

Grunnstig TSÍ

1. útgáfa gefið út af TSÍ 1990

Grunnstigsnámsefni í tennis

Tekið saman af Margréti Svavarsdóttur

Lestur prófarkar: Karl Guðmundsson

Guðný Eiríksdóttir

Vilhelmína Þorvarðardóttir

Uppsetning: Jón Erlendsson

2. útgáfa gefið út af TSÍ 1995

með viðbót og breytingum.

Lestur prófarkar: Ingveldur Bragadóttir

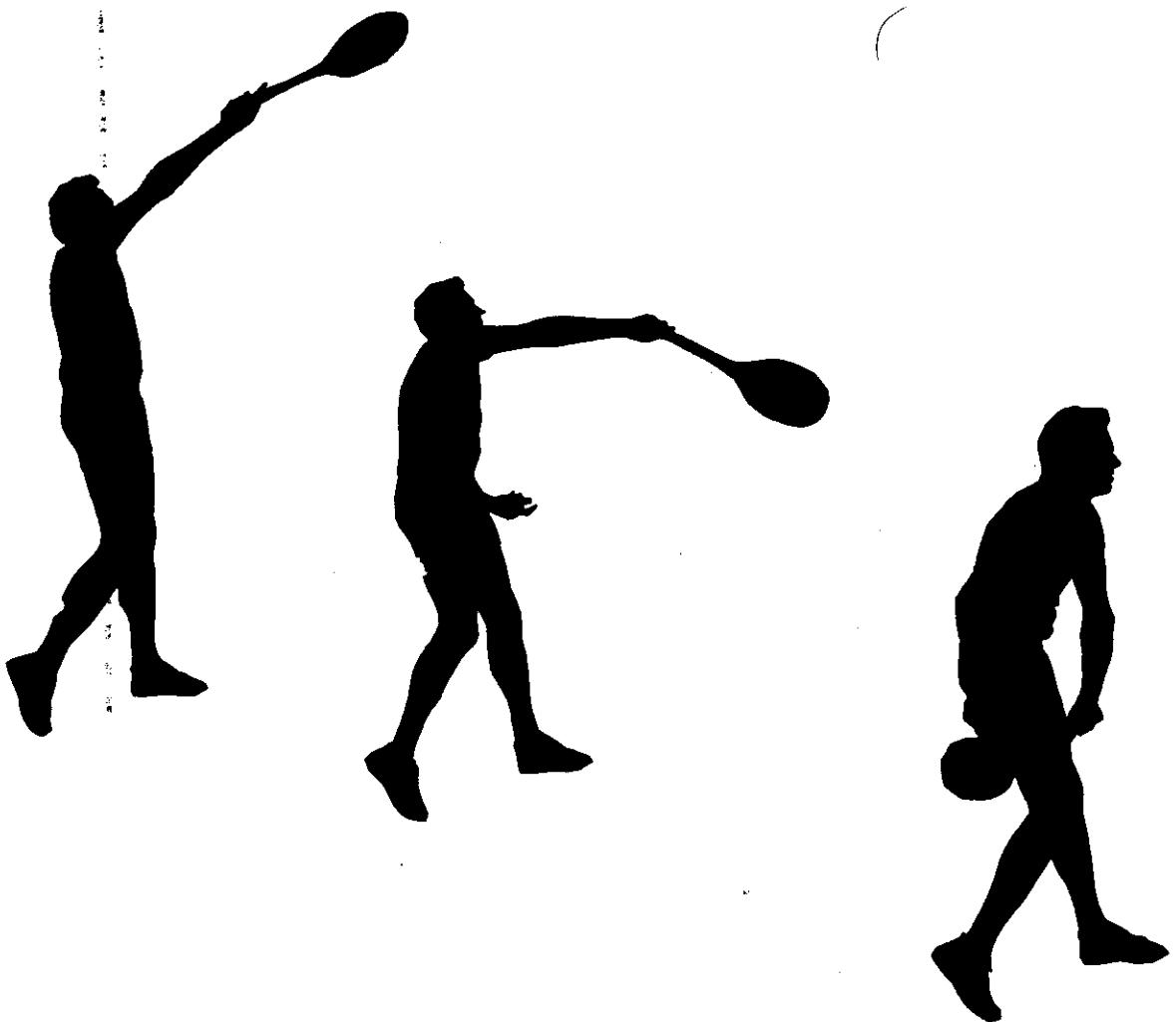
Uppsetning: TSÍ/Guðmundur Gíslason

Reykjavík
október 1995

Efnisyfirlit

	Bls.
A	
Ábendingar til að öðlast hughreysti í keppni	29
H	
Heildar- og þrepaðferðir	29
I	
Inngangur	3
Íslenskur tennisorðalisti	61
K	
Kast- og hreyfiæfingar	10
Kennsluuppsetningar	22
Keppnisvandamál	28
M	
Myndir af tennisslögnum með texta	17
Myndreglur	65
N	
Nokkur hugtök í tennis	16
O	
Oddareglur	81
R	
Reglur um hegðunarvandamál í leik	82
S	
Skipulag á æfingum	23
Skipulag og undirbúningur.	26
Spaðaæfingar	13
T	
Tennisorðasafn	58
Tennispróf TSÍ	83
Tíu fyrstu tennistímarnir	31

Inngangur



GRUNNSTIG Í TENNIS KENNSLUEFNI

INNGANGUR

**Hrós -
Leiðréttинг
Hvatning**

Góð þjálfun er samþland af list og þekkingu. Eðlislægir hæfileikar gera suma að góðum þjálfurum en einnig er hægt að læra aðferðir sem leiða til áhrifaríkrar kennslu. Þegar vel tekst til er hægt að tengja saman hæfileika og þekkingu.

Sérhver þjálfari finnur smám saman stíl sem honum hentar vel en það tekur tíma. Æfingin skapar meistarann. Þetta efni er tekið saman til að hjálpa verðandi þjálfurum að verða góðir og áhrifaríkrar þjálfarar. Það er mikilvægt að vita hvað nemandinn veit og getur áður en farið er að kenna eitthvað nýtt. Ef nemandi getur ekki gripið bolta á lofti eða eftir eitt skopp verður mjög erfitt að kenna tennistækni sem felur í sér að slá bolta á lofti eða eftir eitt skopp með tennisspaða.

Þjálfarinn þarf að kunna aðferðir til finna út hvað nemandinn kann og geta skiplagt tenniskennsluna til að viðhalda framförum. Þjálfarinn þarf að vera hvetjandi og kunna að leiðréttá á jákvæðan hátt. Dæmi um þetta er jákvæða samlokan: Finna alltaf eitthvað sem hægt er að hrósa fyrir, síðan að leiðréttá og að lokum hvetja til framhalds. En leiðréttингin fellst ekki í því að skilgreina hvað ranglega var gert heldur sýna hvernig rétt er gert.

Þjálfunarlyklar

1. Fyrstu athuganir þjálfara
- 1.1 hvað getur nemandinn núna
- 1.2 hvaða þarfir hefur hann
- 1.3 hvaða hæfileika hefur hann.

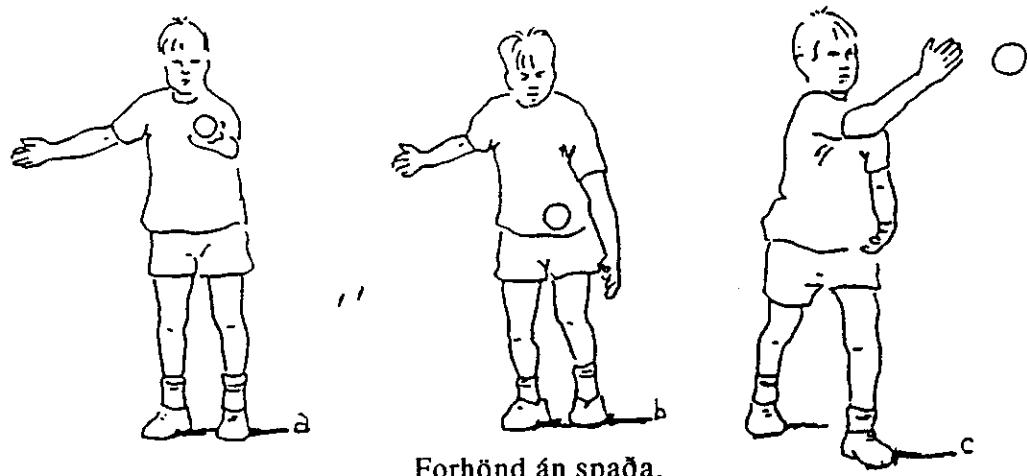
Það er á ábyrð þjálfara að nemandinn fái tækifæri til að verða eins góður tennisspilari og hæfileikar hans leyfa

2. Skipulag þjálfarans
- 2.1 skipulag á tennisvellinum og öryggi nemenda
- 2.2 hafa trú á nemendum; bera til þeirra væntingar
- 2.3 hafa skilning á þörf fyrir endurtekningu
- 2.4 gera vinnusamning við nemendur
- 2.5 geta metið eigin þjálfun og aðlagdað að þörfum nemenda

**Kínversk
spakmæli:**

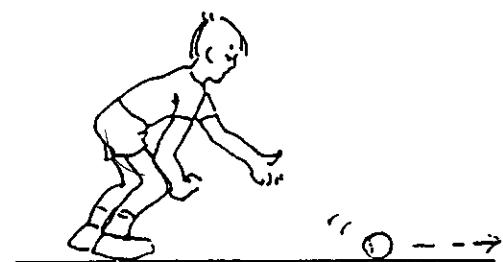
**PAÐ SEM MAÐUR HEYRIR, GLEYMIR MAÐUR,
PAÐ SEM MAÐUR SÉR, MAN MAÐUR,
PAÐ SEM MAÐUR GERIR, SKILUR MAÐUR.**

Þjálfarinn þarf að geta útskýrt allt munnlega og sýnt öll helstu tennisslögin.



Boltaleikni.

Þessa leiki má fara í eftir skipulagðri röð þar sem þeir smáþyngjast. Ágætt er að fara í 6 æfingar í hvert skipti. Einnig má velja úr og hlaupa yfir leiki ef þeir teljast of auðveldir. Þessir leikir eru til að stuðla að boltaleikni sem er nauðsynleg áður en leikið er með spaða.

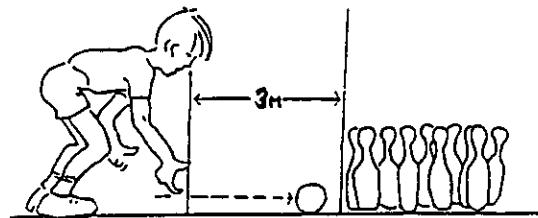


Mynd 1

Tveir og tveir saman.

1. æfing

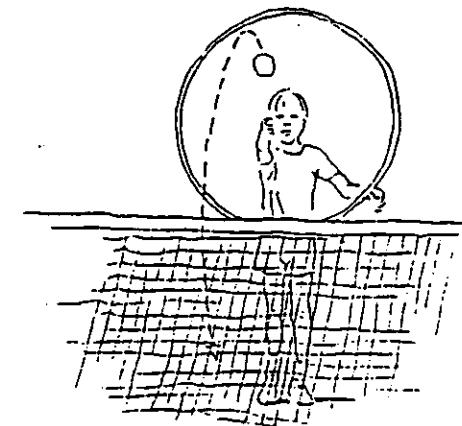
Við rúllum bolta á milli okkar t.d. þvert yfir leikfimissalinn í beinni línu. Við gerum þessa æfingu fyrst með hægri hendi og síðan með vinstri. Við stígum alltaf fram í gagnstæðan fót miðað við hönd. þegar við sendum boltann af stað og þegar við tökum á móti (mynd1).



Mynd 2

2. æfing

Keilum raðað eins og á mynd 2 þ.e. í raðir með 50 cm göngum á milli. Keppa má um hver sé fyrstur að koma boltanum 6sinnum í gegn án þess að fella keilu (mynd 2).



Mynd 3

3. æfing

Húlahopphring í 1 m hæð.

Hendum bolta með undirsveiflu í gegnum hringinn. Fjarlægð að hringnum 2 m fyrst, síðan 4 m og síðast 6 m (mynd 3).

4. æfing

Tveir nemendur standa í meters fjarlægð frá hvor öðrum og láta spaðana standa á brún og reyna að grípa spaða hvors annars áður en þeir falla á jörðu. Síðan lengja þeir bilið á milli sín svo æfingin verði erfiðari.

5. æfing

Við hendum bolta upp í loft með vinstri hendi og grípum hann með hægri eins hátt uppi og við getum. Þetta er gert á víxl úr hægri og vinstri.(mynd 4-5)

6. æfing

Karfa eða fata í 2 m hæð.

Við stöndum undir körfunni og hendum boltanum upp í körfuna að neðan. Gerum þetta með hægri og vinstri hendi.

6,1 æfing

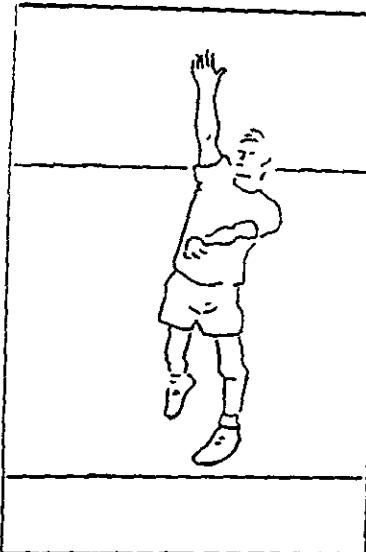
Stöndum í 1/2 m fjarlægð frá körfu og reynum að hitta ofan í körfuna (mynd 6).

7. æfing

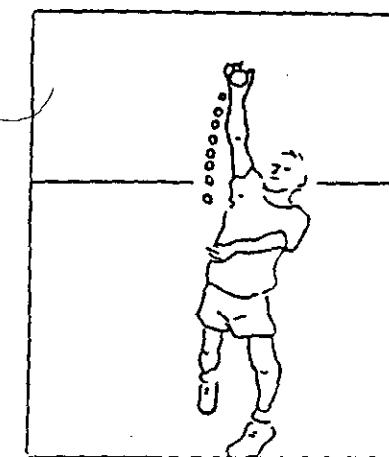
Við rállum boltanum á undan okkur, hlaupum á eftir og tökum hann upp með vinstri hendi. Endurtekið með hægri.

8. æfing

Við rállum boltanum á undan okkur, eltum hann og förum fram fyrir og látum hann renna milli fóta okkar, eltum svo boltann aftur og tökum hann upp.



Mynd 4



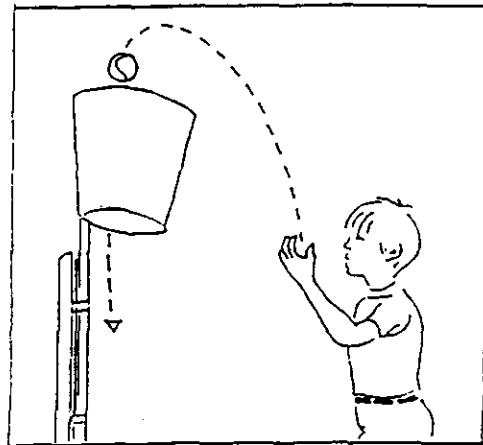
Mynd 5

9. æfing

Tveir og tveir saman. Við setjum merki á jörðina t.d. X. Við hendum bolta á milli okkar og reynum að láta hann lenda á merkinu.

Við hreyfum okkur til þannig að við grípum alltaf boltann fyrir framan okkur. Siðan reynum við að grípa boltann í mismunandi hæð eftir eitt skopp (mynd 7).

1. þegar boltinn er að fara niður aftur
2. þegar boltinn er í hæstu stöðu
3. þegar boltinn er að koma upp.



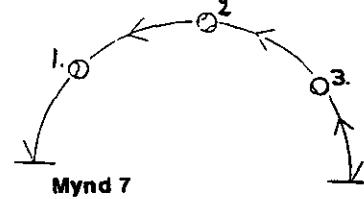
Mynd 6

10. æfing

Við höldum bolta fyrir aftan bak og hendum upp og yfir okkur og grípum hann þegar hann kemur niður fyrir framan okkur (mynd 8)

11. æfing

Nú spilum við handboltatennis. Boltinn má koma einu sinni í jörðu og verður að lenda innan vallarins. Leyfilegt er að grípa á lofti og henda strax yfir netið. Teljum upp í 21 eins og í borðtennis. Hver byrja 5sinnum í röð. Einnig má spila upp í og hver gefur 3sinnum í einu. Petta geta tvær spilað saman eða lið sitt á hvorum vallahefningi.



Mynd 7



Mynd 8

Hér skaltu skrifa niður þínar uppáhalds leiki.

Kast- og hreyfiaefingar

1. æfing

Við hlaupum í kringum völlinn og hendum bolta upp með annarri hendi og grípum með báðum (mynd 9)

"

2. æfing

Við hlaupum í kringum völlinn og hendum bolta upp með annarri hendi og grípum hann aftur með hinni á víxl.



Mynd 9

3. æfing

Við hendum boltanum beint upp og snúum okkur heilan hring, látum boltann skoppa einu sinni og grípum hann svo.

4. æfing

Við hendum boltanum upp og snúum hálf hring. Við grípum hann áður en hann lendir í jörðu. Við gerum það sama en snúum okkur heilan hring áður en við grípum (mynd 10)

5. æfing

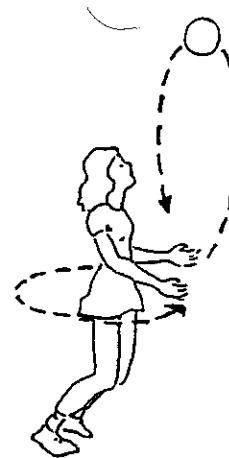
A snýr baki í B. Fjarlægð á milli þeirra er um 5 m. B hendir bolta í háum boga til A og kallar nafn A um leið. Þá snýr A sér við og grípur boltann eftir 1 skopp.

5,1 æfing

Sama og 5. æfing en nú er boltinn gripinn áður en hann lendir í jörðu.

6. æfing

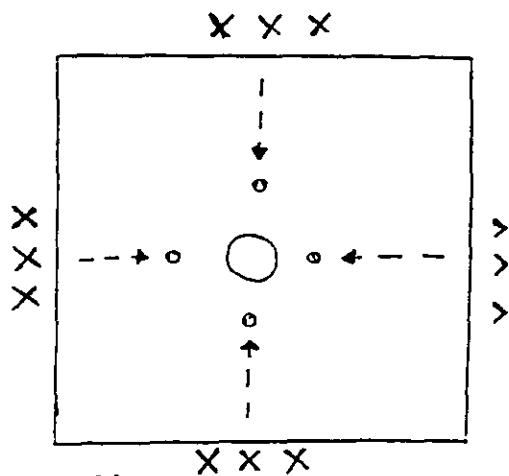
Hendum bolta á milli okkar á meðan við hlaupum.



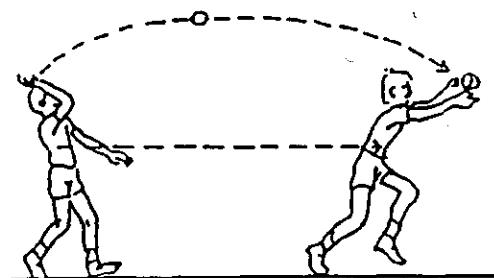
Mynd 10

7. æfing

Skotspónn: Tvö lið stilla upp á móti hvort öðru fyrir aftan tvíliðaleikslínu. Skotspónn. t.d. blakknöttur er settur á miðjan völlinn. Þegar merki er gefið hefst viðstöðulaus skothrif í skotspóninn með tennisboltum og reynt er að koma honum yfir á svæði hins liðsins. Það má ekki fara yfir línu til að sækja tennisbolta, nema kennari hafi gefið leyfi. Pennan leik má einnig framkvæma með 4 liðum, þá tapar það lið sem flest stig fær. Hvert lið fær eitt stig þegar skotspónninn fer yfir línu þeirra (mynd 11)



Mynd 11



Mynd 12 Geturðu þetta?

8. æfing

Hver getur tæmt fötuna?

Einn nemandi reynir að tæma fulla fötu af tennisboltum um leið og allir hinir nemendurnir tína jafnskótt í hana aftur. Það má nota báður hendur en bara taka einn bolta í einu.

9. æfing

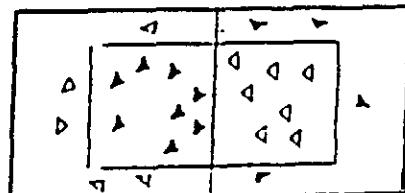
Orrusta

Tvö lið sitt hvorum megin við netið með a.m.k. 30 bolta hvort. Síðan er hafin skothrif og allir henda einum bolta í einu yfir netið. Eftir ákveðinn tíma er leikurinn stöðvaður og boltarnir taldir. Þeir sem hafa færri bolta hafa unnið.

10. æfing

Pjóðarbolti: út um allt.

Takmarkið er að hitta mótherja með plastbolta eða mjúkum bolta og rýma svæðið. Leikvöllurinn getur verið



Mynd 13

tennisvöllur eða blakvöllur. Þeir sem skotnir eru færast út fyrir (mynd 13). Einnig má spila í ákveðinn tíma og þeir skotnu eru áfram inn á. Þá vinnur það lið sem hittir hina oftast.

10. 1 æfing

Þjóðarbolti: með stigum

Fjórir hópar skipta sér á 4 reiti (mynd 14).

Liðin reyna að skjóta á andstæðinga sína.

Hvert skot sem hittir telur 1 punkt, hinn skotni verður áfram í sínum reit. Leikurinn endar þegar eitt lið hefur hitt andstæðinga t.d.

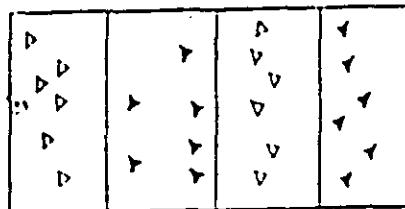
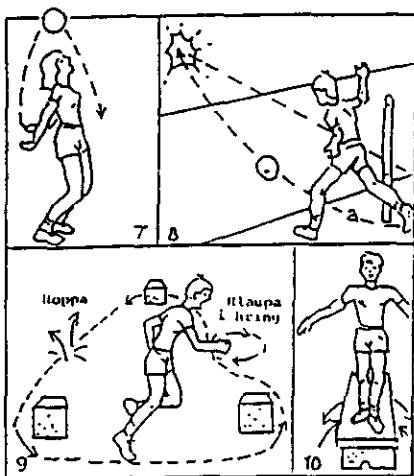
10sinnum. Skipt er um svæði innbyrðis eftir hverja umferð. Mismunandi reglur mögulegar, t.d. að skot gildi aðeins eftir samspil og/eða aðeins sé eitt skref leyfilegt.

11. æfing

Spilin. Fjögur lið sem hvert um sig velur lit hjarta, spaða tígul eða lauf. Mannspilin eru notuð og dreifð við netið. Öll liðin fyrir aftan endalínu. Einn úr hverju liði hleypur af stað og nær í eitt spil og kemur með það að endalínu. Ef það er þeirra litur safna þau því. Næsti maður hleypur af stað og skilar röngu spili ef þess þarf og nær í nýtt. Leikurinn endar þegar eitt lið hefur fengið öll mannspilin í sínum lit.

12. æfing

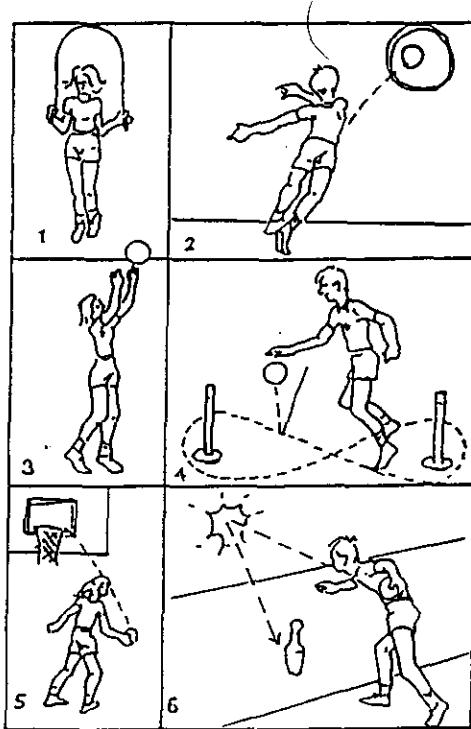
Líttu á æfingamyndirnar. Fylltu inn í töfluna hvað þú getur hverja æfingu mörgum sinnum á 30 sekúndum.



