer.

Lægge DFT centrale informationer på hjemmesiden.

### Udarbejdelse af program for en sæson.

- Tema som gentager sig.

1. Sikkerhed
2. Aggressivitet.

## Voksen introduktions træning.

(Om søndagen lavede vi et komplet træningsprogram rettet imod voksne nybegyndere. Vi (4 deltagere) havde ca. 10 minutter og pressede således 60 minutter sammen.

**Ramme: RØDE BOLDE i 60 minutter.**

**Mål: Fokus på baghånd.**

1. præsentation. (husk VIS – FORKLAR – VIS).
2. Opvarmning – husk at lave flere øvelser med bevægelse af arme og led.
3. Visning af greb (tag ketcheren fra jorden) KEEP IT SIMPLE.
4. Trænere viser hvordan slaget skal laves med fodring.
5. Forhånd med fodring af spillere. Fokus på svingsløjfe og topspin.
6. Spillere holder bold i gang over minitennis nettet.
7. Instruktion af baghånden ( siden til- peg med skulderen)  
Grebet (tag ketchere under armen eller ned fra "hylden"). Vent med 1,2,3,4.. 8 positionen til senere.
8. Instruktører viser slaget.
9. Elever prøver selv over nettet.
10. gentagelse – men der tælles bolde.
11. Refleksion af øvelserne.
12. Bjergbestigning.

## Kritik/ris/ros.

- Altid specifik kritik – sig ALDRIG "det var bare ikke godt!"  
Er det ben-stilling? træfpunktet? højden?
- Altid lave "sandwich". Start med ros derefter ris og igen ros.  
"Du har et meget fint sving, men rammer bolden for tidligt".
- Stil h-spørgsmål. Hvad, hvorfor, hvordan. (Dette kræver træning)

## Udenlandske Hjemmesider og links:

- Feeltennis.net (tilgang til øvelser).
- Youtube.com (forhånd / baghånd slow).
- V1 Golf App (Optag dine øvelser og se dem i slow)
- Essentialtennis.com
- Fuzzyyellowballs.com
- CoachEye.com
- FYB-forehand (youtube.com).

Video som illustrerer bøjning/rejs dig op i benene :

(Bøj i benene samtidig med bolden rammer jorden – følg boldens bevægelser opad igen).

<http://www.youtube.com/watch?v=mlwVVVVzXAI>

Tennis 10 (Kom godt i gang med turneringstennis).

<http://www.tennis.dk/Sektioner/Turning/Tennis10.aspx>

Tennisstart.wordpress (rådgivning og vidensdeling).

## Feedback Lisbeth Mathiesen.

Lisbeth Matthiesen er medlem af Åbenrå tennisklub, forældre til spiller og nystartet i bestyrelsen. Hun deltog for første gang på tenniskursus. For evt. at kunne bruge hendes udsagn som "øjenåbner" for nye forældre i Haarby tennisklub, kontaktede jeg hende efter kurset og bad om hendes udbytte af kurset som best. Medlem. Her er hendes kommentar:

Kurset var en inspirerende og positiv oplevelse, hvor jeg blev gjort opmærksom på hvor mangfoldig tennissportens i grunden er. Jeg synes til tider, jeg kom til kort, da jeg er forholdsvis ny i denne verden, men fandt også ud af at niveau forskellen i grunden ikke betyder så meget. Jeg blev ligeledes bekendt med en del begreber indenfor tennissporten, som jeg ikke kendte (f.eks. de forskellige greb).

Jeg ønsker at styrke motionistgruppen i klubben, da mange nye spillere har svært ved at blive en del af klubben. Der er mange pensionister, som har deres faste makker, hvor nye yngre spillere har svært ved at blive en del af klubben. Det er vanskeligt, at finde nogle at spille med og det sociale vægtes ikke særligt højt. Jeg håber nu at have fået mere kendskab til sporten og ikke mindst systemet (dtf, jtu mm) samtidig med at jeg er blevet bestyrelsesmedlem.