Mynd 14

Stigatafla

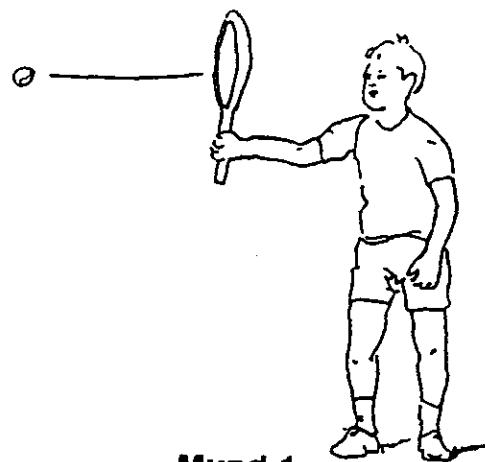
	Dags.	Dags.	Dags.
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
Alls:			



Mynd 15

Spaðaæfingar

Það er ágætt að nota minnispaða eða veggjatennisspaða til að byrja með. Það auðveldar leikinn að nota svampbolta eða æfingabolta sem eru mykri en venjulegir tennisboltar. Leikhugmynd: Festa tennisbolta við spaða með teygjuspóttu, boltinn sleginn en kemur alltaf tilbaka (mynd 1)



Mynd 1

1. æfing

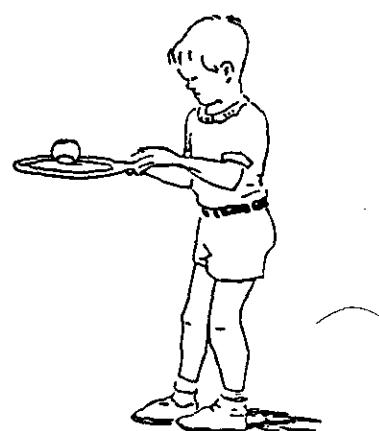
Staðið í gangstöðu, þungi á fremra fæti. Boltanum er haldið á spaðanum um leið og fjaðrað er létt í hnjánum (mynd 2)

2. æfing

Gengið um með boltann á spaðanum og þegar gefið er merki er sest niður og staðið upp aftur. Boltinn á að vera á spaðnum allan tímann.

3. æfing

Tennisspilarar tína boltann upp með spaðanum og fætinum. Reyndu það Ekkert mál



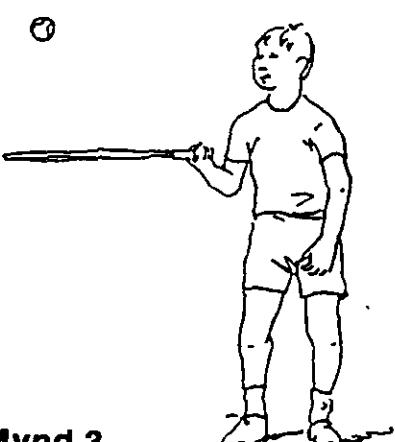
Mynd 2

4. æfing

Boltinn er sleginn í loftið með spaðanum í sifelli og reynt að standa í sömu sporum, síðan ganga um og síðast hlaupa (mynd 3)

4.1 æfing

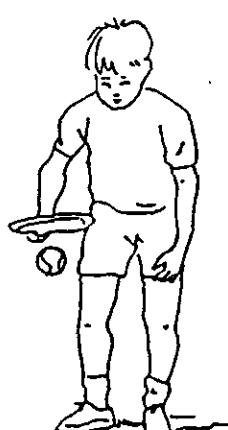
Sama og æfing 4 nema nú spaðanum snúið eftir hvert slag og horft á boltann allan tímann.



Mynd 3

4.2 æfing

Sama æfing en nú er boltinn sleginn með spaðabréu. Fylgist vel með boltanum.



Mynd 4

5. æfing

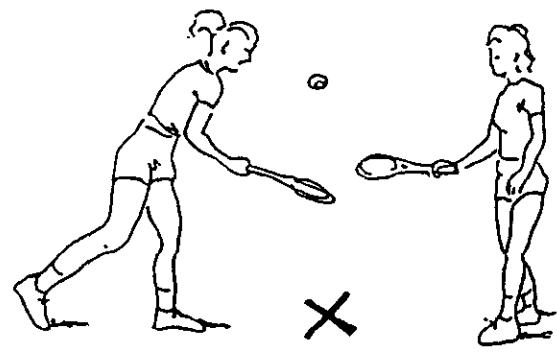
Nú skulum við reka boltann með spaðanum fyrst standa kyrr, síðan ganga og síðast hlaupa (mynd 4).

6. æfing

Tennisspilari grípur boltann með spaðanum. Við skulum æfa það. Boltanum er hent upp og gripinn með spaðanum. Boltinn má ekki skoppa á spaðanum. Þetta kemur með æfingu.

7. æfing

Tveir spilarar slá boltann upp í loftið til skiptis og reyna að láta hann lenda á X-inu (mynd 5).



Mynd 5

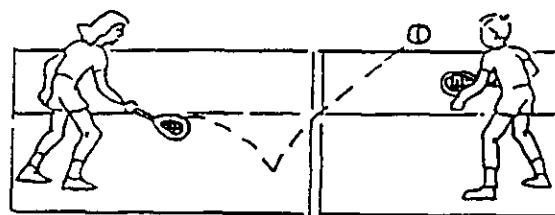
8. æfing

Einn spaði og gríptu.

Það er ótrúlega skemmtilegt að spila þannig að annar spilarinn er með spaða en hinn ekki.. Prófið það og skiptið síðan um hlutverk.

9. æfing

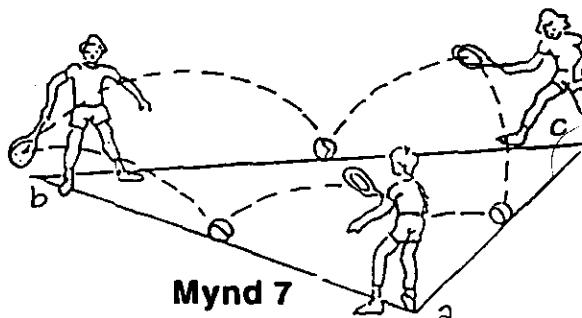
Tveir spilarar í reit eða hring sem er 4 m í þvermál og slá boltanum upp í loft til skiptis. Snerta skal útlfnu reitsins áður en bolti er sleginn aftur. Reiturinn má vera stærri til að auka hraðann (mynd 6)



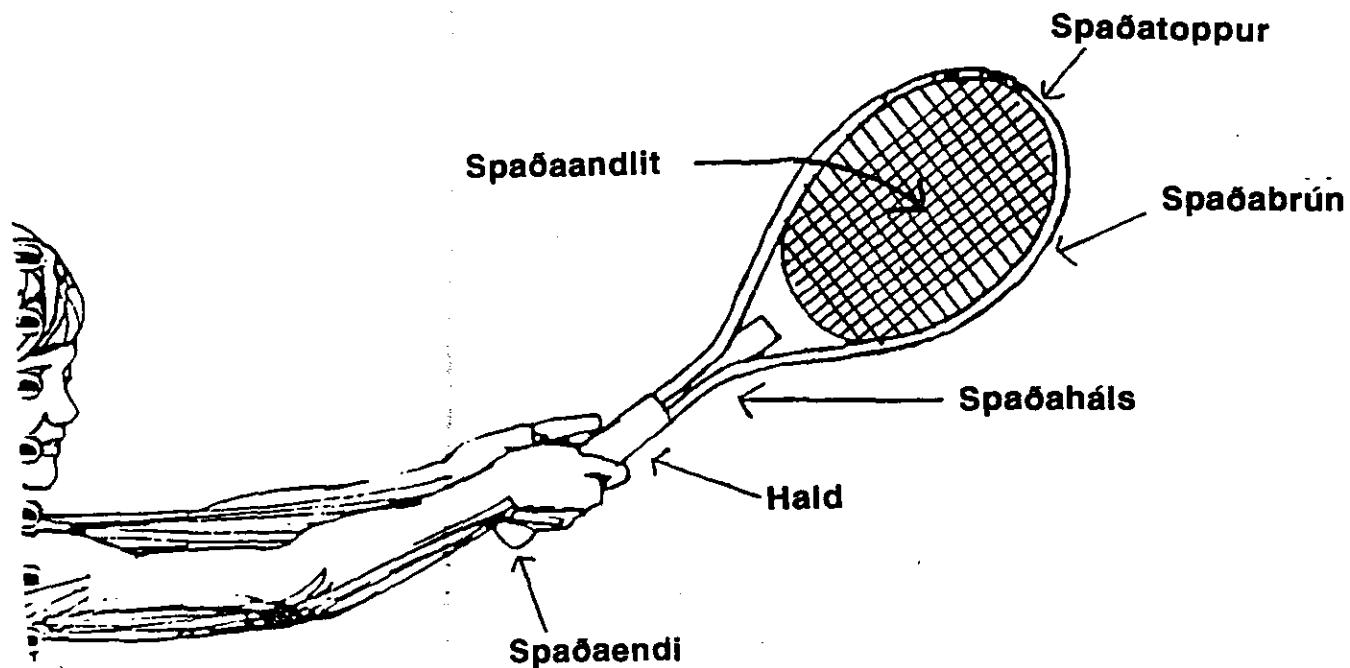
Mynd 6

9.1 æfing

Þrí spilarar reyna að láta boltann ganga á milli sín (mynd 7)



Mynd 7

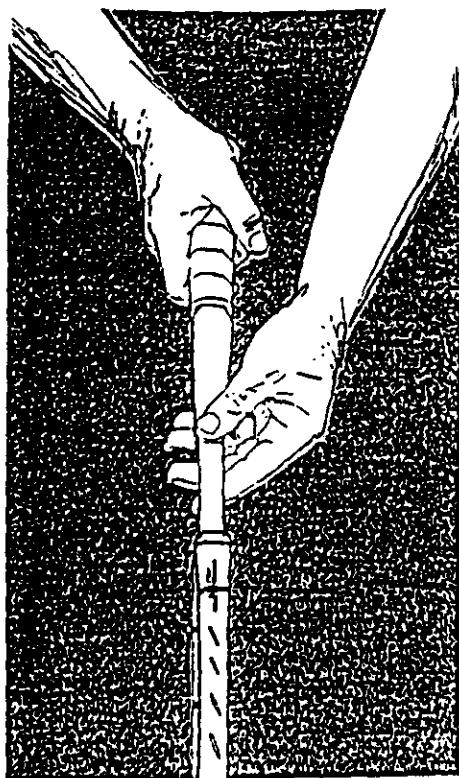


Gripin fyrir forhönd og bakhönd

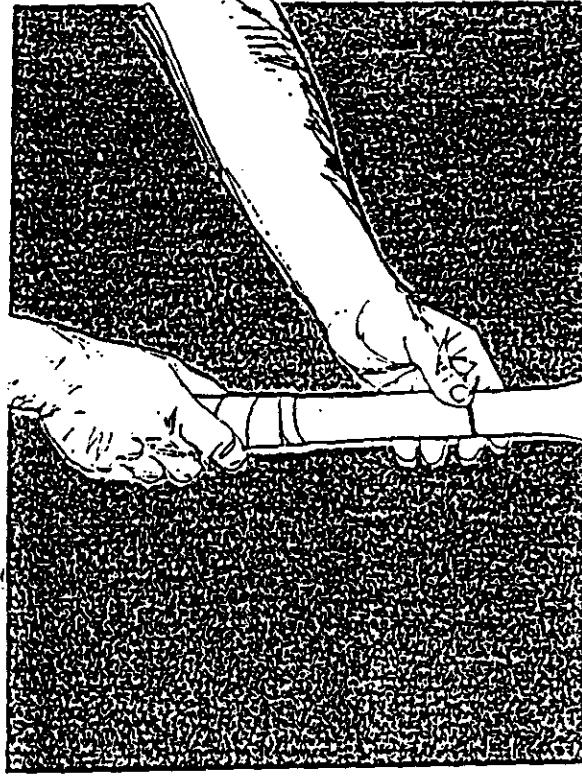
Bein handarbaksins samsíða
spaðaandlti
halda þétt um spaðann en ekki
kreista.

Að færa hendina til að
breyta gripi

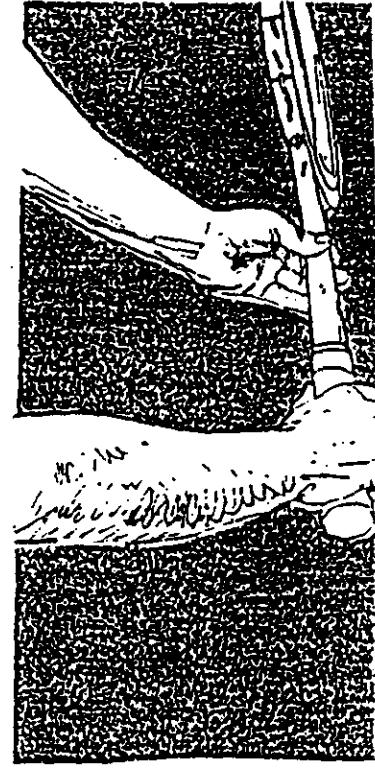
Bakhandargrip:
hnúar á brún, þumall
þvert á hlið og fer
aðeins undir.



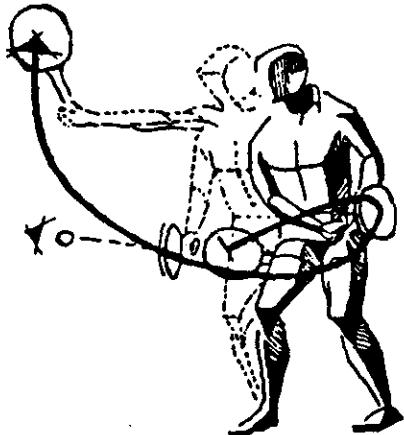
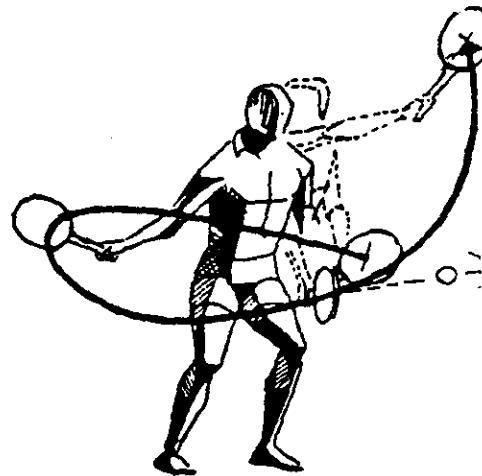
Forhönd



Viðbragðsstaða



Bakhönd



NOKKUR HUGTÖK Í TENNIS

Fimm grunnatriði í tennis:

1. horfa á boltann.
2. gott jafnvægi.
3. stjórn á sveiflu.
4. stjórn á spaðaandliti.
5. fótburður.

Stígandi í tenniskennslu:

1. ná bolta yfir netið.
2. stefnustjórnun.
3. dýpt.
4. hraði.
5. snúningur.

Hreyfing tennisspaðans:

Grunnslag er sveifla, sem er framkvæmd eftir að boltinn skoppar einu sinni.
Loftbolti, blak (vollf) er eins og að grípa eða eins og að stoppa bolta sem er sleginn áður en hann lendir á vellinum Uppgjöf er eins og að henda og er upphafshögg í hverju stigi.

Boltasendingar (mötun) til nemanda:

1. Bolta stillt upp fyrir nemanda.
2. Nemandi stillir boltanum upp sjálfur.
3. Þjálfari sendir úr hendi fyrir framan netið.
4. Þjálfari sendir með spaða frá neti hinum megin.
5. Þjálfari sendir með spaða frá gjaflínu.
6. Þjálfari spilar rólega við nemanda.
7. Þjálfari spilar leik við nemanda.

Í boltasendingum (boltamötun) í hópkennslu skiptast nemendur á að vera nemenndur og “þjálfarar”.

Myndir af tennisslögunum með texta

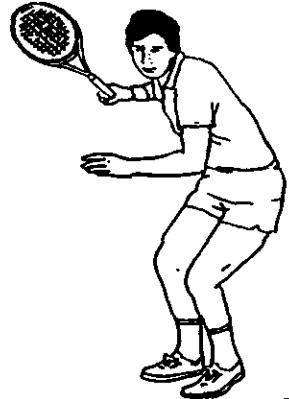
Forhandargrunnslag



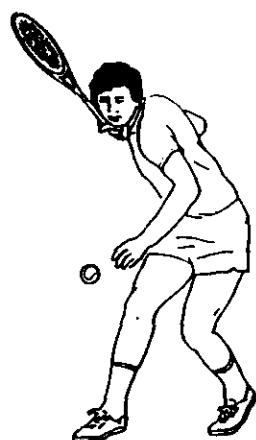
1. mynd
Byrjaður í viðbragðsstöðu



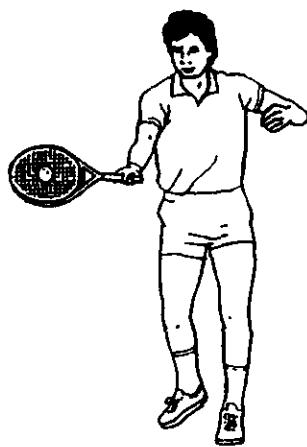
2. mynd
Snúðu til hliðar þegar þú ferð með spaðann aftur.



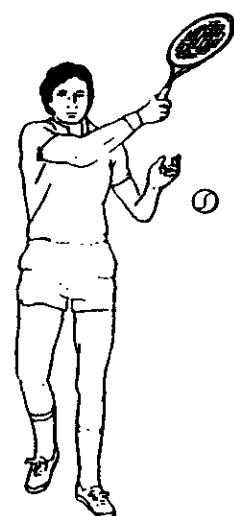
3. mynd
Þú býrð þig undir að slá boltann rétt eftir hæsta flug hans í mjáðmarhæð.



4. mynd
Hafðu úlnliðinn stöðugan í gegnum alla sveifluna



5. mynd
Líkamsþunginn færist fram þegar þú sveiflar spaðanum til að slá boltann til hliðar og fyrir framan þig.
Reyndu að sjá boltann snerta strengina.



6. mynd
Fylgdu vel eftir í sveiflunni og síðan skaltu strax fara aftur í viðbragðsstöðu

Frumæfingar fyrir forhandargrunnslag

1. æfing

Forhandarslagið framkvæmt án bolta 20 sinnum. Athugið að nota rétt forhandargrip og að spaðaandlitið skal vera lödrétt miðað við jörðu þegar boltanum er mætt.

2. æfing

Láta boltann detta úr vinstri hendi úr axlarhæð og armlengd fram á völlinn og einbeita sér að gripi og gangi sveiflunnar. Gera þetta 20 sinnum fyrst fyrir aftan gjaflínu og síðan fyrir aftan endalínu og reyna að sveifla svo að boltinn fari beint yfir netið og djúpt inn á vallarhelming mótherja.

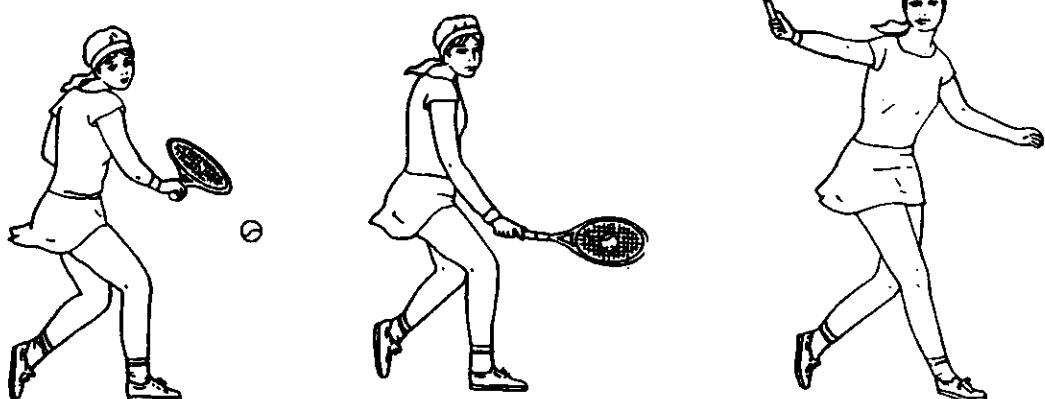
Bakhandargrunnslag



1. mynd
Hreyfðu þig þar til þér
virðist boltinn stefna
beint á þig

2. mynd
Snúðu öxlunum þegar þú
tekur spaðann aftur og skiptir
um grip

3. mynd
Þú býrð þig undir að slá
boltann rétt eftir hæsta
flug hans í mjáðmarhæð.



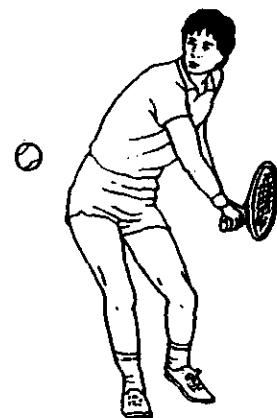
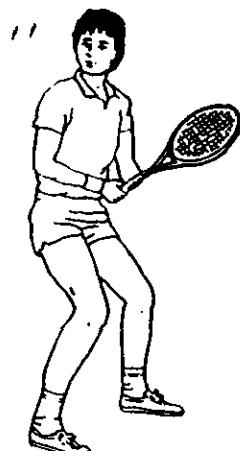
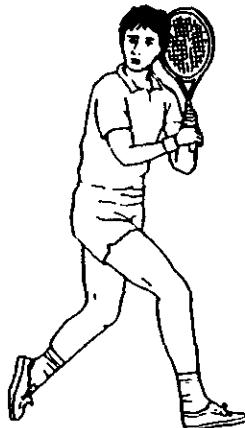
4. mynd
Hafðu únliðinn stöðugan
f gegnum alla sveifluna

5. mynd
Líkamsþunginn færst fram
þegar þú sveiflar spaðanum
til að slá boltann og þú hefur á
tilfinningunni að þú sért að
lyfta boltanum Þú mætir boltanum
til bliðar og rétt fyrir framan þig.
Reyndu að sjá boltann snerta
strengina

6. mynd
Fylgdu vel eftir í
sveiflunni og síðan skaltu
fara strax í viðbragðstöðu.

Í annarri og fyrstu mynd skiptir þú um grip en að öðru leyti er forhandar og bakhandarsveiflan sú sama. Mikilvægt er að snúa líkamanum vel og horfa yfir öxlina á boltann sem er að koma. Betra er að ýkja en að snúa sér of litið. Hafa handlegginn beinan í framsveiflunni til að álagið komi ekki á olnbogann. Krafturinn í sveiflunni skal koma frá líkamanum þegar stigið er fram.

Beggjahandabakhönd



1. mynd

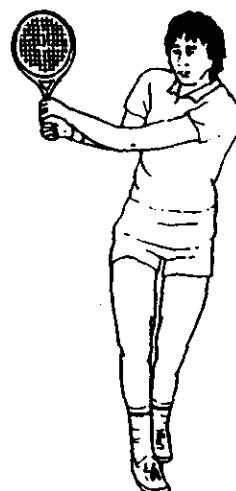
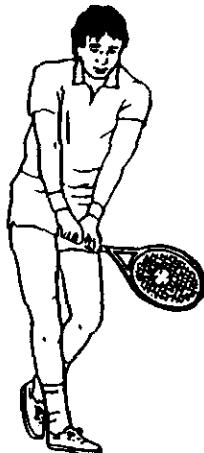
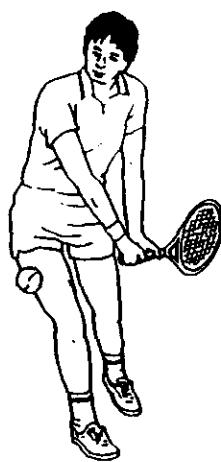
Byrjaðu í viðbragðstöðu og stilltu þér upp þannig að boltinn stefni á þig

2. mynd

Þú snýrð öxlunum þegar þú ferð aftur með spaðann Horfðu á boltann og reyndu að ákveða hvert þú ætlað að slá hann.

3. mynd

Þú undirbýrð þig undir að slá boltann rétt eftir hæsta flug hans í þinni mjaðmarhæð



4. mynd

Hafðu úlnliðinn stöðugan í gegnum alla sveifluna.

5. mynd

Lskamsþunginn færst fram þegar þú sveiflar spaðanum og þú hefur á tilfinningunni að þú sért að lyfta boltanum. Reyndu að sjá boltann á spaðastrengjunum.

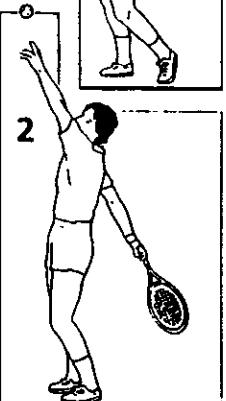
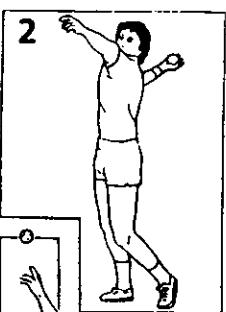
6. mynd

Fylgdu vel eftir í sveiflunni og síðan skaltu fara strax aftur í viðbragðstöðu

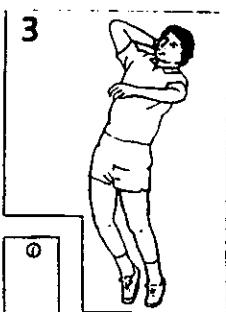
**U
p
p
g
j
ö
f**



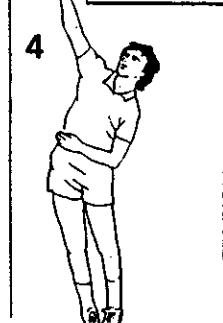
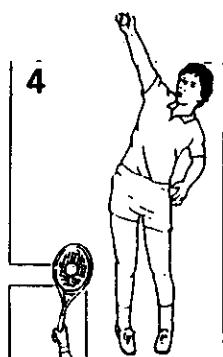
1. mynd
Snertu spaðann með boltahendi það hjálpar samhæfingunni. Láttu spaðatoppinn miða á gjafreitinn sem þú ætlar að hitta í.



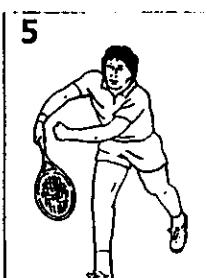
2. mynd
Sveiflaðu báðum höndum samtímis. Handleggurinn sem stillir upp boltanum hreyfist bara í axlarið ekki um úlnlið eða olgnboga. Horfðu gaumgæfilega á boltann.



3. mynd
Þú beygir hnén, boltinn fer upp, spaðinn aftur fyrir og þunginn flyst yfir á fremri fót.



4. mynd
Þú réttir úr fóttlegjunum og spaðanum er "fleygt" á boltann. Fylgstu vel með boltanum og reyndu að sjá þegar spaðinn snertir hann.



5. mynd
Láttu spaðaöxlina fylgja vel á eftir þá fer fóttleggurinn fram og færir þig inn á völlinn.

Uppgjöf

Frumæfingar fyrir uppgjöf

1. æfing

Að stilla upp bolta í uppgjöf

Dragið hring sem er ca 40 cm í þvermál fyrir framan vinstri fót. Standið í byrjunarstöðu og hefjið uppgjöf og

stillið boltanum þannig að falli hann á jörðina lendir han inní hrингnum. Sleppið ekki boltanum fyrr en upphandleggurinn snertir næstum höfuðið. Haldið á boltanum með þumli, vísifingri og löngutöng.

Endurtekið 10sinnum.

2. æfing

Haldið á spaðanum með miðgripi (mitt á milli forhandar- og bakhandargrips). Standið við háa girðingu vallarins og teygið úr ykkur og snertið girðinguna með spaðanum eins hátt uppi og þið getið. Athugið: þetta

er sú hæð sem boltinn á að fara í við uppgjöf. Stillið nú boltanum upp og festið hann við girðinguna í með spaðanum í efstu stöðu. Standið síðan 2 m frá girðingu og með spaðann eins hátt uppi og þið getið stillið boltanum upp þar sem spaðaandlitið er og sláið létt og fylgið vel á eftir með spaðnum og sem sveiflast að lokum yfir til vinstri hliðar.

Endurtakið 3svar sinnum

3. æfing

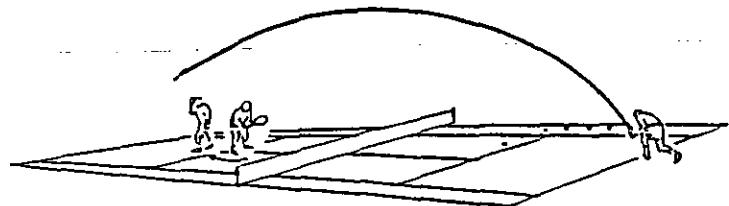
Standið nú nokkra m frá girðingu með spaðann aftur fyrir bak og olnboginn vísar upp. Stillið boltanum upp og sláið létt og fylgið vel á eftir.

Endurtakið 5sinnum.

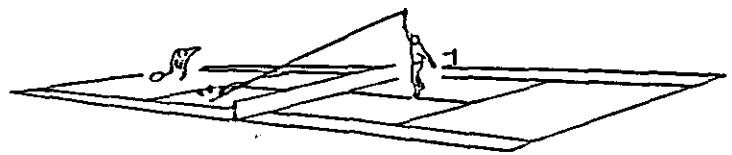
4. æfing

Standið nú í miðjum gjafreit og gefið upp í gjafreitinn þvert á móti. Þegar við hittum færum við okkur eitt stórt skref aftur á bak og endurtökum uppgjöfina og færum okkur þannig smám saman niður á endalínu. En það getur tekið nokkur skipti.

Svifbolti (lob)



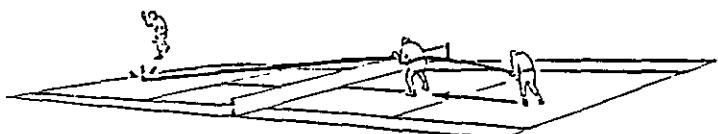
Smass



Drop



Aðför að neti



KENNSLUUPPSETNINGAR:

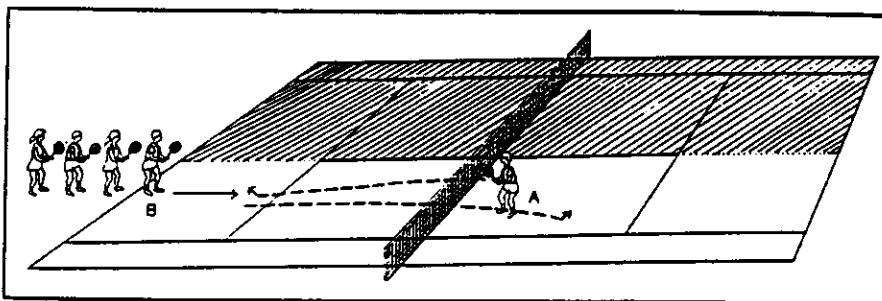
1. Þjálfari sýnir fyrst.

Einn nemandi sendir bolta til hans.

Síðan æfa nemendur saman tveir og tveir, annar sendir, hinn æfir að slá. Þjálfari gengur á milli og leiðréttir.

2. Þjálfari sendir bolta til nemenda, sem eru í einni eða tveimur röðum hinu megin við netið.

Sjá mynd A.



Mynd A.

3. Einstaklingskennsla innan hópkennslu.

Þjálfari sendir bolta til eins nemanda, sem fær einkatilsögn, á meðan annar nemandi er "aðstoðarþjálfari" við hlið þjálfara og sendir bolta til allra hinna nemandanna til skiptis.

Þegar nemandinn sem er í einkatilsögn hefur fengið kennslu, verður hann næsti aðstoðarþjálfari og næsti nemandi fær einkatilsögn.

Pannig er skipt um stöðvar þar til allir hafa verið aðstoðarþjálfarar og einir með þjálfaranum.

4. Stöðvarkennsla.

Nemendum skipt í 4 hópa.

1. hópur - æfir við vegg.

2. hópur - æfa saman tveir og tveir

3. hópur - æfir að stilla upp boltanum fyrir sjálfum sér og miðar inn á ákveðin svæði.

4. hópur - æfir með kennara.

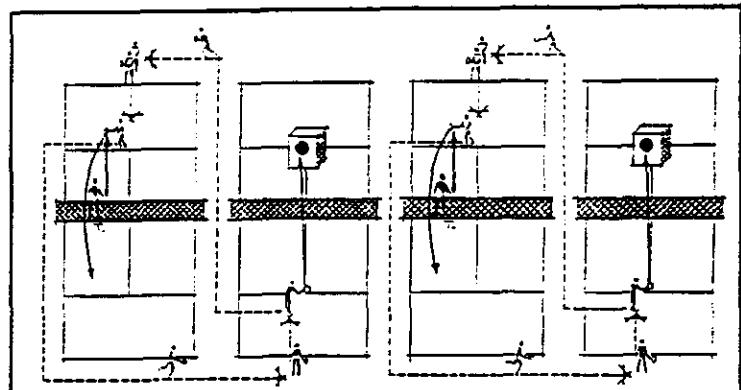
Eftir ákveðinn tíma skipta hóparnir um stöðvar.

SKIPULAG Á ÆFINGUM.

Myndir B 1-3 til skýringar.

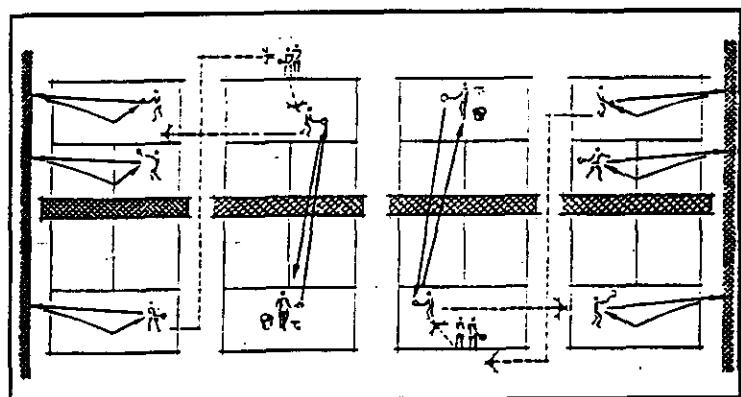
Mynd B.1

1. Þjálfari (T) sem sendir 3 bolta , , til hvers nemanda, sem slær og nær síðan í þá bolta og fer á næsta völl og stillir upp bolta fyrir sjálfum sér og miðar á ákveðið mark og fer síðan aftur í röðina á 1. velli.



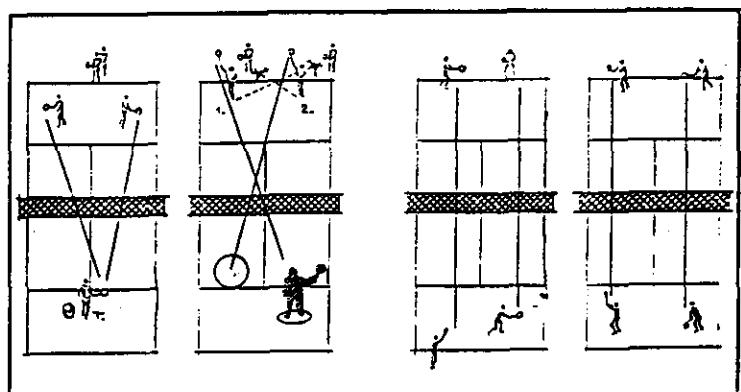
Mynd B.2

2. Þjálfari sendir bolta yfir netið til bak-handar nemenda. Eftir ákveðin fjölda sendinga, slær nemandinn boltann 15 sinnum á móti vegg og kemur síðan aftur í röðina á móti þjálfaranum.



Mynd B.3

3. Þjálfarinn sendir bolta til skiptis til forhandar og bakhandar nemanda. Eftir ákveðin fjölda sendinga tíinir nemandi upp boltana og fer yfir á næsta völl og æfir uppgjöf. Reynir að hitta merktan hring. Á þriðja og fjórða velli æfa tveir og tveir saman. Eftir ákveðinn tíma er skipt um stöðvar.



HEILDAR- OG ÞREPPAAÐFERÐIR.

Þessar kennsluaðferðir má nota saman með góðum árangri:

Allir hafa áhuga á að fara strax út á völl og prófa sjálfir. Í heildaraðferðinni er allt slagið sýnt í einu lagi án bolta og nemendur líkja eftir.

Nemendur eru látnir spila hverjir við aðra og þjálfarinn hvetur þá til að sveifla eins og þeir gerðu án bolta.

Eftir nokkra stund reyna tveir og tveir saman að láta boltann ganga 3svar sinnum á milli sín yfir netið, síðan 4 sinnum yfir netið o.s.frv.

Því færari sem þjálfarinn verður því meira notar hann heildaraðferðina.

Með réttum skýringum og sýningum, fær hann nemendur til að læra rétta tækni.

Einnig er algengt að notuð sé þreppaaðferð við þjálfun, þegar búið er að kenna með heildaraðferð. Þreppaaðferðin er þá notuð til að leggja áherslu á eða leiðréttu ákveðinn þátt í sladinu.

En þegar þjálfari er að byrja að kenna getur það valdið óöryggi að hafa ekki nokkur ákveðin atriði til að fara eftir. Þess vegna getur verið hentugt að skipta tennisslögunum upp í 3-4 aðalþætti, og nota þreppaaðferðina.

Þreppaaðferðin.

Í þreppaaðferðinni er sladinu skipti í ákveðna þætti sem eru æfðir sérstaklega fyrst og síðan bætt við þar til slagið myndar eina heild.

Þessi aðferð auðveldar að læra tennis og dregur úr mistökum.

Þegar þjálfarinn er orðinn reyndari, ákveður hann sjálfur hvaða þrep hann þarf að leggja áherslu á í það og það skiptið eftir þörfum nemenda.

En reynt er að hafa þessi þrep eins fá og mögulegt er. Mikilvægt er að kenna bara eitt í einu.

Þetta felur í sér að þjálfarinn sýnir og síðan herma nemendur eftir..

Þjálfarinn kallar síðan nemendur saman í hvert skipti þegar nýtt þrep er sýnt og áhersla lögð á það í sladinu.

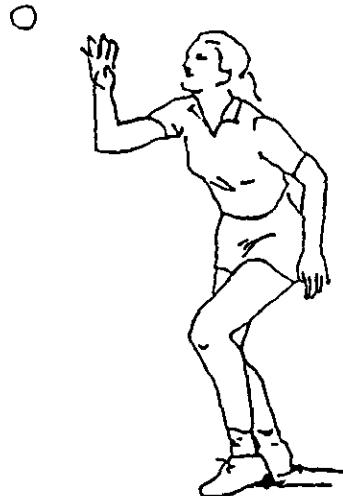
Nemendur æfa nýja þrepíð sérstaklega þegar þeir eru að slá á milli.

Síðan þegar nemendur skilja og geta útfært ákveðna hluta slagsins er farið aftur í heildaraðferðina.

Dæmi um þreppaaðferð: Blak.

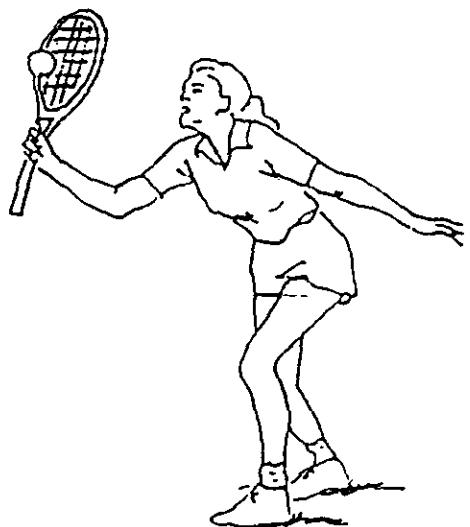
Blak er einfaldasta slagið í tennis og ráðlegt er að kenna það strax svo að sveiflan frá forhönd eða bakhönd truflí ekki slagið. Þegar bolta er hent í vegg kemur hann til baka en veggurinn gerði ekkert en úr varð stoppblak. Þetta er næstum það sama sem spaðahöndin á að gera þ.e. halda spaðanum stöðugum.

mynd 1-3 blak



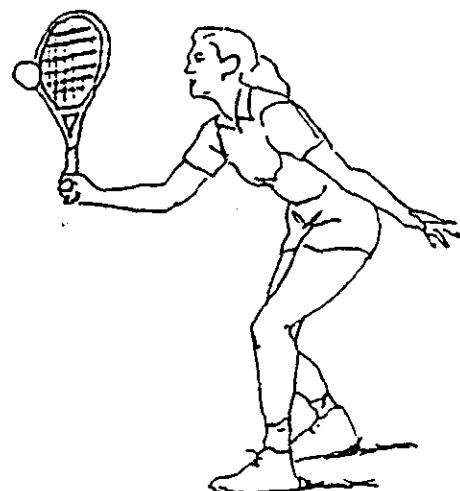
1. þrep

Þjálfari sendir bolta til nemanda sem stöðvar boltann með flötum lófanum eða grípur boltann fyrir framan sig.



2. þrep

Nemandinn heldur um háls spaðans og stoppar boltann fyrir framan sig.



3. þrep

Nemandinn heldur um spaðahaldið og stöðvar boltann fyrir framan sig

Skipulag og undirbúningur.

1. Hversu stórt svæði er til umráða og hvernig er best að nota það.
2. Fjöldi nemanda, mesta lagi 8 nemendur á hvern þjálfara.
3. Finna út getu nemenda, í fyrsta tíma.
4. Kennsluhlutir fyrir utan bolta og spaða: fötur, keilur krift, sippubönd, húlahringir mörk og boltavél.
5. Minnitennisnet.

Kennslustundin.

Kennslustundin er byggð upp af 5 aðal þáttum:

I. Inngangur.

Þátttakendum safnað saman og farið yfir í stórum dráttum það sem gera skal í tímanum.

II. Upphitun.

Því næst skal alltaf byrja með skemmtilegum og fjölbreyttum upphitunaræfingum.

III. Kennsla dagsins.

Sýning, kennsla og æfing eru megin þættir hvers tíma.

IV. Leikur og/eða keppni.

Leikir og smákeppni skapa skemmtilegt og spennandi andrúmsloft.

V. Samantekt í lok tímans.

Rifja upp aðalatriðin sem farið var yfir í tímanum, spurningum svarað og komið með tillögur um æfingar fyrir næsta tíma.

Mikilvægir þættir

Minnispunktar við kennslu:

1. Það er mjög mikilvægt að sýna öll atriði hægt og rólega
2. Tala lftið en nota stuttar, nákvæmar leiðbeiningar.
3. Tala við þann nemanda sem er lengst í burtu, því að þá ættu allir að heyra vel.
4. Tennis er leikur þar sem við notum allan lfskamann, stígum á móti boltanum (nema uppgjöf) og lyftum honum yfir netið.

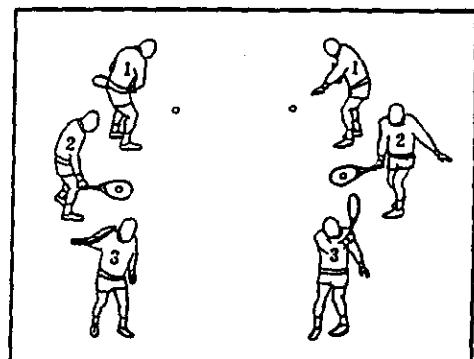
5. Ef boltinn skoppar lágt, þarf að beygja hnén, en ekki breyta horni spaða og handar.
6. Gæta skal að spila með öllum handleggnum alveg frá öxl og hafa stífan úlnlið (hönd og spaði mynda 120° gráður í forhandargripi en ca 90° gráðu horn í bakhandargripi).
7. Tennisleikarar eru alltaf á hreyfingu til að komast í sem besta stöðu til að hitta boltann, en á því augnabliki standa leikmenn kyrir, þ.e.a.s. stíga fram, stoppa í skrefinu en handleggurinn sveiflast fram (keðjuverkandi hreyfing).

8. Munur á bakhönd og forhönd er aðallega gripið og að sveiflan er sitt hvorum megin við lískamann (sjá mynd C)

9. Leiðréttta eitt í einu og æfa vel áður en nýr þáttur er leiðréttur.

10. Þjálfarinn þarf líka að hafa í huga með hvaða þætti er mest aðkallandi að leiðréttta og er mælt með þessari röð:

- a) grip
- b) spaðasveifla
- c) fótaburður.



11. Örfhentir á réttum stöðum svo að þeir geti fylgst með og að spaðar skelli ekki saman þegar verið er að æfa.

12. Tímaskipting kennslustundar:

- Inngangur - 1-2 mínútur,
- Upphitun - 5-10 mínútur,
- Kennsla dagsins - 20-40 mínútur,
- Leikur/keppni - 10-15 mínútur,
- Samantekt - 1-2 mínúta.

13. Þegar verið er að sýna forhönd skulu nemendur standa til hægri en til vinstri þegar sýnd er bakhönd.

14. Skjóta inn smá keppni til að halda athygli nemanda.

15. Hrósa - leiðréttta - hvetja: góða kennsluaðferð,

16. Láta nemendur finna áhuga þinn á að kenna þeim tennis: skemmtun - æfing - tilgangur.

17. Ef farið er í æfingu sem reynist nemendum of erfið, skal strax fara til baka og æfa betur þepið á undan.

18. Láta nemendur finna að þjálfarinn býst alltaf við því að nemendum takist að framkvæma verkefnið, það tekur bara misjafnlega langan tíma.

KEPPNISVANDAMÁL:

(Samantekt úr bókinni Mental Toughness Training for sports eftir Dr. Jim Loehr).

Keppni er ekkert annað en sífelld röð vandamála. Viðbrögð þín við þeim ákvarða hversu góður keppandi þú ert.

Ef þú heldur að hægt sé að fara inn á völlinn og láta allt ganga að óskum, áttu erfiða tíma fram undan.

Orðin "keppni" og "vandamál" þýða næstum það sama. Til að vel gangi í keppni, þarfstu að vera fær í lausn vandamála.

Pú verður að læra að stjórna geðsmunum þínum þegar vandamál steðja að.

Hér eru nokkur atriði sem þú ættir að hugleiða í sambandi við keppnisvandamál svo að þú beitir réttri svörun og haldir þínu besta keppnisskapi:

- Vandamál gefa tækifæri til að sýna snilld - engin vandamál - engin snilld.
- Raunverulega ákvarða ég hvers konar áhrif keppnisvandamálin hafa á mig.
- Til þess að verða góður keppnismaður, þarf ég að vera fær í úrlausn keppnisvandamála.
- Ég tapa aldrei: Ég einfaldlega fæ ekki nægan tíma til að leysa vandamálið.
- Rétt hugarfarslegt viðbragð við vandamáli er 75 % hluti af lausn þess.
- Allir eru hugdjarfir, meðan engin vandamál steðja að. Vandamálin eru raunverulega prófraun á geðstillingu.
- Þegar ég hef reynt til hins ýtrasta að leysa vandamál, veit ég að ég get meira.
- Til að hafa gaman af keppni, verð ég að hafa ánægju af að leysa vandamál.
- Hugarfarslega er ég bestur, þegar vandamálin eru erfiðust.
- Ég er að verða snjall að breyta vandamálum í tækifæri.

**--- GEFÐU MÉR VANDAMÁL...
ÉG PARFA AÐ ÆFA MIG Í AÐ LEYSA PAU.**

12 ÁBENDINGAR TIL AÐ ÖÐLAST HUGHREYSTI Í KEPPNI:

(Tekið saman eftir myndbandspólunni: Mental toughness, Dr. Jim Loehr)

1. STJÓRNA AUGUNUM.

Líttu á annað hvort spaðann þinn eða jörðina milli stiga til að halda einbeitingu.

2. SIÐVENJUR./FASTIR LIÐIR

Komdu þér upp ákveðnum venjum fyrir og milli stiga til þess að ná jafnvægi f: slökun, einbeitingu og ákefð áður en þú byrjar að spila sérhvert stig.

3. VINNINGS TAKTUR.

Taktu jafnan tíma milli stiga sérstaklega ef þú ert reið(ur) og spennt(ur) og þreytt(ur) til þess að ná valdi á hjartslætti og einbeitingu.

4. ÖNDUN.

Vendu þig á djúpa öndun milli stiga til að slaka á og hægja hjartslátt. Andaðu frá þér þegar þú hittir boltann til að fá betra vald á slökun og tilfinningu.

5. JÁKVÆÐ ÁKEFÐ.

Jafnvel þótt þú sért þreytt(ur) og full(ur) efasemda, ímyndaðu þér að þú sért kappfull(ur) og í baráttuhug.

6. HUGARRÓ OG SLÖKUN.

Þegar þú er spennt(ur) eða taugaðstyrk(ur), reyndu að laða fram þinn innri mann, sem alltaf er rólegur og í fullkomnu andlegu jafnvægi.

7. MEÐHÖNDLUN MISTAKA.

Lærðu að sætta þig við mistök og hreinlega ganga frá þeim. Sýndu sjálfsstjórn.

8. ÞÍN ÍMYND: ÖRUGGUR KEPPANDI

Alveg sama á hverju gengur, alltaf ertu örugg(ur) og berst eins lengi og stætt er.

9. NEIKVÆÐAR ATHUGASEMDIR.

Forðast að láta neikvæð orð falla, því að það leiðir til verri árangurs og hvetur andstæðinginn.

10. JÁKVÆÐ AFSTAÐA.

Hugsaðu jákvætt um keppnisvandamál þín og takstu á við á þau.

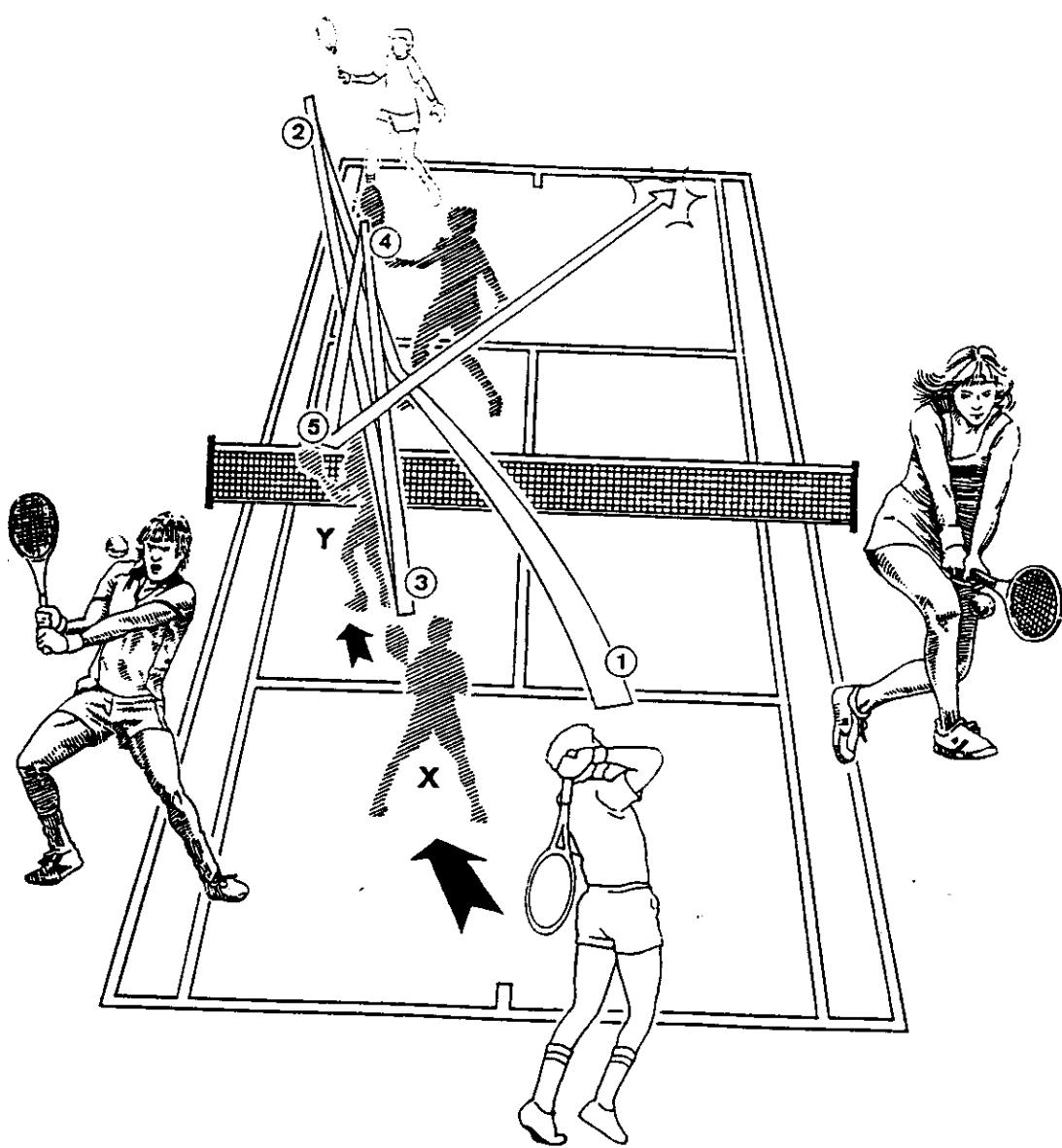
11. ÉG VIL BERJAST.

Sýndu ekki hræðslumerki þegar erfiðlega gengur. Hagaðu þér alltaf eins og sá sem valdið hefur.

12. SPAÐINN UPP:

Ég er á toppnum. Láttu spaðahausinn vísa upp á milli stiga, því að táknrænt þýðir það:
ÉG ER Á TOPPNUM.

Fyrstu tennistímarnir



TÍU FYRSTU TENNISTÍMARNIR

Hér eru tillögur að 10 tennistíum sem geta komið sér vel fyrir þjálfara sem eru að stíga fyrstu sporin í þjálfun. En auðvitað getur verið að þið komist ekki yfir að gera allt sem fylgir inni kennslustund eða að ykkur vanti fleiri æfingar til að ljúka annari. Það er eðlilegt að komast í slíkar aðstæður en haldið samt áfram að skipuleggja kennslustundirnar til þess að vinna alltaf markvisst að einhverri áætlun.

Þetta kennsluefnni er miðað við börn á aldrinum 8 ára til 13 ára.

Ef börnin eru 6-8 ára má hafa fleiri leiki með bolta eingöngu og alls konar spaðaæfingar áður en farið er að kenna tennisslög.

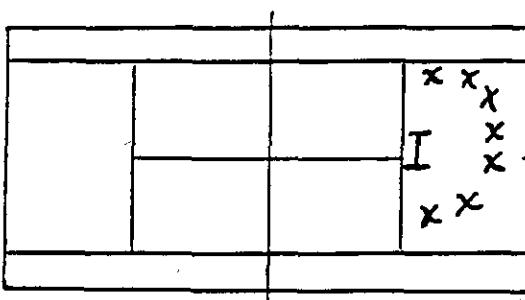
Ef foreldrar eru að bíða eftir börnum sínum er tilvalið að biðja þau að aðstoða við boltasendingar.

Í kennslustundum fyrir ungleinga og fullorðna er hægt að fara betur í tæknileg atriði.

I. KENNSLUSTUND.

1. Inngangur. Kynning á leiknum og hvað línumnar heita á vellinum og hvað spaðahlutarnir nefnast. Skýra undir og yfir sendingu. Útskýra umgengisvenjur svo sem hlýða flautu eða kalli strax og gera nákvæmlega það sem þjálfarinn segir annars geta orðið óþörf slys

2. Upphitun.



- a) Nafnaleikur: Nemendur mynda hálfring fyrir framan þjálfarann.
Þjálfarinn rúllar bolta til sérhvers nemanda sem segir nafn sitt um leið og hann rúllar til baka til þjálfarans. Síðan rúllar þjálfari bolta til sérhvers nemanda aftur, spyr hina hvað hver nemandi heitir.
Það mætti líka senda bolta til nemendanna sem grípa og senda aftur. (mynd 1)
- b) Línuleikur.
Þjálfari nefnir línu með nafni og nemendur hlaupa og stíga á þá línu.

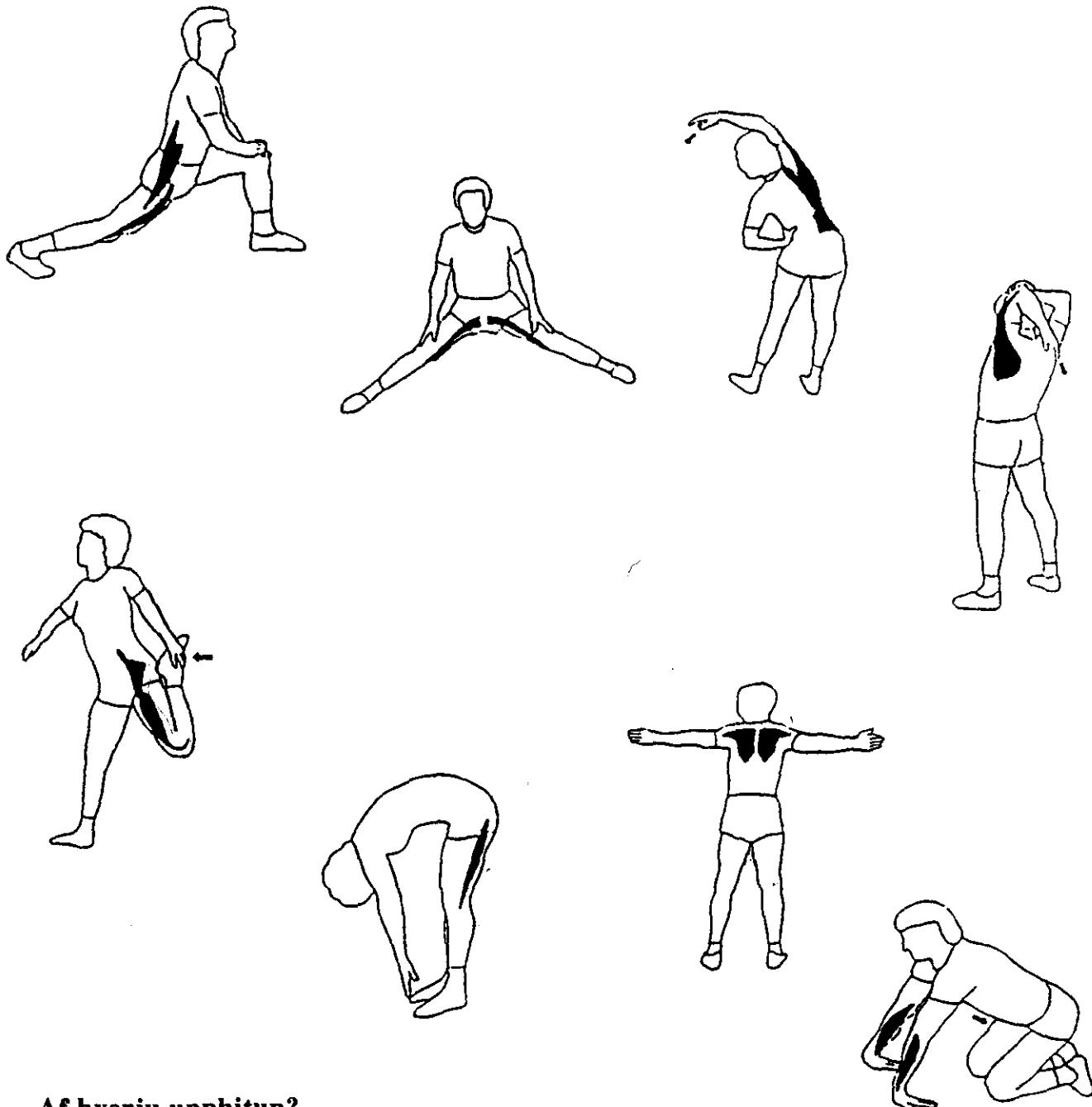
c) Teygjuæfingar.

Í upphitun er gott að losa um vöðvahópana með léttum teygjum en til að bæta liðleika og styrk er nauðsynlegt að teygja vel í lok æfinga. Árangursrísík aðferð er þegar spenna slökun -teyging fara saman.

I. Fyrst er vöðvinn eða vöðvahópurinn spenntur. Spennunni haldið í 10-30 sek.

II. Síðan er slakað á í 2-3 sek., jafnvel klappað vel á svæðið til að ná betri slökun

III. Þá er teygjat á vöðvanum, hægt og rólega, spöðunni haldið jafnlengi og spennunni eða jafnvel lengur..



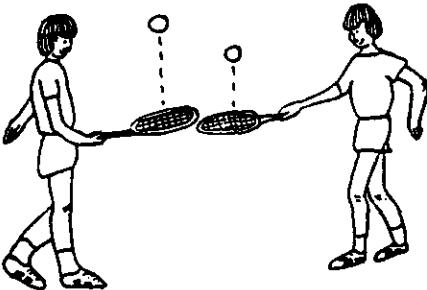
Af hverju upphitun?

1. Hita upp líkamann.
2. Spilum betur.
3. Forðumst meiðsli.

- d) Fallandi spaði: stuttur leikur sem má gera hvenær sem er. Nemendur standa í hring og láta spaðatoppinn snerta gólf og halda spaðanum beinum með hendinni á spaðaendanum. Þegar þjálfarinn gefur merki taka nemendur viðbragð og reyna grípa spaða næsta nemanda áður en hann fellur á jörðina. Allir verða að hreyfa sig í sömu átt.

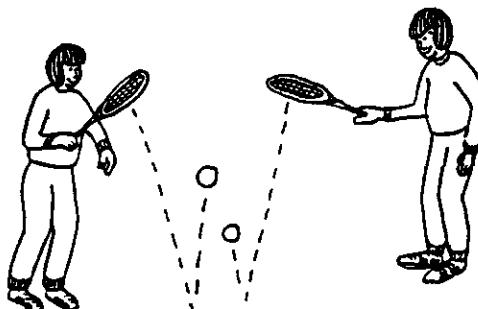
2.1. Upphitun með spaða.

a) slá bolta upp í loft í kyrrstöðu (mynd 2)



Mynd 2

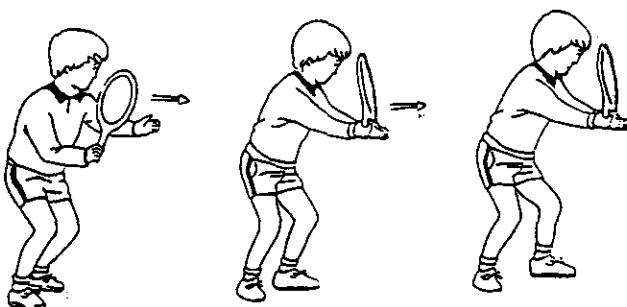
b) reka og hlaupa (mynd 3).



Mynd 3

c) gera djúpar hnébeygjur og slá boltann um leið.

3. Kennsla dagsins.



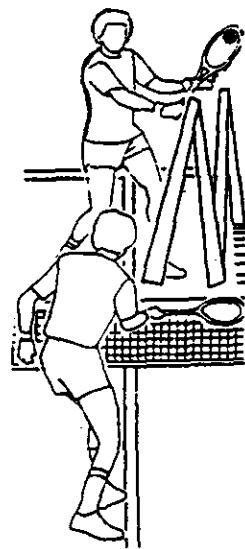
Mynd 4

- a) Kynning á blaki, sem er auðveldasta slagið í tennis. Tveir og tveir skulu gera eftirfarandi æfingu saman. A stendur 60 cm frá neti með spaðann upp-réttan fyrir framan sig. B stendur 2 m frá neti hinum megin og sendir bolta til A. A stígur í áttina til boltans og “mætir” boltanum með spaðanum, þannig að boltinn fari aftur til B sem grípur hann. Þegar þeir hafa gert þetta 10 sinnum, skipta A og B um hlutverk. (mynd 4)

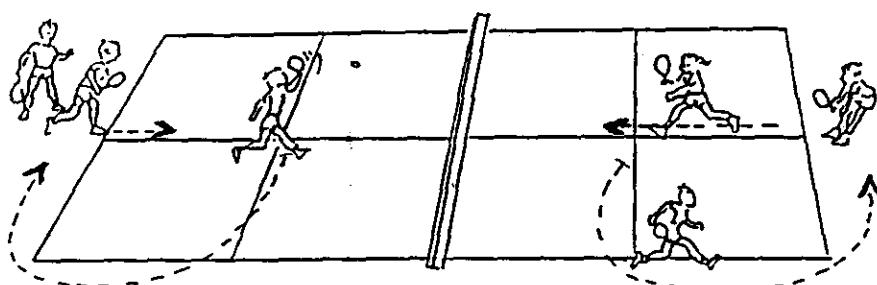
- b) Nú er æfingin endurtekin nema núna stendur sá sem slær með spaða 1.5 m frá neti. Eftir 10 "góð" slög (sem hinn getur gripið) er skipt um hlutverk.
- c) Eins og b) nema nú standa A og B rétt fyrir framan gjaflínu. Eftir 10 "góð" slög er skipt um hlutverk.
- d) A og B báðir með spaða 1.5 m frá neti og reyna að láta boltann ganga nokkrum sinnum á milli. (mynd 5)

Tækniatriði byrjendablaks:

- i. Spaðahaus og augu í sömu hæð.
- ii. Það er engin baksveifla og spaðinn alltaf fyrir framan lfskamann
- iii. Þetta er snögg lítil hreyfing, sveiflan ekki lengri en eyra -haka -eyra
- iv. Úlnliður stífur, svo að allur spaðinn hreyfist jafnt fram.
- v. Kraftinn í slagið fæst með því að stíga á móti boltanum.



Mynd 5



Mynd 7

4. Leikur. a) Skotmark

Þjálfari sendir bolta til tveggja liða til skiptis, sem blaka og reyna að hitta í mark t.d. sþróttatöskur staðsettar til sitt hvorar hliðar við þjálfarann..

Keppt er um hvort liðið hittir oftar á 5 mínútum eða hvort liðið er fljótara að hitta 20 sinnum í sitt mark

b) 3 lsf. Tvö lið sitt hvorum megin við netið og allir hafa 3 lsf þ.e. mega gera 3 mistök áður en þeir detta úr keppni. (mynd 7). Pennan leik má lfska gera án spaða. Peir sem hafa gert 3 mistök mega halda áfram en eru "draugar" og geta ekki unnið leikinn.

5. Samantekt.

Þjálfari og nemendur setjast niður saman í hring og fara yfir hvað gert var í tfmanum.

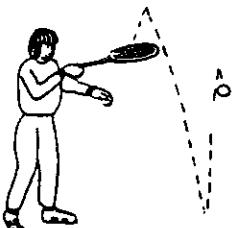
Þjálfari hrósar því sem vel var gert og kemur með uppástungur um hvað gott væri að gera þar til þau hittast næst og segir þeim hvað tekið verður fyrir í næsta tíma.

II. KENNSLUSTUND.

1. Inngangur.

Grunnslagið, forhönd, og hvernig við ætlum að æfa það.

2. Upphitun.



Mynd 8

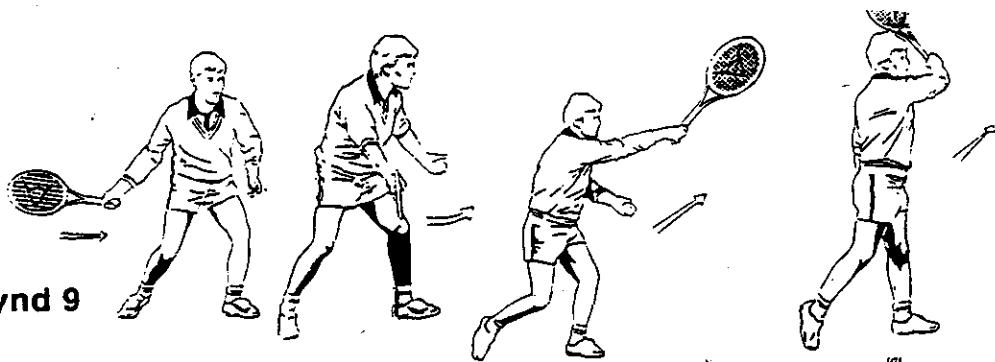
a) Ísbrjótur: Nemendur standa í hring og allir með spaða og við látum einn bolta ganga á milli allra spaðanna. Má ekki nota hendur nema þegar boltinum dettur á jörðina. Einnig má gera þetta sitjandi, það er auðveldara.

b) Nemendur standa milli hliðarlínanna með gott bil á milli sín þ.e. geta sveiflað spaðanum í kringum sig án þess að rekast í næsta mann. Hver nemandi fær einn bolta og slær lágt beint upp í loftið og lætur boltann skoppa einu sinni áður en hann slær aftur upp (mynd 8)

Þegar það gengur þokkalega fer hver nemandi heilan hring í kringum völlinn, sláandi boltann upp í loftið og kemur á sinn stað aftur og slær boltanum létt til þjálfarans.

3. Kennsla dagsins.

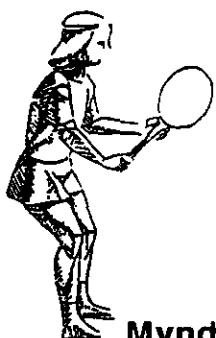
- a) Upprifjun á blaki frá síðasta tíma: Nemendur fara í tvær raðir og þjálfari sendir 2 bolta til hvers nemenda sem þeir blaka. 3 atriði til upprifjunar: 1) spaðinn alltaf fyrir framan sig, 2) fá kraft með því að stíga á móti, 3) snögg lítil hreyfing
- b) Sýna forhandarslagið í heild.
Sýna gripið (mynd 9).



Mynd 9

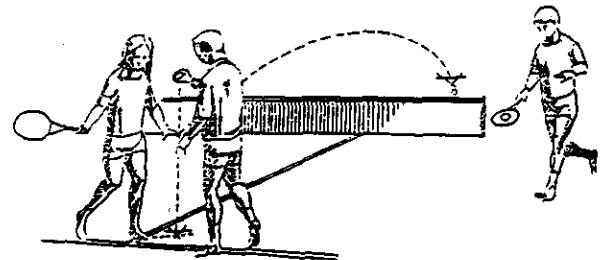
Æfa viðbragðsstöðuna sem alltaf er farið í á milli slaga (mynd 10).

- c) Tveir spilarar slá boltanum upp í loftið og reyna að miða inn í húlahopphring sem liggur á milli þeirra og æfa að fara alltaf í viðbragðstöðu á milli.



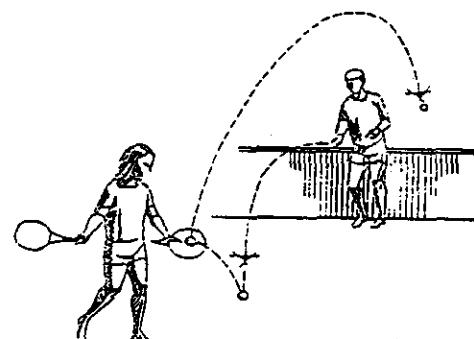
Mynd 10

d) Þjálfarinn stendur and-spænis nemand, sem bíður með spaðann í baksveiflu og er tilbúinn að slá.(mynd 11) Þjálfarinn lætur boltann detta þannig að nemandi þarf bara að sveifla spaðanum fram til að hitta boltann. Síðan bendir hann á boltann með spaðatoppnum til að læra fylgja vel eftir.



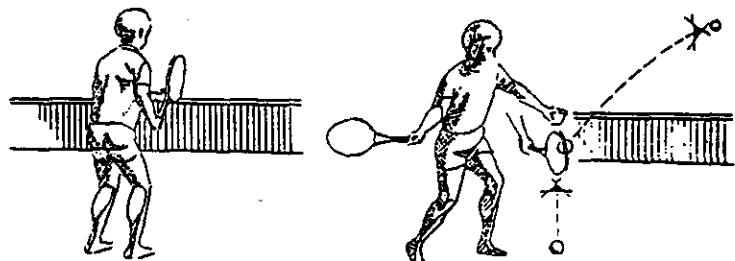
Mynd 11

e) Þjálfarinn stendur fyrir framan netið og sendir bolta þannig að nemandinn þarf aðeins að sveifla til að slá boltann yfir þjálfarann(mynd12).



Mynd 12

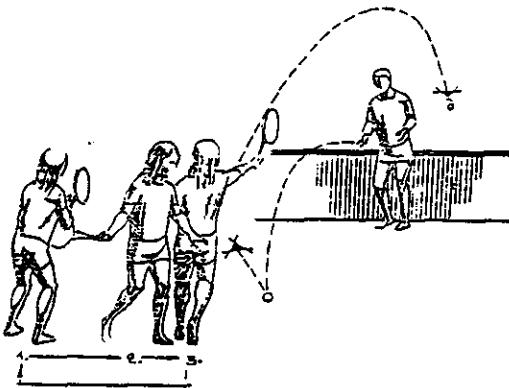
f) Viðbragðstöðu bætt við og nemandi stillir sjálfur upp (mynd 13-14).
14 mynd sýnir: fyrsta bolta sem er mikilvægur því þannig getur nemandinn sjálfur æft sig.



Mynd 13

Mynd 14

g) Nú sendir þjálfarinn bolta til nemandans þannig að hann þarf að taka eitt skref til að slá boltann. Ef nemendur eru fleiri en 6 á þjálfara safna nemendur saman 2 boltum og byrja sjálfir á næsta velli og reyna að hitta mark t.d. handklæði eða pappakassa áður en þeir koma í röðina aftur (mynd15).

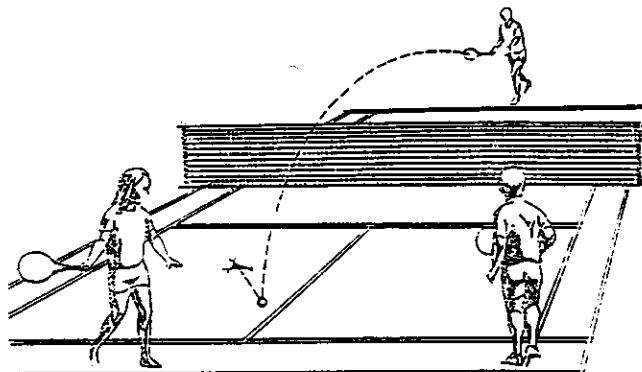


Mynd 15

h) Þjálfarinn stendur hinum megin við netið og slær boltann til forhandar nemanda (mynd 16).

i) Nemandinn slær fyrst boltann til þjálfarans, sem slær aftur til forhandar nemanda.

j) Nemendur æfa slagið saman tveir og tveir á sama hátt frá c) til h).



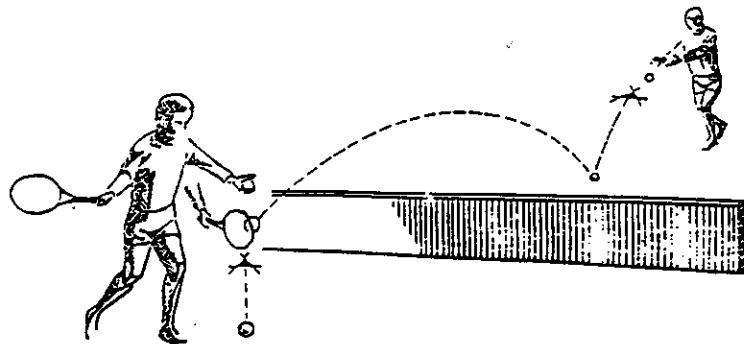
Mynd 16

Þjálfari gengur á milli og hrósar og hjálpar ef þörf er á.

Tæknatriði forhandarslagsins:

- i. Spaðahaus fyrir ofan úlnlið þegar spaðinn er tekin aftur.
- ii. Snúa hlið að neti.
- iii. Stíga í áttina til boltans.
- iv. Rétta alveg úr handleggnum í sveiflunni og fylgja vel eftir..

4. Leikur.



Mynd 17

a) A og B eru sitt hvoru megin við netið. A slær með forhandar-slagi, B reynir að grípa boltann og sendir aftur til A. (mynd 17)

Þegar B hefur gripið 10 sinnum skipta þeir umhlutverk.

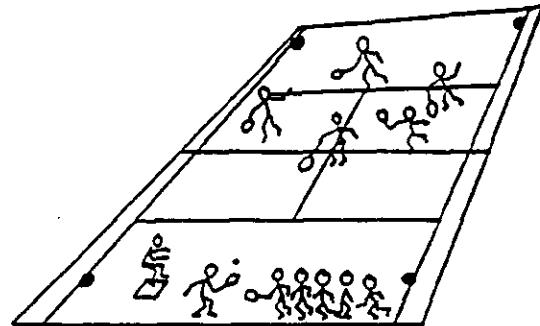
Keppni um hvaða par er fyrst að grípa 20 sinnum.

b) **Tenniskýló.**

Allir eru með spaða nema sá sem er í potti.
Tvö lið, innilið og útilið með einn í potti.

Þjálfari stillir upp bolta fyrir nemanda í inniliðinu sem slær forhönd og reynir síðan að hlaupa í kringum völlinn áður en boltinn verður sleginn í pottinn (nota t.d. húlahring fyrir pott). Það má stoppa í hornum vallarins.

Inniliðið fær stig þegar nemandi hefur hlaupið heilan hring um völlinn.

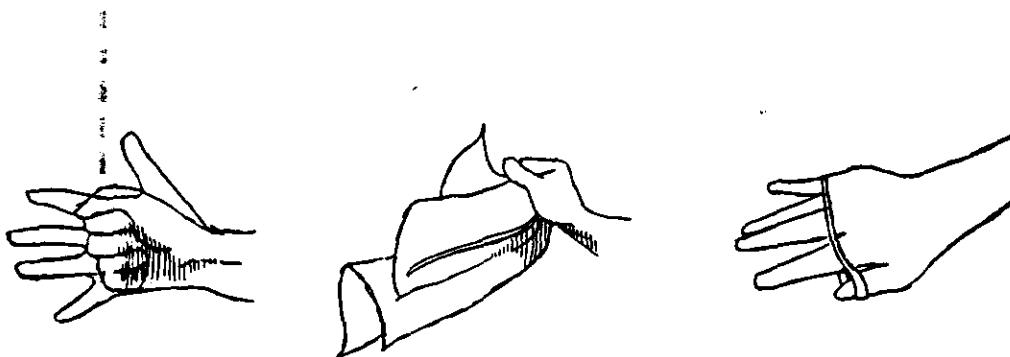


Mynd 18

Ef einhver er á hlaupum milli vallarhorna, þegar boltinn er sleginn í pottinn, verður hann ósýnilegur fer í hvítan bol og fær að með en vinnur engin stig.
Úr leik, og þegar enginn er eftir inni til að slá, kemst útiliðið inn.
Útiliðið kemst líka inn ef einhver úr þeirra liði blakar boltann til þess sem er í potti og hann grípur án þess að bolti skoppi (mynd18).

c) **Samlokuhlamp.** Tvö lið ef nemendur eru fleiri en 8. Allir standa fyrir aftan endalínu. Sá fyrsti í liðinu hleypur með einn bolta á spaðanum, snertir netið og hleypur tilbaka. Næsti leggur sinn spaða á bolta hins og þeir hlaupa saman með boltann milli spaðanna, snerta netið o.s.frv. Keppt er um hvaða lið verður fyrst að hlaupa allir saman með boltana. Ef boltar detta, skal byrja aftur þar sem þeir duttu.

5. Samantekt.

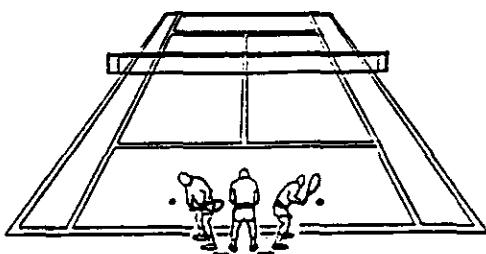


Æfingar til að styrkja hönd, úlnlið og framhandlegg.

III. KENSLUSTUND.

1. Inngangur.

Fótaburður æfður.



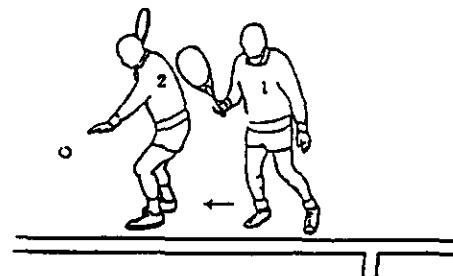
Mynd 19

- 2. Upphitun.** a) Alls konar hlaup á öðrum fæti, jafnfætis, til hliðar, aftur á bak, valhopp, skiptispor.

- b) Pör standa á móti hvort öðru standa á hliðarlínnum slá upp sitt hvorum boltanum og hlaupa síðan og reyna að grípa bolta hins með sínum spaða.
Gert nokkrum sinnum.

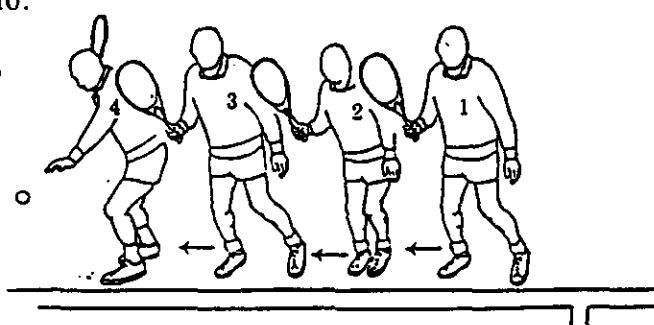
3. Kennsla dagsins.

- a) Upprifjun á tíma 2. Fara í gegnum 3 aðalatriðin í forhönd. Sýna forhönd þegar taka þarf nokkur skref til boltans, svo nemendur taki eftir fótahreyfingum og slagi sem einni heild.



Mynd 20

- c) Tveir og tveir saman sitt hvoru megin við netið. Þeir mætast með spaðana yfir netinu, stíga 2 skref aftur á bak og slá létt á milli yfir netið og láta boltann lenda í jörðu áður en þeir slá. Þegar það tekst að hitta boltann sex sinnum yfir netið taka skref aftur á bak og slá aftur á milli a. m.k. sex sinnum í röð áður en aftur er farið lengra frá neti.



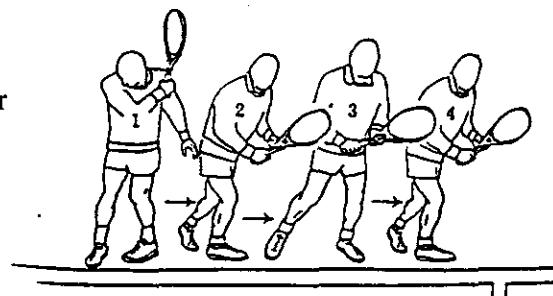
Mynd 21

Pannig fara þeir smám saman niður á endalínu.

- d) Þjálfari skoðar tækni með því að senda bolta til tveggja liða sem standa við endalínu og hver nemandi slær tvisvar sinnum, tímir upp 2 bolta í boltakörfuna áður en hann fer aftur í röðina.

Tækniatriði fyrir fótaburð;

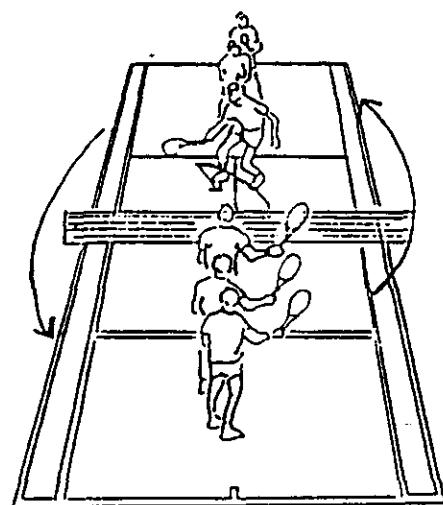
- Þegar beðið er eftir að andstæðingurinn slái, er nauðsynlegt að vera í viðbragðsstöðu, aðeins á hreyfingu, fjaðrandi, svo að auðvelt sé að hreyfa sig í hvaða átt sem er.
- Taka stutt skref, því að stór skref geta leitt til meiri mistaka en stutt.
- Fótaburður hefst með "augunum". Því fyrr sem leikmaður sér boltann koma af spaða andstæðings, því meiri tíma hefur hann til að staðsetja sig á réttum stað.



Mynd 22

4. Leikur.

- Það má gera leik úr æfingu dagsins og gefa stig í hvert skipti sem nemandi slær inn á völlinn.
Hver er fyrstur upp í 10 stig.
- Allir nemendur í gjafreit, þjálfarinn reynir að rúlla boltum á fætur þeirra, sá sem hann hittir, verður að hjálpa þjálfaranum að rúlla á fætur hinna.
- Hlaupa hálfan heiminn.
2 hópar sitt hvoru megin við netið.
Hver leikmaður slær boltann yfir netið og hleypur síðan yfir á hinn endann og slær næst þar.
Pennan leik má leika bara í gjafreitunum eða öllum vellinum. Einnig má leika pennan leik án spaða.



Mynd 23

5. Samantekt.

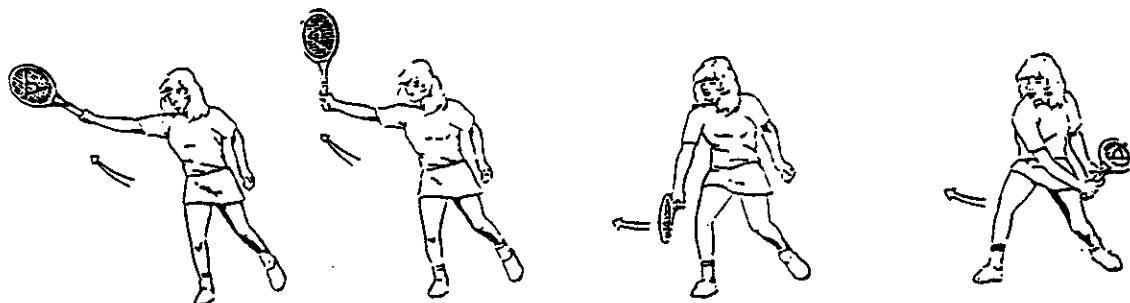
IV. KENNSLUSTUND.

1. Inngangur. Grunnslagið bakhönd og hvernig við ætlum að æfa það.

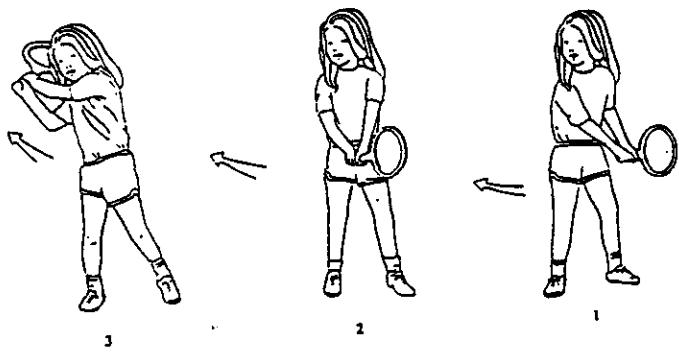
2. Upphitun. a) Hlaupa einn hring umhverfis völlinn með bolta á spaða.

b) Hver nemandi hefur 3 bolta á einliðalínu og stendur á hinni einliðalínunni beint á móti. Við merki frá þjálfara skal ná í einn bolta í einu og setja á spaðann sinn, en ekki má nota hönd til hjálpar, bara fætur og spaða, og fara með á einliðalínu þar sem hver nemandi stóð upphaflega.

3. Kennsla dagsins. a) Stutt upprifjun á III. kennslustund.



.b) Sýna nokkur bakhandarslög og farið í gegnum ferilinn sem sýndur er í II kennslustund en fyrir bakhönd. Einnig skal sýna beggjahandarbakhönd (mynd25) og þjálfari verður að hjálpa nemendum til að ákveða hvort þeir vilji læra.



Mynd 25

c) Prepaðferð við bakhandarslagið:

Halda á spaða með þumalinn á strengjum spaðans og standa á móti vegg í ca 1 meters fjarlægð og slá bolta létt í vegginn nokkrum sinnum með næstum beinum handlegg. Þegar þetta gengur má færa höndina neðar á spaðahálsinn og slá boltann í vegginn.

Að lokum má færa höndina á réttan gripstað.

d) 3 nemendur skipta með sér hlutverkum: sendandi- spilari- safnari. Sendandi sendir 10 bolta í röð til spilara sem safnar síðan saman. Síðan er skipt um hlutverk.

- e) Nemendur æfa tveir og tveir saman, annar sendir og hinn slær.

Þepin:

- 1) spilari bſður með spaðann í slagstöðu og fylgir eftir-
- 2) spilari bſður í baksveiflu og sveiflar í slagstöðu og fylgir eftir -
- 3) spilari bſður í viðbragðstöðu og framkvæmir allt slagið.

Sá sem sendir er með bakið í vegginn.

Eftir 6 góð slög í hverri stöðu er skipt um hlutverk.

- e) Nú æfa nemendur tveir og tveir saman sitt hvoru megin við netið, annar slær forhönd, en hinn æfir bakhönd.

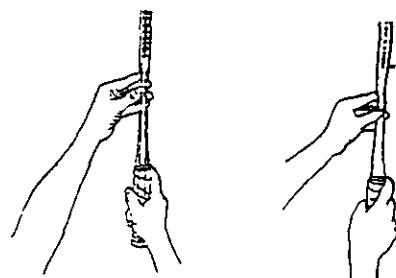
Ef nemendur ráða ekki við þessa æfingu, er farið til baka og æfingin á undan endurtekin.

- f) Einkakennsla innan hópkennslu er notuð til að vera

viss um að allir nemendur hafi skilið grundvallaratriðin í bakhandarslaginu.

Sjá nánar um kennluuppsetningar hér að framan.

Mynd 26



Tækniatriði bakhandarslagsins.

- i. Viðbragðsstaðan sú sama og fyrir forhönd.
- ii. Skipta um grip Þetta getur oft verið erfitt fyrir byrjendur og þarfnað sérstakrar æfingar.
- iii. Sveifla spaða aftur og niður með beina slaka handleggi um leið og gripið breytist.
- iv. Snúa hlið á móti neti og stíga í átt til boltans fram eða aftur til að komast í rétta stöðu.
- v. Rétta alveg úr spaðahandleggnum í framsveiflunni þ.e. fylgja vel eftir.
- vi. Ef byrjun og endir sveiflunnar eru réttar, eru miklar líkur á að öll sveiflan verði rétt þ.e.a.s. spaðinn kemur að neðan og sveiflast upp til boltans.

4. Leikur.

- a) A slær bakhönd, B sendir.

Hvaða par grípur flesta bolta á 2 mínútum.

Þjálfari gefur merki um hvenær skal skipta um hlutverk.

- b) Tennis með mörkum (hokkí).

3-4 í hvoru liði.

Það má reka boltann rúlla og slá í loftinu en så sem fær boltann verður að standa kyrr þegar hann sendir hann áfram.

Spaðar mega snertast við jörðu en ekki koma við andstæðinginn. (mynd 27)

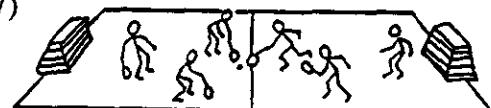
- c) Hornabolti:

Innilið með spaða en útliðið grípur.

1 stig fyrir hvern bolta sem lendir innan vallar og er ekki gripinn.

Hvert lið fær að vera 3-5 mínútur inni.

Liðið með flest stig vinnur.



Mynd 27

5. Samantekt.

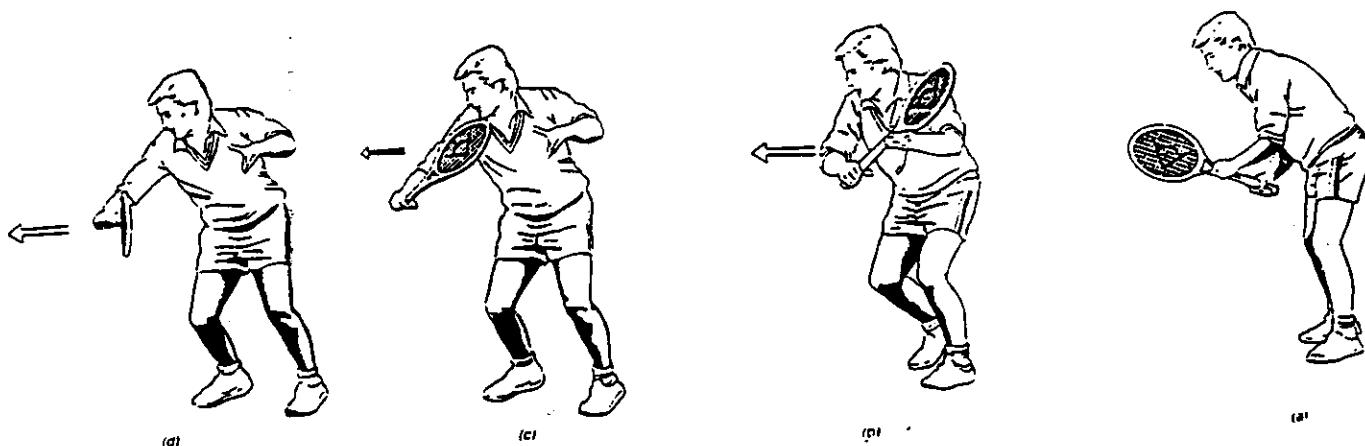
V. KENNSLUSTUND.

1. Inngangur. Æfa grunnslagið bakhönd og bakhandarblak.

- 2. Upphitun.**
- Hver nemandi með bolta á spaða og hleypur þangað sem þjálfari segir, t.d. endalína, gjaflína, stólp, út í horn.
 - Fljótir fætur: Hreyfa fæturnar eins hratt og kraftar leyfa í 15 sekúndur.
 - Hoppa á vinstri fæti í kringum hægri fót og öfugt.
 - Standa á öðrum fæti og sveifla hinum fram, aftur og til hliðar.

3. Kennsla.

- Rifja upp bakhandarslagið og æfa sveifluna án bolta.



Mynd 28

- Æfa bakhandarblak frá viðbragðsstöðu án bolta.(mynd28)
- Nemendur fara í tvær raðir við gjaflínu.
Þjálfari sendir bolta þannig að hver nemandi slær 2svar sinnum bakhönd og hleypur síðan að neti og slær eitt bakhandarblak.
Nemandi fer aftur í röðina eftir að hafa týnt 3 bolta í boltakörfuna hjá þjálfaranum

Ef þau fara ekki í viðbragðsstöðu á milli slaga, þurfa þau að stökkva tíu sinnum yfir spaðann sinn og/eða sveifla spaðanum eins og vinnukonur á bslrúðu tíu sinnum.

Tækniatriði bakblaks.

- Bakhandargrip eða miðgrip.
Spaða halddið þannig að spaðaendi vísi niður.

- ii. Lítill baksveifla og mikilvægt að mæta bolta fyrir framan sig til að geta stjórnað stefnu og fá kraft í slagið.

4. Leikur.

Tennishornabolti með stigum fyrir nákvæmni

- a) Tvö lið sitt hvoru megin við netið.

Þjálfari sendir bolta til inni liðs og stendur á velli útiliðs.

Nemendur í inniliði verða að slá inn á völlinn hjá útiliði annars er eitt stig dregið frá liðinu.

Innilið fær stig: 1 stig fyrir bolta sem lenda innan gjaflínu, 2 stig fyrir bolta sem lenda aftan gjaflínu og 3 fyrir bolta sem lenda milli einliða- og tvíliða-leikslínu.

Hver nemandi í inniliði fær að slá þrisvar og hleypur síðan í kringum völlinn hjá útiliði og fær stig þegar hann kemur heim aftur.

Útilið kemst inn þegar þeir hafa gripið frá öllum í inniliði eða þeir eru komnir í -2 stigum.

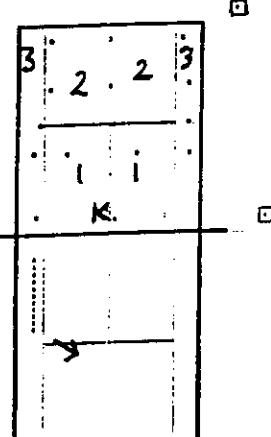
Þegar bæði liðin eru búin að vera inni eru stig liðanna borin saman og liðið með fleiri stig vinnur lotuna.

Spilaðar 3 lotur(mynd29).

Mynd 29

b) Fleiri og fleiri inn á.

Tvö lið: Einn úr hvoru liði spila hrinu (hrina: spil á einu stigi) og annan spilara úr sínu liði með sér. Í hinu liðinu kemur annar inn á í staðinn fyrir þann sem tapaði hrinunni. Þar sem mistök verða, fara allir út af og nýr keppandi kemur inn á. Hægt er að vinna hrinu þegar allir í hinu liðinu eru inn á vellinum og enginn til að taka við þegar allir í sínu liði eru inni á vellinum og vinna sitt stig.



5. Samantekt.

VI. KENNSLUSTUND.

1. Inngangur. Uppgjafarslagið kynnt.

Mjög ungar spilarar geta byrjað að gefa upp með undirsveiflu sem er lögleg uppgjöf. Athöfnin að henda boltanum upp fyrir uppgjöf köllum við að "stilla upp boltanum".

2. Upphitun. a) **Æfa viðbragð (Símon segir).**

Nemendur standa í einni röð á miðjum vellinum.

Þjálfarinn snýr á móti þeim og þegar hann kallar :

smass: eiga þau að hoppa upp í loftið eins hátt og þau geta.

blak: þá eiga þau að taka djúpa hnébeygju

forhönd: þá eiga þau að taka 2 skref til hægri

bakhönd: þá eiga þau að taka 2 skref til vinstri

Fyrst gerir þjálfarinn eins og hann segir en síðan reynir hann að rugla þau og hreyfir sig ekki samkvæmt kalli en þau verða að gera það

b) **Æfing á fótaturði.**

Nemendur standa á miðjum velli og þjálfarinn fremstur. Allir eru með spaða og verða hreyfa sig eins og þjálfarinn.

Þjálfarinn er fremstur í röðinni við netið og allir nemendur hreyfa sig eins og hann. Síðan stendur þjálfari kyrr og segir hvaða slag skuli gera og hver mörg skref þurfi að taka t.d. 2 skref forhönd, 3 skref bakhönd. Nemendur flýtar sér á miðjan völlinn á milli skipana.

3. Kennsla. Upprifjun á for- og bakhandarslögunum.

Sýna uppgjöf.

Prepauppgjöf:

1. þrep. **Án spaða.**

Æfa að kasta bolta í vegg grípa eftir eitt skopp.

Tveir og tveir saman sitt hvoru megin við netið, skiptast á að henda: Síðan leggur annar spaðann sinn á völlinn fyrir framan sig en hinn stendur í byrjunarstöðu og hefur spaðann sinn á milli fóta á vellinum og reynir að hitta spaða hins.

2. þrep. **Án spaða.**

Stilla upp boltanum og mynda stórt V með handleggjunum og boltinn á að lenda aftur í sömu hönd.

Til þess að leggja áherslu á að stilla vel upp boltanum er athugað hvað hver getur gripið marga bolta af 10 uppstillingum án þess að hreyfa sig úr stað.

Gott að hafa spaða á milli fóta til að missa síður jafnvægið.

Aftari fótur lyftist upp á tá þar sem þunginn færist á fremri fót.

3. þrep. Án spaða.

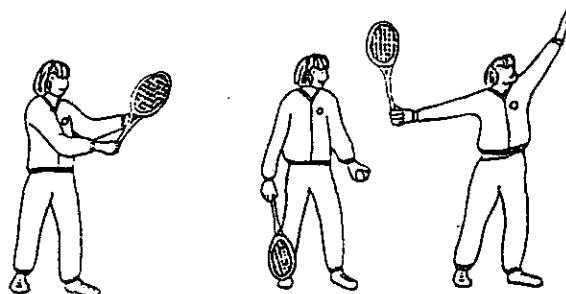
Stilla boltanum upp í útréttu (spaða)-höndina.
Sjá æfingu 5 í boltaleiknikaflanum.

4. þrep.

a) Með spaða.

Æfa niður saman, upp saman og grípa boltann aftur; endurtaka tvísvar sinnum.

(mynd 30)



Mynd 30

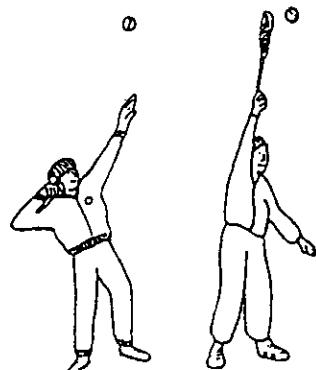
Bryjunarstaða

Niður saman - Upp saman



Mynd 31

b) stilla spaða í mætingarstöðu og stilla boltanum upp til spaðans (mynd 31).



Mynd 32

c) með spaðann fyrir aftan bak, stilla bolta upp í slag stöðu og mæta bolta með spaða og stoppa þar (mynd 32).

5. þrep. Eins og 4,c en fylgja eftir þannig að þumall spaðahandar lendi utan á vinstra læri (fyrir rétthenta)..

6. þrep. Stilla boltanum upp, mæta og fylgja eftir rólega.

Byrja með spaðann fyrir aftan bak og olnbogann vísandi upp.

7. þrep. Byrjunarstaða, hlið í netið, þannig að spaðinn vísi í átt að gjafreitnum sem hitta skal í (mynd 30).



Mynd 33

8. þrep. Allt slagið æft frá byrjunarstöðu, fyrst án bolta síðan með bolta (mynd33).
9. þrep. Staðið við gjaflínu og gefið upp, fyrst án bolta, síðan með bolta.
10. þrep. Staðið milli gjaflínu og endalínu og gefið upp, fyrst án bolta, síðan með bolta.
11. þrep. Staðið fyrir aftan endalínu og gefið upp fyrst án bolta, síðan með bolta.

- 4. Leikur.**
- a) Tvö lið gefa upp frá endalínu og fá stig í hvert skipti sem hitt er í gjafreit. Keppni um hvort liðið er fyrst upp í 11 stig.
 - b) Grípa til að komast inn á aftur.
Þjálfarinn sendir, allir verða að slá inn á völlinn yfir gjaflínu. Verði einhverjum á mistök, fer hann yfir á vallarhelming þjálfarans og reynir að grípa sendingar hinna. Takist það má sá spilari fara yfir aftur til að slá sendingar frá þjálfara. 1 stig fyrir

að slá inn á en -1 fyrir mistök og ekkert stig ef gripið er hjá leikmanni. Keppa um hver hefur flest stig eftir 3-5 mínútur.

- c) 11 stiga einliða eða tvíliðaleikur.
Spilaður í gjafreitum eða minnitennisvelli.
Hver keppandi gefur upp tvisvar, fyrst hægra megin við miðju, síðan vinstra megin, vallarskipti, eftir 8 stig samtals. Sá vinnur sem er á undan að fá 11 stig.
- d) Hver nemandi fær 10 bolta og raðar þeim með jöfnu millibili á beina línu frá neti að endalínu og æfir síðan uppgjafarslagið frá 1. bolta við netið. Ef boltinn fer yfir í réttan gjafreit má taka næsta bolta og gefa upp. En mistakist skal hlaupið og náð í boltann og byrjað á sama stað aftur. Gera má keppni úr æfingunni

5. Samantekt.

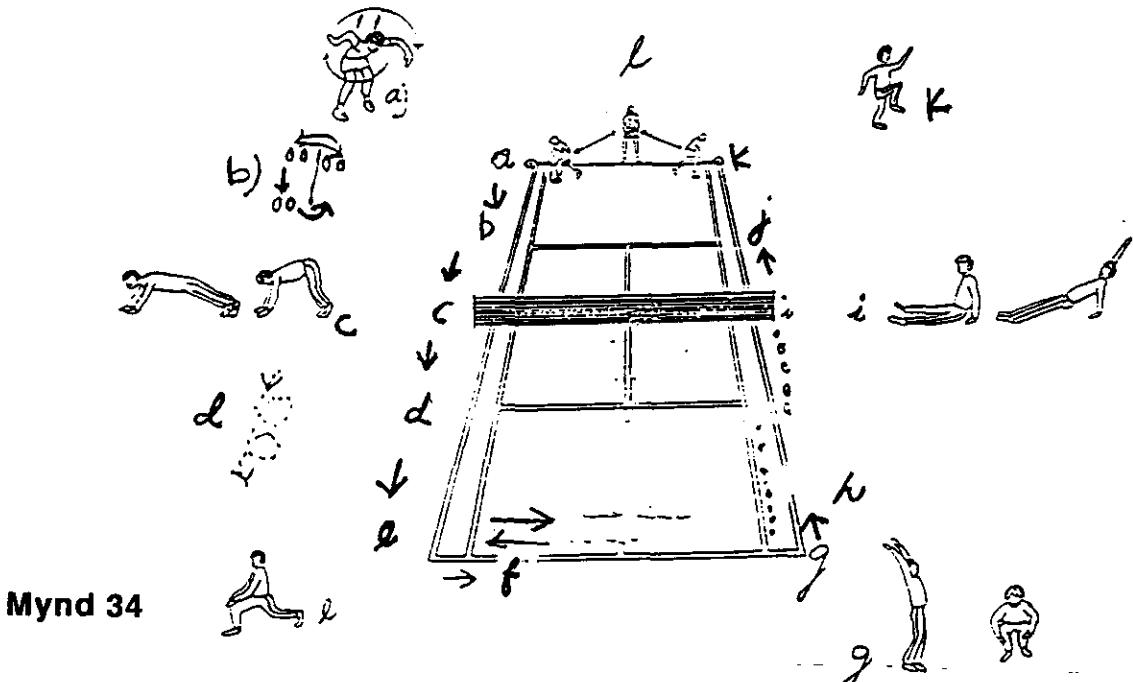
**Meðan á leik stendur taparðu vökva.
Drekktu vatn við skipti til að bæta
það upp.**



VII. KENNSLUSTUND.

1. Inngangur. Uppgjöf, framhald.

2. Upphitun. Upphitun í kringum völlinn (mynd 34).



Mynd 34

- a) 20 armsveiflur,
- b) hoppa jafnfætis yfir hliðarlínu og til baka og síðan skref fram á við og þá aftur jafnfætis yfir hliðarlínuna
- c) við netið 10 mjaðmalyftur,
- d) hlaupa í litla hringi með fótum. Snúa alltaf fram í sömu átt niður á endalínu
- e) hnébeygjur með öðrum fæti en snerta gólf með hinu hnénu og hönd hoppa svona 5sinnum og skipta svo um fót,
- f) hlaupa milli einliðalína 3svar sinnum,
- g) teygjar úr sér og gera 10 djúpar hnébeygjur (en ekki yfir 90 * horn),
- h) hoppa á öðrum fæti að gjaflínu og á hinum að neti
- i) sitja við netið með beinar fætur og lyfta mjöðnum upp 10 sinnum á öðrum handlegg, með hinn teygðan upp og aftur
- j) beggjahliðahlaup að endalínu: annar fóturinn lendir á einliðalínu en hinn á samliggjandi tvsliðalínu,
- k) fljóttir fætur í 15 sekúndur,
- l) standa á miðri endalínu við stubb og æfa hægan og hraðan fótaburð við tennisslögin og valhoppa alltaf að miðju aftur.

3. Kennsla. Æfa hrynjandann í fyrstu og annarri uppgjöf.

Í þessari æfingu, er uppgjafarsveiflan alltaf framkvæmd einu sinni án bolta.

Nemandi gefur upp rólega í vegg og grípur boltann þegar hann kemur til baka.

Hver nemandi byrjar að gefa upp nálægt neti.
Þegar sú uppgjöf fer í réttan reit, er tekið eitt skref aftur á bak og gefið upp.
Þannig á að vinna sig aftur fyrir endalínu.

Tækniatriði uppgjafar.

- i. Í byrjunarstöðu er staðið með hlið að neti, axlarbreidd á milli fóta með þungan á hægra fæti.
- ii. Halda með miðgripi um spaðann og handleggirnir afslappaðir og spaðinn vísar í átt að gjafreitnum.
- iii. Spaðinn sveiflast niður og aftur. Beygja olnboga og spaðahausinn fer aftur fyrir bak.
- iv. Síðan færst þunginn yfir á fremri fót og spaðinn sveiflast upp í loftið og síðan fram á við.
- v. Þegar boltanum er mætt, má draga beina línu frá spaðatoppnum niður í hægri hæll.
- vi. Að lokum er sveiflað fram og spaðinn endar til vinstri við líkamann og þumall hægri handar utan á vinstra læri. En eftirfylgjan er dálítið einstaklingsbundinn.

4. Leikur. a) Hver er fyrstur að hitta 10 uppgjafir í rétta reiti?

Hver nemandi fær 2 tækifæri í einu og fer síðan aftur í röðina.

b) Liðatennis.

Liðin dreifa sér á sinn hvorn vallarhelming.

Einn gefur upp og mega allir spila
eftir það. Gefið upp til skiptis.

Spilað eins lengi og tími leyfir.

5. Samantekt.

VIII. KENNSLUSTUND.

- 1. Inngangur.** Uppgjöf og nokkrar reglur í sambandi við hana.
Grunnslög og forblak.
- 2. Upphitun.** Tveir og tveir saman með einn bolta reka til skiptis í kringum völlinn, síðan halda bolta á lofti annan hring.
- 3. Kennsla.** Grunnslögin æfð: tækniæfingar, annar sendir, hinn slær.
Sá sem sendir, leiðréttir sveiflu hins.
- Stutt upprifjun á uppgjöf og fara yfir eftirfarandi atriði:
- Í uppgjöf er staðið fyrir aftan endalínu og ekki má stíga inn á völlinn fyrr en búið er að slá boltann.
 - Fyrri og seinni uppgjöf.
Ef fyrri mistektst, hefur leikmaður annað tækifæri.
 - Netbolti.
Ef boltinn fer í réttan gjafreit en snertir netið, skal gefa aftur upp.
 - Ræða aðrar uppgjafir t.d. undir hendi og þýðingu uppgjafar í leiknum.
 - Hvernig talið er í tennis. Sjá Tennishandbók sem gefin er út á hverju ári með nýjustu reglum..

Forblaksæfing:

- Sýna nokkur forblakslög.
- Tveir og tveir saman, annar æfir blakið en hinn grunnslög.
Ef sendingarnar eru ekki nógu góðar, skulu nemendur skiptast á að vera án spaða.
- Þjálfari sendir bolta til nemenda, fyrsta bolta skal blaka en næsta skal slá grunnslag, 3. bolta skal blaka en 4. bolta skal aftur slá grunnslag. Nemendur verða að vera fljótir að hreyfa sig fram og tilbaka. Byrja með 4 bolta hrinu en auka síðan um 2 í hverri umferð. Ef nemendur eru margir má bæta við þrekæfingum sem nemendur gera á milli s.s. armþeygjur eða djúpar hnéþeygjur með bolta á spaða.

Tækniatriði blaks:

- viðbragðsstaða,
- spaðaandlit alltaf fyrir ofan spaðagrip
- neðri brún spaðans aðeins leiðandi
- spaðaandlit vízar enn á boltann þegar slagið er búið

4. Leikur.

- a) Keppni um hvað er hægt að grípa marga bolta í röð frá þeim sem er að blaka.
- b) **Blaktennis.**
Tvö lið eru dreifð um völlinn sitt hvorum megin við netið.
Gefið er upp með undirhandarslagi og boltinn á að haldast á lofti eins og í blaki. Skipt er um stöður eftir hvert stig.
Spilað er upp í 15 stig.
- c) 3 líf með einum spaða þ.e. einn spaði á lið. Spilarar verða að vera snöggir að rétta spaðann til næsta liðsmanns eftir að hafa slegið sjálfir. Sjá leikinn í 1. kennslustund.

Annað hvort leikið eingöngu í gjafreitum eða öllum vellinum.

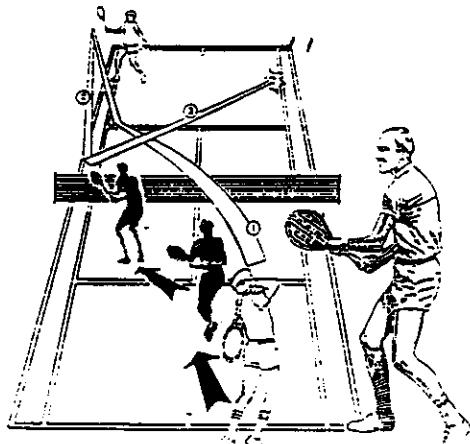
Hver nemandi má gera 3 mistök áður en hann dettur úr leik.

Þeir sem detta úr, geta hafið aðra keppni á næsta velli.

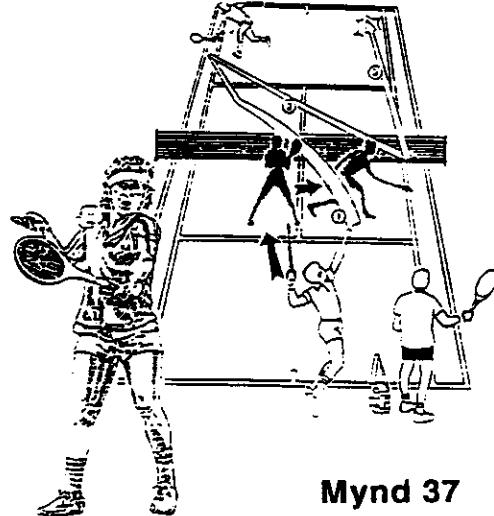
5. Samantekt.

IX. KENNSLUSTUND.

1. Inngangur. Bakblak og taka á móti uppgjöf (myndir 36 og 37) .



Mynd 36



Mynd 37

2. Upphitun. **Eltingaleikur:**

Allir nemendur með bolta á endalínu nema einn (veiðimaðurinn) við merki frá kennara eiga nemendur að reka boltann 4sinnum og komast að neti án þess að veiðimaðurinn nái þeim.

Sá sem náðist fyrst, verður næsti veiðimaður.

3. Kennsla.

Þjálfari sýnir móttöku uppgjafar og skýrir aðalatriðin:

- a) góð viðbragsstaða
- b) slagið líkari blaki en venjulegri sveiflu þegar uppgjafir eru hraðar
- c) stutt baksveiflu en snúa öxlum og mjöðmum.
- d) til að byrja með miða inn á miðjan völl,
- e) standa venjulega við endalínu, en framar við hægar uppgjafir.
- f) aldrei að líta af boltanum

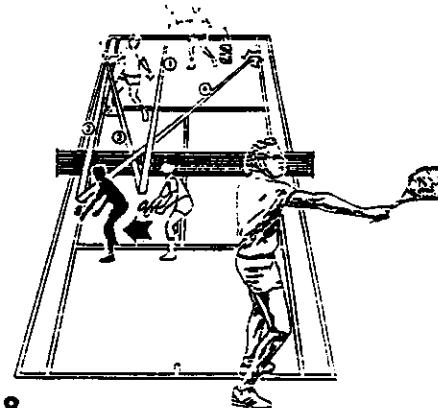
Tveir að gefa upp og tveir að taka á móti.

Þeir sem gefa upp, byrja við gjaflínu, síðan milli gjaflínu og endalínu og að lokum aftan við endalínu.

Hver nemandi gefur upp tíu sinnum alls og skiptir síðan um hlutverk við móttakarann.

Pjálfari sýnir bakblak.

Tveir og tveir æfa saman og kennarinn gengur á milli, aðstoðar og hrósar.



Mynd 38

Pjálfari sendir bolta til nemanda A sem sendir bakblak til nemanda B sem sendir forhandar blak til A nemanda og hann sendir síðan bakblak þvert til pjálfara.

4. Leikur.

a) **Blakmeistarinn:**

Pjálfari matar tvær raðir og allir fá stig fyrir rétt blak.
Hver er fyrstur upp í 6 stig.

b) **Hálfur heimur.** Sjá leik í kennslustund III

Hvert stig hefst með uppgjöf frá gjaflínu eða aftar (fer eftir getu).
3 mistök leyfileg.

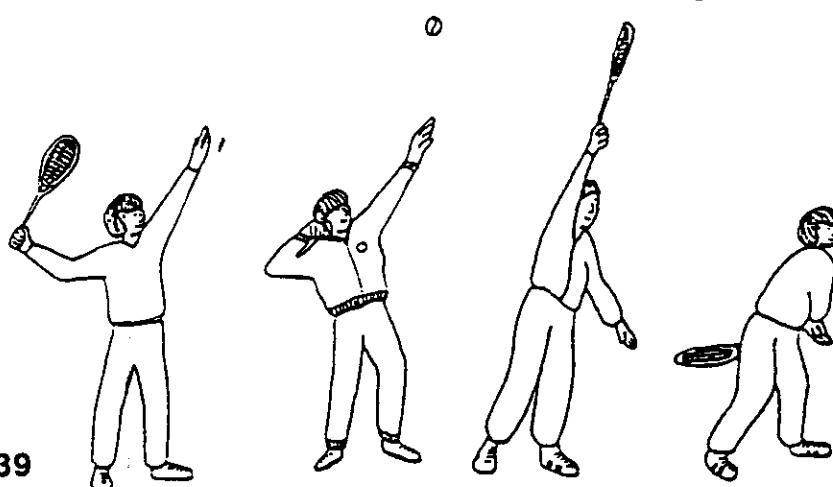
c) 11 stiga leikur. Sjá VI. kennslustund, 4.c.

5. Samantekt.

X. KENNSLUSTUND.

1. Inngangur.

Skellur.



Mynd 39

2. Upphitun.

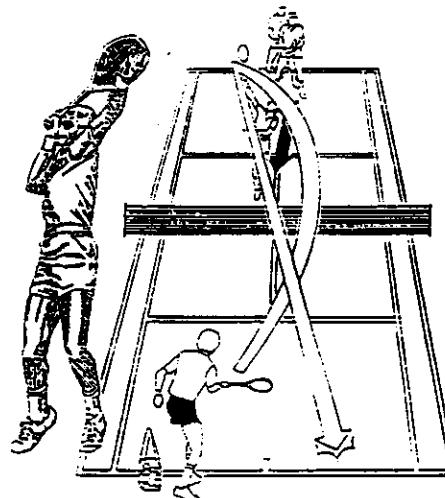
- a) Hlaupa 5 skref áfram og 2 aftur á bak í kringum allan völlinn.
- b) Allir með spaða í röð á miðlunu með 2 metra á milli sín.
Þjálfari sem er fremstur, hleypur að hliðarlínu og gerir eitthvað af 4 tennisslögnum.
Nemendur gera eins og fara til baka með valhoppi. Þetta er gert eins hratt og mögulegt er í 1 mínútu, síðan hvílt í hálfu mínútu og endurtekið tvisvar.

3. Kennsla.

Gera nokkrar for- og bakhandaræfingar, byrja nálægt neti og færa sig smám saman lengra frá neti. Sýna hreyfingar í skellinum (smassinu) hægt.

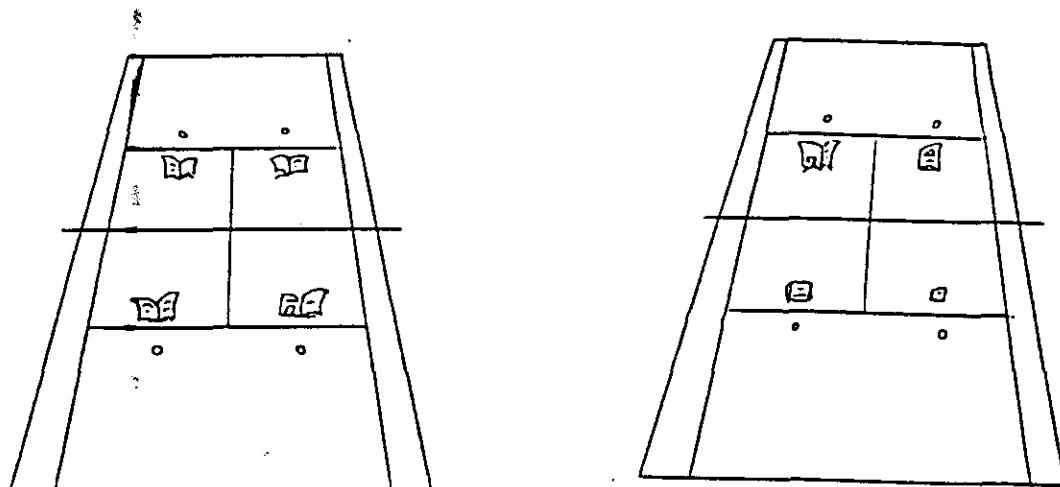
Útskýra mismun á skell og uppgjöf,

- a) viðbragðsstaðan,
- b) stíga aftur á bak f hægra fót,
- c) snúa hlið í netið,
- d) benda á boltann
- e) fara strax í U-stöðu með hendur og spaða, Gera æfinguna nokkrum sinnum án bolta. Síðan tveir og tveir saman, annar sendir boltann hátt upp í loftið (svifbolta) og hinn skellir en rólega svo sendandi geti gripið boltann. Áhersla lögð á að mæta bolta eins hátt uppi og mögulegt er.



Mynd 40

- 4. Leikur.**
- a) Nemendur skella og fá stig eftir því hvar boltinn lendir.
 1 stig: yfir net,
 2 stig: yfir gjaflínu,
 3 stig: 1,5 m innan við endalínu
 5 stig: milli einliða og tvíliðalínu.
 - b) **Meistarinn,**
 Ef margir veðir eru til staðar.
 Einliðaleikur á hverjum velli.
 1 tennisstig spilað sá sem vinnur fer á næsta völl.
 Sá sem tapar á fyrsta velli fer í röð við neðsta völl til að komast inn á aftur.
 - c) **Kóngurinn á hólnum.**
 A blakar á móti B sem slær grunnslög.
 Eftir 1 stig slær C á móti A o.s.frv.
 Sá sem vinnur fyrstur 3 stig af A, tekur hans stöðu.
 - d) **Dagblaðið minnkar.**
 Tveir og tveir saman. Hver hefur eina dagblaðsopnu fyrir framan sig.
 Reynt er að slá boltann svo að hann lendi á blaði mótpilarans. Takist það skal brjóta það saman til helminga. Síðan er þetta endurtekið þegar hitt er á blaðið og keppt um hver endar með minnsta blaðið eftir 5 -10 mínútur (mynd 41)



5. Samantekt.

Mynd 41

FRAMHALD EFTIR FYRSTU TÍU TÍMANA:

Hvert slag er tekið aftur ýtarlega fyrir og lögð áhersla á að slá aftur og aftur með sömu sveiflunni.

Þegar þessi 4 slög eru orðin nokkuð örugg má bæta við fleiri slögum s.s. dropskotum, snúningsboltum, svifboltum, bakhandarskell og aðför að neti sem tekin verða fyrir í næsta stigi hjá TSÍ..

Allar æfingar eiga að líkjast því sem vænta má í leik.

TENNISORDASAFN:

Enska	Íslenska	Skýringar:
ace (service)	ás	Uppgjöf sem móttakandi nær ekki að snerta.
ad-court	vinstri vallarhluti,	Uppgjöf send aftan við þann vallarhluta, þegar leikar standa, forskot úti eða inni.
advantage	forskot,	Stigið, sem vinnst eftir jöfnu. Vinni þeir sem eru að gefa upp stigið, er sagt: <u>forskot inni</u> , en vinni móttakendur: <u>forskot úti</u> .
approach	Aðför að neti.	
backcourt	bakvöllur,	Svæðið milli gjaflínu og endalínu.
backhand	bakhönd,	Slög sem rétthentur leikmaður slær vinstra megin við sig eða örvhentur leikmaður slær hægra megin við sig.
break-point	brjótur,	Lokastig í hrinu, þar sem móttakandi fær tækifæri til að vinna uppgjafarhrinu andstæðingsins.
change	Skipting á vallarhelming.	
choke	stirna upp	Verðu stífur af streitu
choke up	stytta spaðann	Halda um spaðann fyrir ofan eðlilegt grip.
chop	höggva/skera	boltinn snertur með næstum löðrétttri spaðasveiflu
cross-court shot	þverskot	Bolti sleginn á ská yfir völlinn.
clay court	malarvöllur.	
court	völlur.	
deep shot	djúp skot	slög sem lenda nálægt endalínu (í uppgjöf nálægt gjaflínu).
deuce	jafna,	þegar stigin í lotu eru 40 - 40 þ.e. hvor aðili hefur unnið 3 stig.

deuce court	hægri vallarhluti, jöfnuvöllur.	Uppgjöf send aftan við þann vallarhluta, þegar leikar standa jafnt þ.e. <u>jafna</u> .
double bounce	gamall bolti,	Bolti sem kom tvisvar í jörðu áður en náðist að senda hann til baka.
double fault	tvífeill	Þegar fyrri og seinni uppgjafir mistakast báðar og þar með tapar uppgefandi stiginu.
doubles	tvíliðaleikur	Leikur milli 4 leikmanna, tveir í hvoru liði.
down-the-line-shot	lfnuskot	Bolti sem fylgir hliðarlínu og lendir nálægt henni.
drop shot	stoppbolti,	Bolti sem fer rétt yfir netið og lendir fljótt og framalega á vellinum (nálægt neti hinu megin).
drive	grunnslag.	
fault	brotgjöf	Uppgjafarbolti sem lendir ekki á réttum stað.
fifteen	15,	Fyrsta stig unnið í hrinu.
flat shot	lárétt slag	Bolti sem fer eftir nokkuð beinni línu og með litlum snúning.
footfault	stöðubrot /misstig	Þegar stigið er á endalnu eða stigið inn á völlinn í uppgjöfinni.
forecourt	framvöllur	Svæðið milli netsins og gjaflínu.
forty	40,	Þegar leikmaður hefur unnið 3 stig.
game	lota	Þegar leikmaður hefur unnið 4 stig, og/eða unnið tvö stig í röð eftir jöfnu.
ground strokes	grunnslög	Slög sem eru slegin eftir að boltinn lendir í jörðu, forhönd eða bakhönd.

halfvolley	hálf blak,	Bolti sleginn rétt við jörðu eftir að hann hefur lent.
let	stöðvun (endurtekið).	
lineman	línudómari.	
lob	svif,	Bolti sem er slegin hátt í loft upp, venjulega yfir höfuð andstæðingsins.
lob volley	svifblak.	
love	núll.	
match	leikur.	
match ball	sigurbolti.	Lokastig í leik þar sem annar leikmaður hefur tækifæri til að vinna leikinn.
net game	netleikur	þegar leikið er nálægt neti.
no ad vantage	fyrsta forskot	Fyrsta spilaða stig eftir jöfnu sker úr um hver vinnur lotuna.
overhead	skellur, smass	
passing shot	fleygur.	Skot slegið framhjá andstæðingi sem nær ekki að senda bolta til baka.
poach	hnupla	Bolti sleginn í tvíliðaleik, venjulega nálægt neti, sem undir eðlilegum kringumstæðum hefði verið skot meðspilarans.
point	stig	Minnsta eining í leik, sem leikmaður vinnur ef andstæðingur nær ekki að senda boltann tilbaka á réttan hátt. Hrina í lotu.
post	stólpi.	
raquet	spaði.	
rally	hrina	Eitt eða fleiri skot sem endar með mistökum eins spilara. Einnig notað yfir æfingamáta, þegar leikmenn slá á milli.
ranking	hæfnislisti.	
receiver	móttakandi.	
referee	yfirdómari.	

return	svar,	Slagið sem er sent til baka frá uppgjöf andstæðings.
score	staðan í leik.	
seeding	röðun.	
serve	uppgjöf.	
server	uppgefandi.	
set	sett	stigaeining þegar einn spilari eða lið hefur unnið 6 lotur með a.m.k. tveggja lotu mun.
setball	settbolti.	stig þar sem spilari hefur tækifæri til settið
slice	sneið	undirsnúningsboltir
smash	skellur.	
stroke	slag - skot - sending.	
tie-break	oddalota	
topspin	yfirsnúningur	
umpire	dómari leiksins.	yfirsnúningsbolti
volley	blak.	
walk-over	gefinn leikur.	

ÍSLENSKUR TENNISORDALISTI:

ás	uppgjafarslag þar sem móttakandi nær ekki að koma við boltann.
blak	slag þar sem boltinn er sleginn áður en boltinn lendir í jörðu.
einliðaleikur	leikur á milli tveggja leikmanna.
eins	t.d. 30-30, 3- eins, 15 - eins.
fyrsta forskot	er eftirfarandi tainingarmáti: Sá sem er fyrri til að vinna 4 stig, vinnur hrinuna, þó að leikar standi 3 stig hvor, ákvarðast unnin hrina af næsta stigi.

forskot	spilað stig eftir jöfnu þ.e. 40 - 40). forskot inni, ef sá sem gefur upp, vinnur stigið eftir jöfnu. forskot úti, ef sá sem tekur á móti, vinnur stigið eftir jöfnu. Dómari kallar nafn þess sem vinnur forskotsstigið þegar móttakandi vinnur uppgjafarlotu andstæðings.
grunnslag	slag sem er slegið eftir að boltinn hefur lent í jörðu.
hálfblak	slag sem er slegið rétt við jörðu eftir að boltinn hefur snert jörðu.
hnupla/ stela	að hnupla skótti, að taka skot sem eðlilegra hefði verið að meðspilari tæki.
jafna	þegar stigin í lotu eru 40-40, þ.e. hvor aðili hefur unnið 3 stig.
sett	stigaeining þegar annar leikmaður/eða annað liðið hefur unnið 6 lotur og með tvær yfir eða hefur unnið oddalotu eftir að staðan í lotum var 6 - 6.
móttakandi	sá sem tekur á móti uppgjöf.
netleikur	slög leikin nælegt neti
núll - núll	ekkert stig.
oddalota	stigakerfi sem ákveður hver vinnur settið þegar staðan er 6-6 í lotum
skellur	skot tekið yfir höfði manns með uppgjafarsveiflu.
skot	eitt slag sem fendir inn á völl andstæðings.
sneiðin	hluti vallar milli einliða- og tvíliðalína. (innri og ytri hliðarlína)
snúningur	hreyfing boltans um möndul sinn.
stans	stöðvun - Endurtekning - er stig leikið aftur vegna truflana. Einnig ef uppgjafarbolti hefur snert bryddinguna og lendir í réttum gjafreit.
stig	minnsta eining sem hægt er að vinna, og hlutnast þeim spilara sem síðast kom boltanum inn á völl andstæðings án mistaka.
sveifla	slag - framkvæmdin við að slá boltann
svif	slag sem er slegið hátt upp í loftið yfir höfuð netspilaran, (lobb).
svifblak	blak slegið yfir höfuð andstæðinga.
tennismótt	skipulögð keppni.
undirsnúningur	snúningur á bolta vegna há-lág-sveiflu
úti	bolti sem lendur utan vallar eða gjafreits í uppgjöf

yfirsnúningur snúningur á bolta vegna “lág - há” sveiflu.

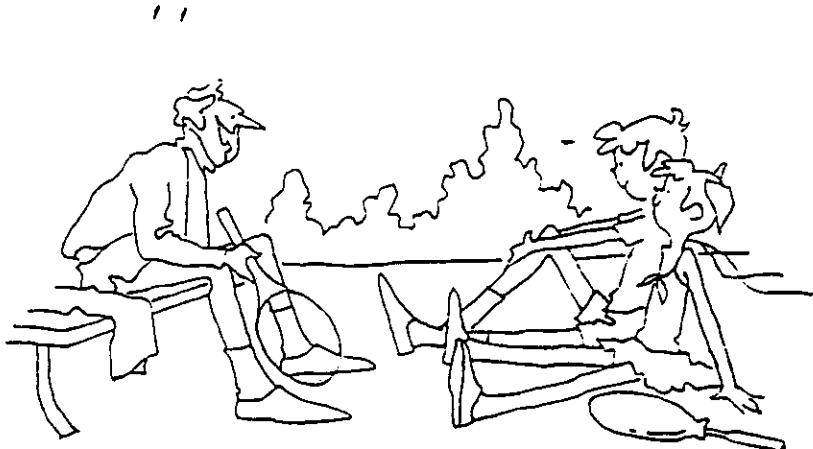
- 15 - talning á einu unnu stigi.
- 30 - talning á tveimur unnum stigum.
- 40 - talning á þremur unnum stigum.

Myndreglur

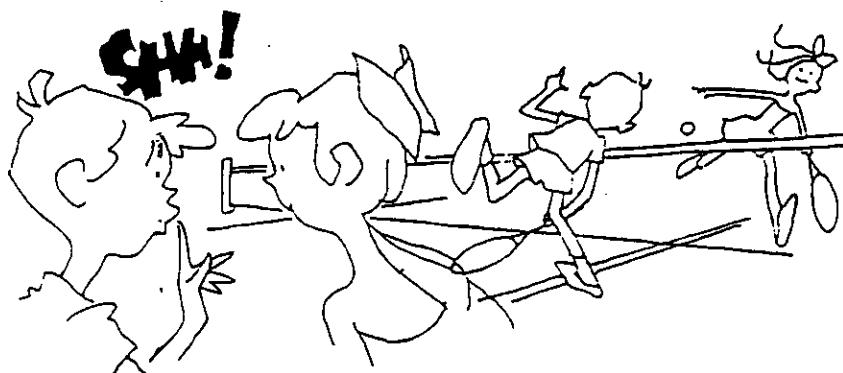


Myndreglur

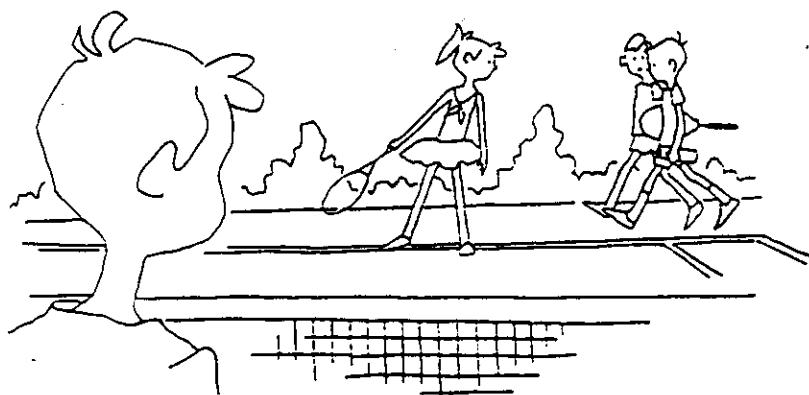
Áður en leikurinn hefst



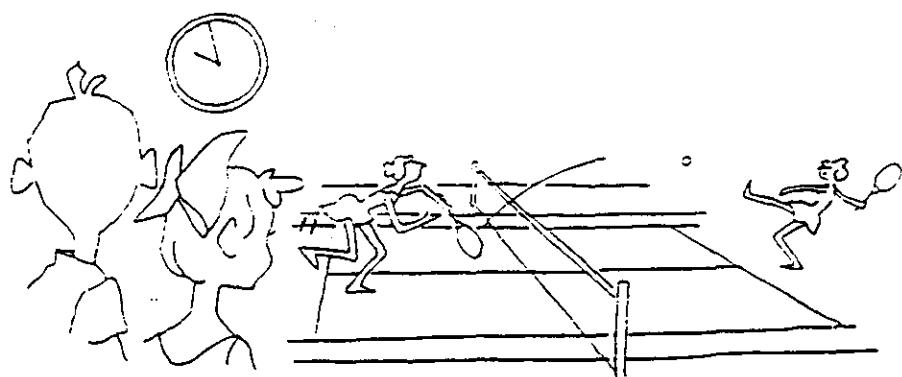
1. mynd Jafnvel byrjandi, þarf að þekkja helstu tennisreglur og tennissiði.



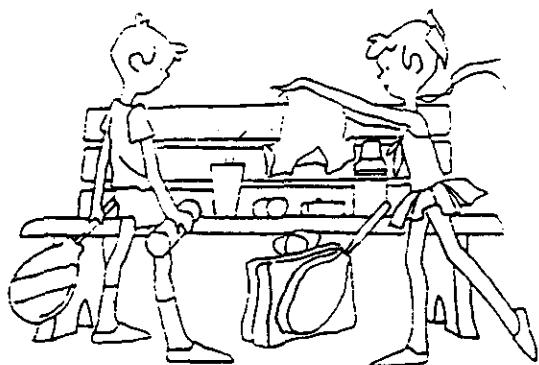
2. mynd Hafið ekki hátt, þegar þið standið nálægt velli þar sem er verið að spila tennis.



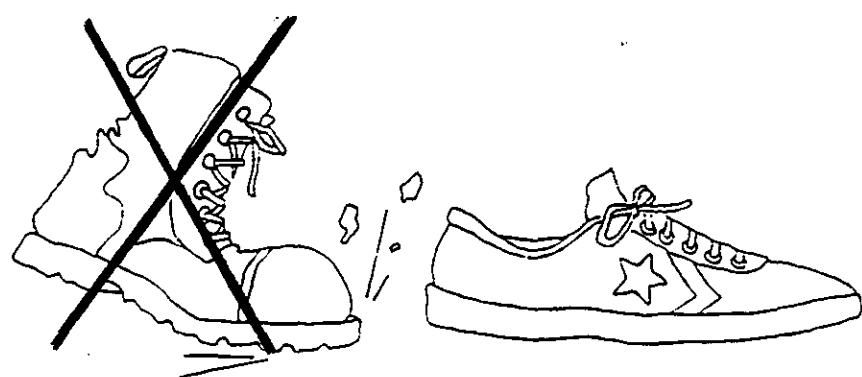
3. mynd Gangið ekki inn á eða fyrir aftan völl þar sem verið er að spila fyrr en stiginu er lokið.



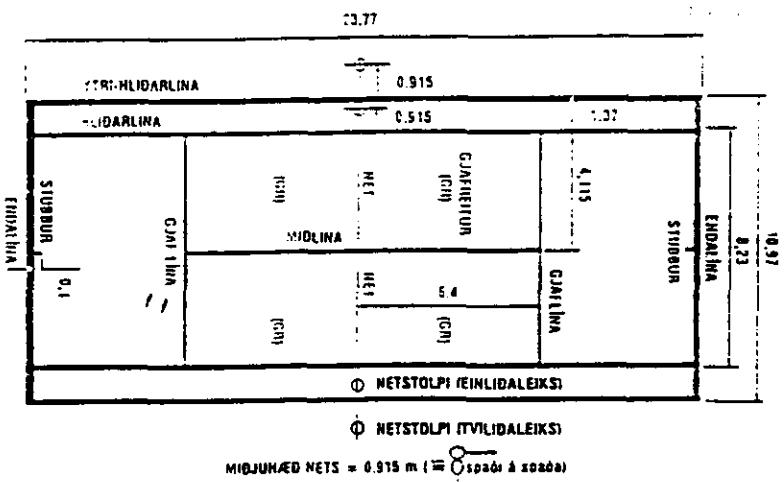
4. mynd Farið ekki inn á völlinn fyrr en ykkar tími hefst.



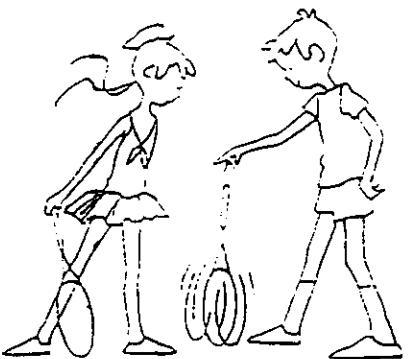
5. mynd Látið dót ykkar t.d. íþróttatöskur, boltadósir þar sem þær verða ekki fyrir.



6. mynd Notið réttan skófatnað til varnar sliti og slysum.

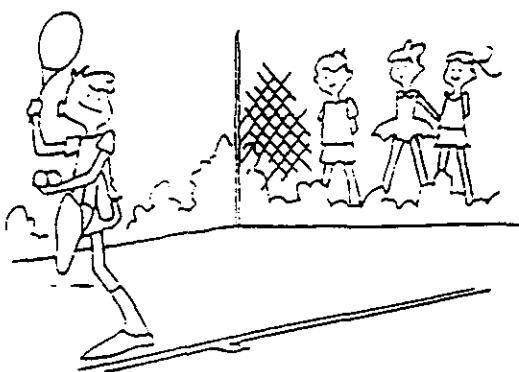


7. mynd Lærið hvað lfnurnar á vellinum heita.



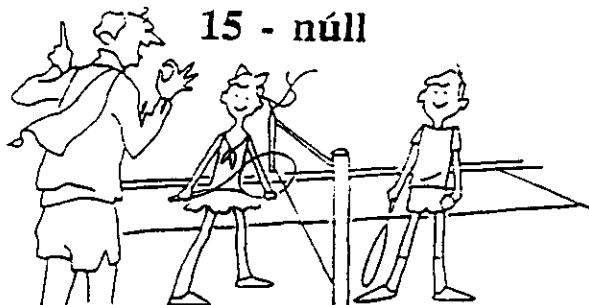
8. mynd Varpið hlutkesti til þess að ákveða hver á að byrja að gefa upp.
Sá sem vinnur hlutkestið, hefur um þrennt að velja:

 1. að gefa upp eða að taka á móti
 2. að velja vallarhelming
 3. að leyfa andstæðingnum að velja.



9. mynd Sá sem hefur leikinn stendur fyrir aftan endalínu og gefur upp.
Andstæðingurinn tekur á móti.

15 - núll



10. mynd Þegar þið eruð tilbúin að spila leik, verðið þið að kunna að telja. Fyrir fyrsta stigið sem unnið er fást 15 og leikmaður með ekkert stig hefur núll stig

30 - núll



11. mynd Vinni sami leikmaður næsta stig, standa leikar 30 - 0.

40 - núll



12. mynd Ef sá sami vinnur **3.** stigið standa leikar 40 - 0 og vinni sami leikmaður eitt stig enn hefur hann unnið **eina** lotu (1 - 0 f lotum).

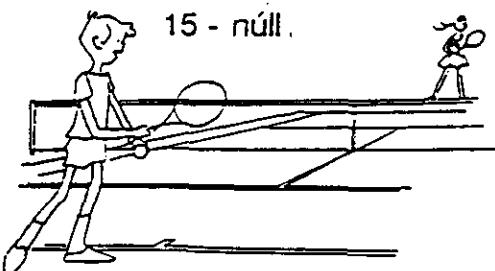


13. mynd Ef andstæðingurinn vinnur einnig stig, gætu stigin farið á eftirfarandi hátt: 15 - 0, 15 - 15 (15 - eins), 15 - 30, 30 - 30 (30 - eins), 30 - 40, og ef sá sem hefur 40 stig vinnur næsta stig er unnin lota.

Jafna

"

14. mynd JAFNA: Vinni hvor leikmaður 3 stig, þannig að báðir hafa 40, er það kallað jafna. Vinni uppgefandi stig eftir jöfnu er það kallað : forskot inni eða gjafari kallar mitt forskot. En ef móttakandi vinnur stigið eftir jöfnu er það kallað: forskot úti eða þitt forskot. Ef sami leikmaður vinnu næsta stig er lotan unnin. En vinni hinn leikmaðurinn næsta stig, verður jafna aftur þ.e. eftir jöfnu verður annar hvor leikmannanna að vinna tvö stig í röð til að vinna lotuna. Sömu reglur gilda um tvíliða- og tvenndarleik.

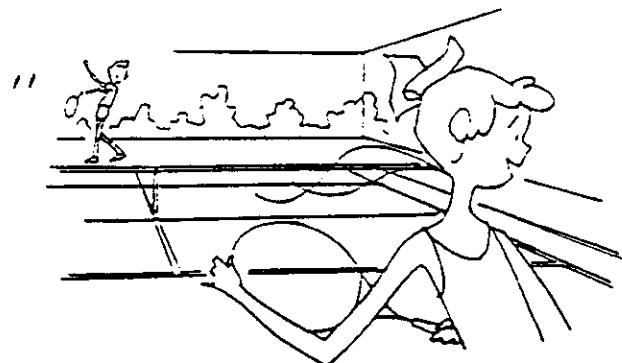


15. mynd Kallið stöðuna í settinu t.d. 4 - 3 , áður en þið gefið upp fyrsta stig í næstu lotu. Kallið einnig stöðuna í stigum rétt áður en gefið er upp fyrir hvert stig í lotunni. Stig uppgjafandans eru alltaf sögð fyrst og er honum ber að kalla upp stigin.

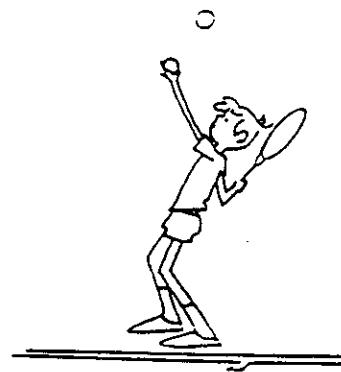


16. mynd Sá leikmaður sem er fyrri til að vinna 6 lotur og hefur a.m.k. tvær lotur yfir, vinnur settið. Sá sem er fyrri til að vinna tvö sett. vinnur leikinn. Komi upp staðan, 6-6 í lotum er leikin oddalota. Sá sem vinnur hana , vinnur settið

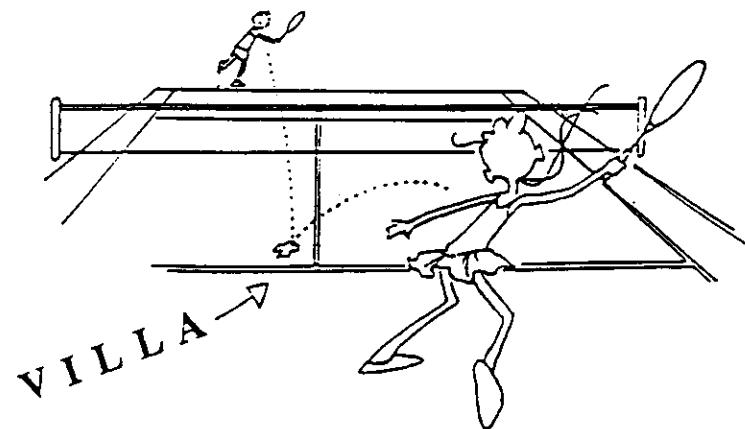
Reglur um uppgjöf



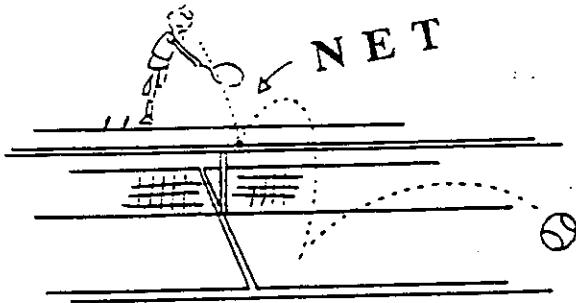
17. mynd Gefið ekki upp fyrr en móttakandi/móttakendur eru augljóslega tilbúnir.



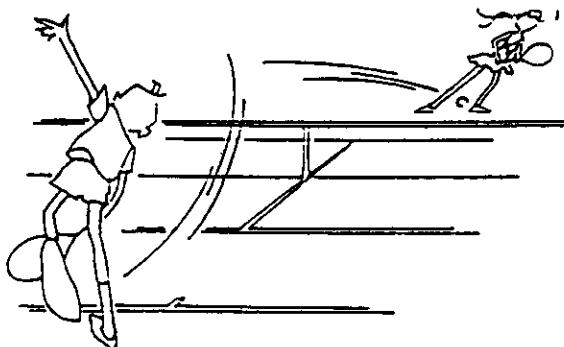
18. mynd Standið fyrir aftan endalínu milli stubbs og hægri hliðarlínu og gefið upp fyrir fyrsta stig í lotu. Það má ekki stíga inn á völlinn fyrr en búið er að slá boltann.



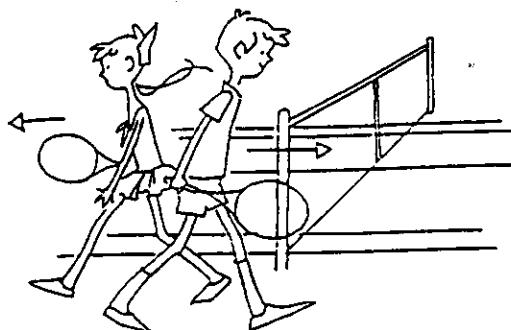
19. mynd Uppgjafarboltinn verður að fara yfir netið og lenda í hægri gjafreit móttakanda. Fari uppgjafarboltinn ekki í réttan reit, er uppgjöfin röng. En hafið ekki áhyggjur, þið fáið annað tækifæri, þ.e. seinni uppgjöf.



20. mynd Ef boltinn lendir á netbryddingunni, áður en hann lendir í réttum gjafreit, er kallað: "net"
Það þýðir að þið megið endurtaka þá uppgjöf. En lenti boltinn á netbryddingunni og síðan utan gjafreits er uppgjöfin röng. Ef boltinn lendir á tennissúlu, er uppgjöfin röng.

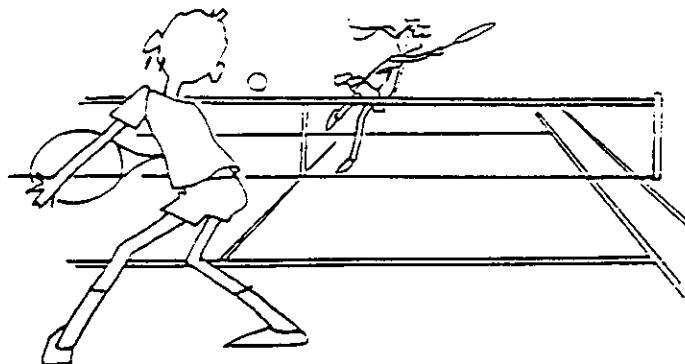


21. mynd Standið fyrir aftan endalsnu, milli stubbs og hliðarlsnu vinstra megin, fyrir næsta stig. Boltinn verður að lenda í vinstri gjafreit móttakanda.

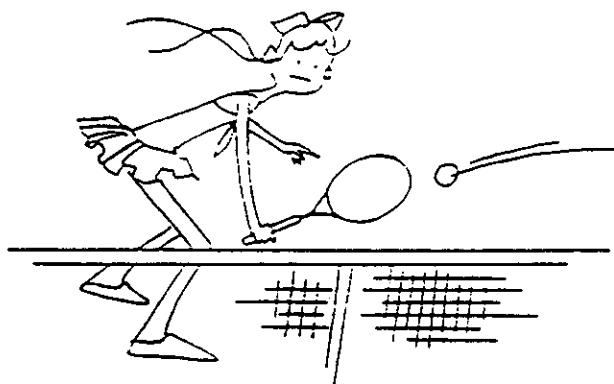


22. mynd Þegar þið hafið gefið upp heila lotu, skiptið þið um vallarhelming. Nú fær andstæðingurinn uppgjafarlotu og þið eruð móttakendur. Skiptið aftur um vallarhelming þegar 3 lotur eru búnar síðan eftir 5 lotur o.s.frv. eftir lok oddatölulotu.

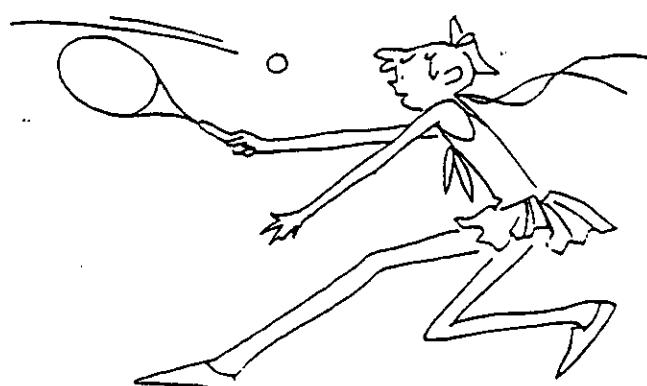
Leikið stig



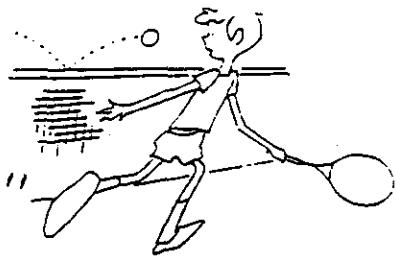
23. mynd Þið megið standa hvar sem er ykkar megin við netið innan eða utan vallar, nema í uppgjöf.



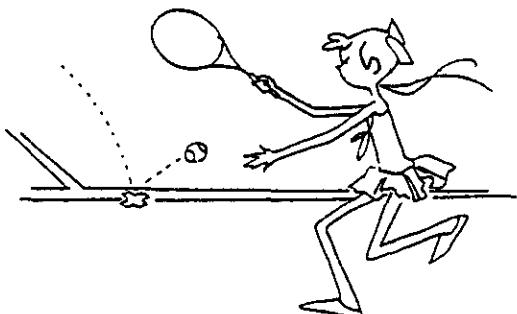
24. mynd Móttakandi má ekki slá gjafarboltann fyrr en hann hefur lent einu sinni í réttum gjafreit. Annars má slá boltann í lofti eða eftir að hann hefur lent einu sinni í jörðu.



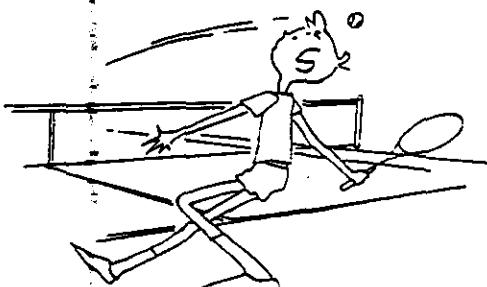
25. mynd Þið vinni stig ef þið sláið boltann yfir netið inn á vallarhelming andstæðinga og þeim tekst ekki að senda boltann til baka.



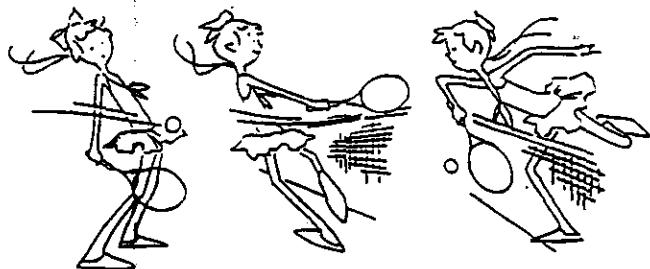
26. mynd Boltinn er enn í leik þó að hann snerti net eða súlu.



27. mynd Bolti er enn í leik ef hann lendir á eða snertir línu.



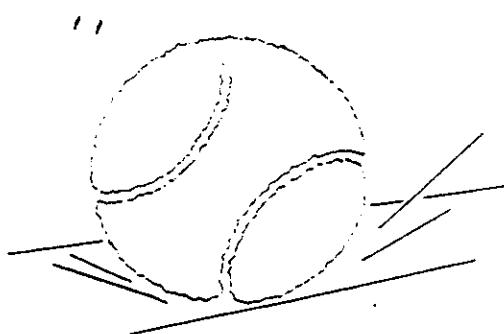
28. mynd Þíð tapið stigi ef þíð sláið boltann í netið eða út af velli (nema andstæðingar blaki þeim bolta).



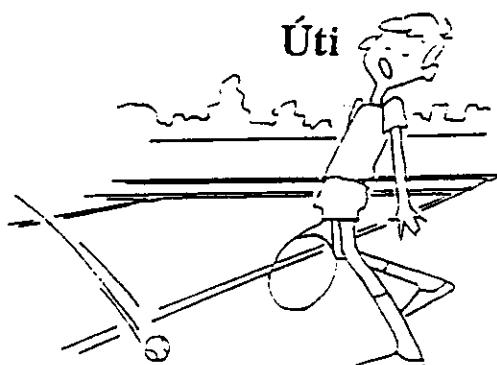
29. mynd Þíð tapið stigi

- a) ef boltinn snertir ykkur eða fót ykkar
 - b) ef spaðar ykkar snerta net eða súlur,
 - c) ef þíð sláið boltann áður en hann er kominn yfir á ykkar vallarhelming
 - d) ef þíð sláið boltann tvívegis af ásettum ráði.
- Heiðarlegur leikmaður segir frá eigin mistökum.

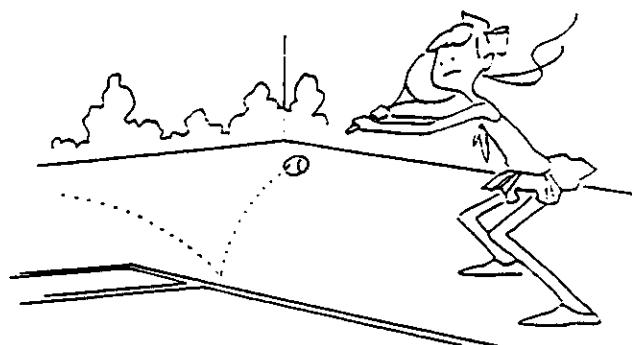
Línur



30. mynd Ef boltinn snertir línu er hann inni. Þið kallir bolta úti ef þið sjáíð greinilega bil á milli boltans og viðkomandi línu.



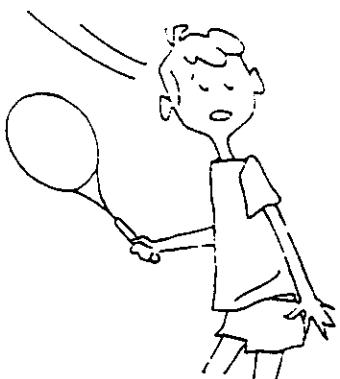
31. mynd Þið kallið bolta úti strax



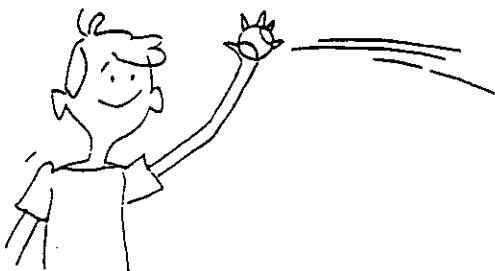
32. mynd Haldið áfram að leika ef þið sjáíð ekki greinilega hvort boltinn lenti utan valla.



33. mynd Sjáið þið síðar far eftir boltann utan vallar, er ekki hægt að krefjast stigsins.

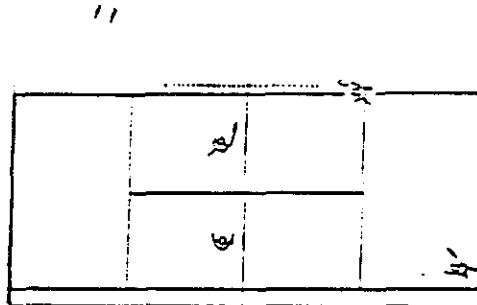


34. mynd Fari bolti fram hjá ykkur og þið sjáið ekki hvar hann lenti, vinna andstæðingar stigið.

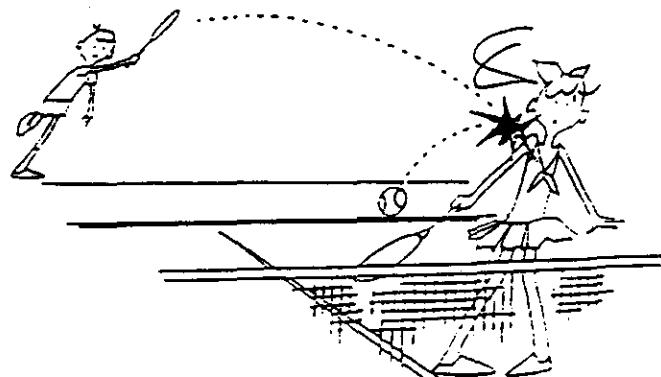


35. mynd Þið tapið stiginu jafnvel þó að þið standið utan vallar ef þið grípið boltann á lofti og hafið talið vist að hann mundi lenda utan vallar.

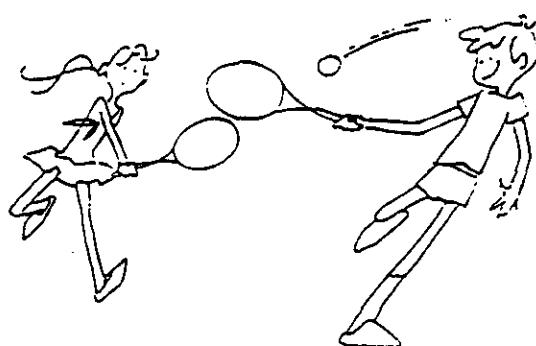
Tvíliðaleikur



36. mynd Í tvíliðaleik leikið þið, þú og meðspilari þinn á móti tveimur öðrum leikmönnum sem eru hinum megin við netið og nú afmarka tvíliðalínur völliinn til hliðanna. Annar hvor ykkar samherja gefur fyrst upp í leiknum og annað hvor andstæðinga verður móttakandi í fyrsta stigi hägra megin frá og þaðan í frá. Pessari skipan má ekki breyta fyrr en heilu setti er lokið.



37. mynd Lendi gjafarbolti í meðspilara telst það röng uppgjöf. Lendi gjafarbolti í meðspilara móttakanda, vinnur sá stigið sem gefur upp.

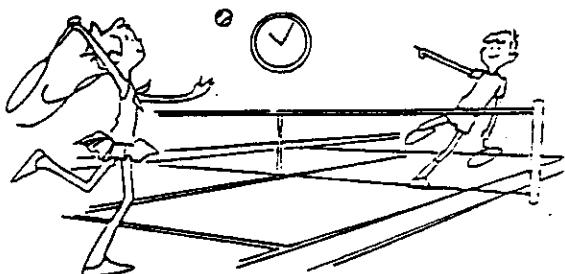


38. mynd Móttakandi varður að taka á móti uppgjöf en eftir það má hvor sem er slá boltann. Samherjar þurfa ekki að slá til skiptis.

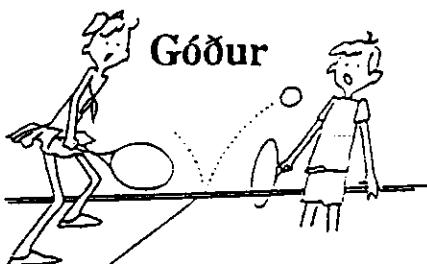
Vallarsiðir



39. mynd Að heilsast og kynna sig er sjálfögð kurteisi í tennis



40. mynd Upphitun fyrir kappleik er um það bil 5 mínútur. Æfið grunnslögin á móti andstæðingnum og takið nokkrar uppgjafir.

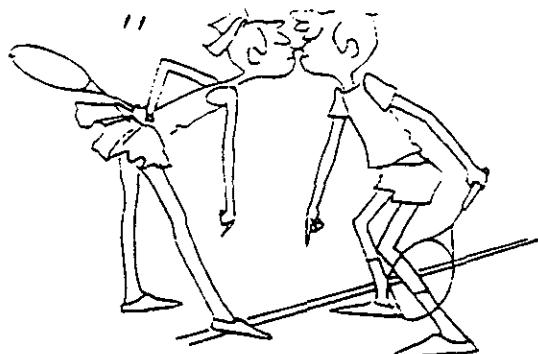


41. mynd Þegar tækifæri er skaltu aðstoða samherja pinn við að ákveða línubolta. Ef þú telur bolta inni sem samherjinn ákveður úti skaltu leiðréttu það.



42. mynd Leikið tennis með jákvæðu hugarfari og gleymið því aldrei að þið eruð að leika tennis ykkur til gamans

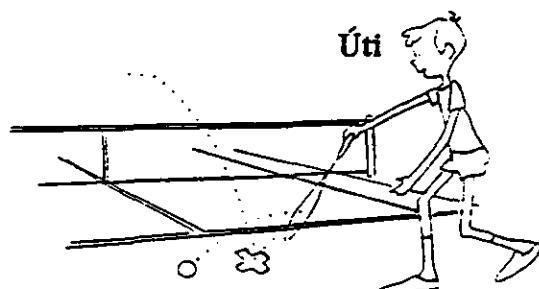
Fleiri vallarsiðir



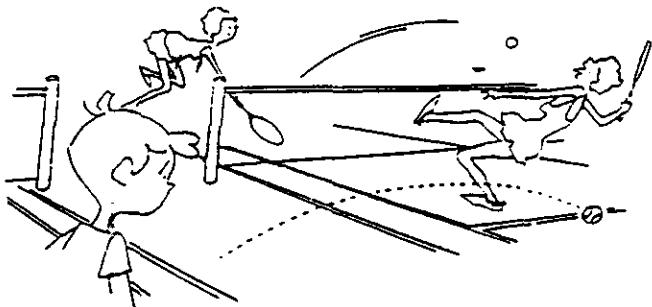
43. mynd Leikurinn skal vera samfeldur. Tefjið ekki eða truflið leikinn milli stiga. Samþykkið allar ákvarðanir andstæðingsins um hvort boltinn er úti eða inni hans megin án rifrildis eða leiðinda.



44. mynd EKKI skal trufla andstæðinga af ásettu ráði með ónauðsynlegum hreyfingum eða blaðri.

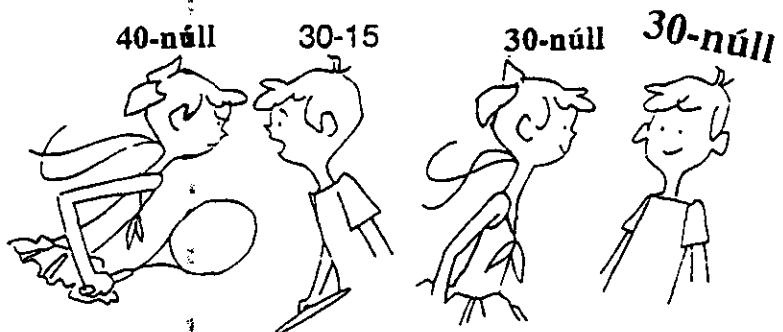


45. mynd Ef uppgjöfin er úti, skulið þið ekki taka á móti henni ef þess er nokkur kostur.

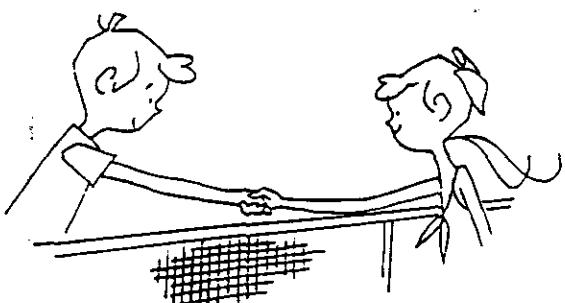


Stoppið boltann svo að hann renni að neti eða látið hann fara fram hjá ykkur.

46. mynd Fari bolti af ykkar velli yfir á þann næsta , er þess beðið að stiginu á þeim velli ljúki áður en beðið er um boltann. Komi bolti yfir á ykkar völl, skal senda hann til baka þegar stigi er lokið á báðum völlum.



47. mynd Sé ósamkomulag um stöðuna í leiknum. er sfðasta stigið sem báðir aðilar eru sammála um látið gilda eða varpað hlutkesti um hvor aðilinn hefur rétt fyrir sér.



48. mynd Þegar leiknum er lokið er tekist í hendur yfir netið og þakkað fyrir leikinn. Ef þið og andstæðingar ykkar eruð samhent um að fylgja tennisreglunum og virða hvorir aðra eigið þið eftir að hafa hina mestu ánægju af leiknum hvort sem þið vinnið eða tapið.

Reglur um hegðunárvandamál í leik

1. prep Spilari fær áminningu.
2. prep Það er dæmt stig af spilara
3. prep Það er dæmdur leikar af spilara.

Oddareglur

Oddalota skal notuð þegar leikar standa 6 lotur á móti sex.

Mótsreglur segja til um hvort og hvenær oddalota skuli nota.

Oddalota í einliðaleik.

a) Í oddalotu fær leikmaður 1 stig fyrir hvert unnið stig. Leikmaður sem er fyrri til að vinna 7 stig og 2 stig yfir vinnur oddalotuna og þar með settið.

Standi leikar 6-6 í stigum í oddalotu er halddið áfram þar til annar leikmanna hefur tvö stig yfir.

b) Leikmaðurinn sem var móttakandi í síðustu lotu, gefur upp fyrst stig í oddalotu og gefur upp hægra megin við stubbinn. Andstæðingurinn gefur síðan upp fyrir 2. og 3. stig og byrjar að gefa upp vinstra megin. Þannig skiptast þeir á um að gefa upp, tvö stig í röð þar til oddalotan er unnin og þar með settið.

c) Ef staða í uppgjöf er röng skal það leiðrétt um leið og það uppgötvast en öll spiluð stig standa.

d) Skipt er um vallarhelming eftir hver 6 spiluð stig og eftir að oddalotu er lokið.

e) Oddalota jafngildir venjulegri lotu hvað varðar boltaskipti og sá sem tók að móti fyrsta stigi í oddalotunni gefur upp í næstu venjulegri lotu í nýju setti. Ef nýir boltar eiga að koma í byrjun oddalotu, skal fresta því til annarrar lotu í næsta setti.

1. Minnitennispróf
2. Minnitennispróf

1. próf í minnitennis fyrir 5 ára og yngri.

1. Keilum eða boltaboxum raðað upp í 2 raðir (3 m langar) með 50 cm á milli. Bolta rúllað á milli án þess að snerta keilurnar,. Endurtekið 6 sinnum.
2. Fötu still upp við vegg ca. 50 cm hærra en barnið er. Reynt að hitta 7-8 boltum af 10 í fótuna.
3. Kasta upp í loft (ca 50 cm frá lófa) og grípa með lófunum (ekki í fangið)
Má léttu æfinguna fyrir mjög ung börn með því að láta boltann skoppa einu sinni áður en þau grípa hann.
4. Kasta bolta í mark (ca 1 m x 1 m), standa í 2 m fjarlægð frá skotmarki.
5. Standa 3 m frá neti, henda 10 boltum yfir netið.
6. Rúlla bolta á undan sér elta hann og hlaupa fram fyrir hann. Láta boltann rúlla milli fóta sér, elta hann svo aftur og taka hann upp áður en hann stoppar.

2. próf í minnitennis

1. láta bolta hvíla á spaðandliti, halda honum kyrrum í 10 sekúndur.
2. eins og í 1, nema nú er gengið um völlinn í 20 sekúndur.
3. eins og í 1. nema boltinn er láttinn velta um spaðaandltið.
4. Boltinn láttinn ganga á milli spaða þjálfara og nem.
5. Boltinn liggar á vellinum. Rúlla boltanum með spaðanum á milli 10 hluta.
6. eins og í 5 en nú er bolta rúllað með spaða til félaga sem stendur 4 m frá.
7. Láta bolta detta af spaða og grípa eftir eitt skopp. Gripið með hönd og spaða.
8. Fyrsti bolti; stilla upp bolta fyrir sjálfum sér. Láta boltann skoppa einu sinni á slá hann svo með spaðanum.

Tennispróf TSÍ

Tennispróf: 1 stig

1. æfing

Reka bolta 25sinnum í röð án spaða'

2. æfing

Reka 25sinnum í röð með spaða.

3. æfing

Slá bolta upp í loftið 25sinnum með spaða.

4. æfing

Þjálfari og nemandi eru f 1.5 m fjarlægð hvor frá öðrum og lyfta bolta til skiptis yfir tennisdós sem er staðsett á milli þeirra. boltinn skal ganga a.m.k. 8sinnum í röð yfir dósina.

5. æfing

Slá 5 forhandarslög í röð í vegg

6. æfing

Slá 2 bakhandarslög í röð í vegg.

7. æfing

Nemandi slær bolta yfir netið til þjálfara og skal hitta a.m.k. 3svar sinnum í röð

8. æfing

Stilla upp bolta fyrir sjálfum sér og hefja hrinu fyrir aftan gjaflínu með forhandarslagi. 3 boltar af 5 skulu lenda innan einliðaleiksvallar.

Tennispróf: 2 stig

1. æfing

Reka boltann 50 sinnum í röð með spaða

2. æfing

Slá bolta 25sinnum í röð upp í loft með spaða

3. æfing

Slá bolta 30 sinnum í röð upp í loft með sitt hvorum fleti spaðans

4. æfing

Standa fyrir aftan gaflínu og stilla upp fyrir sjálfum sér og hefja 5 hrinur í röð með forhandarslagi án mistaka.

5. æfing

Standa í 6 m fjarlægð frá vegg og slá bolta 5sinnum í röð með forhandar- eða bakhandarslagi. Boltinn verður að fara yfir línu á veggnum sem er í 90 cm hæð og má bara skoppa einu sinni áður en hann er sleginn aftur.

6. æfing

Standa fyrir aftan gjaflínu og slá tilbaka inn á einliðavöllinn a.m.k. 6 boltum af 10 sem sendir eru af þjálfara.

7. æfing

Með vini eða þjálfara slá bolta a.m.k. 5 sinnum yfir netið í hrinu og hitta inn í gjafreit.

Tennispróf 3 stig

1. æfing

Reka boltann 100 sinnum með spaða, 50 sinnum upp í loft og 50 sinnum með sitt hvorri hlið spaðans.

2. æfing

Staðsett á gjaflsnu, slá 10 bolta í röð til skiptis með forhandar og bakhandarsveiflu sendir af þjálfara eða vini.

3. æfing

Staðsett á endalínu og hefja hrinu 15sinnum í röð með forhandarsveiflu án mistaka.

4. æfing

Gefa upp 10 bolta í hvorn gjafreit og 5 boltar verða að lenda í hvorum gjafreit.

5. æfing

Slá 10 bolta í röð í vegg með forhandar-eða bakhandarsveiflu.

6. æfing

Blaka inn á einliðavöllinn a.m.k. 5 af 10 boltum sem sendir eru af þjálfara.

7. æfing

Staðsett utan gjafreits, slá a.m.k. 6sinnum í hrinu og þar a.m.k. 2 bolta með bakhandarslagi.

8. æfing

Kunna almennar leikreglur.

Tennispróf: 4 stig

1. æfing

Slá til skiptis á spaðastrengi og spaðbrún 10 sinnum í röð

2. æfing

Slá til skiptis bolta upp í loftið og síðan milli fóta 6sinnum í röð.

3. æfing

Spil á hálfum velli. Þjálfari sendir frá T (þar sem miðlína og gjaflína mættast) og spilar við nemandi sem stendur við gjaflsnu skal slá 50sinnum í röð inn á einliðavöllinn.

4. æfing

Spil á hálfum velli. Þjálfari sendir frá T og nemandi sem stendur við gjaflsnu skal slá 30sinnum í röð inn á einliðavöllinn fyrir aftan gjaflsnu.

5. æfing

Þjálfari sendir bolta og nemandi slær 30 sinnum í röð forblök.

6. æfing

Þjálfari sendir bolta og nemandi slær 20 sinnum í röð bakblök.

7. æfing

Þjálfari sendir svifbolta (lobb). Nemandi á T smassar eftir skopp. Nemandi verður að takast að slá 15 af 20 boltum inn á einliðavöllinn.

8. æfing

Uppgjöf: Nemandi gefur upp 10 sinnum frá hvorri hlið og skal hitta í gjafreitina 15 bolta af 20 boltum.

Tennispróf: 5 stig

1. æfing

Henda bolta upp í loftið og grípa með spaða án þess að hann rúlli á spaðanum. Framkvæma þetta 3svar í röð án mistaka.

2. æfing

Slá 20 bolta í röð á vegg til skiptis meða bakhandar- og forhandarslagi.

Í eftirfarandi æfingum fær nemandi 20 bolta og verður að hitta a.m.k. 12 bolta (8 bolta í uppgjafaræfingunni) innan réttra marka. Einn bolti á réttan stað, gefur 1 stig.

3. æfing

Stjórn á stefnu.

Þjálfari stendur á endalínu, sendir bolta til nemanda sem er á hinni endalínunni og hitta með forhandarsveiflu: 1. bolta í vinstri gjafreit (séð frá nemanda), 2. bolta milli gjaflínu og endalínu vinstra megin, 3. bolta í hægri gjafreit, 4 bolta milli gjaflínu og endalínu hægra megin.

4. æfing

Priðja æfing er framkvæmd með bakhandarsveiflu.

5. æfing

Staðsetning uppgjafar.

Gjafreitunum skipt í tvennt með bandi. Nemandi gefur upp 10sinnum í hvor gjafreit og hittir 5 bolta í hvorn helming.

6. æfing

Blak. Þjálfari sendir bolta frá endalínu. Nemandi stendur 3 m frá neti og blakar 10 bolta með forblaki

og 10 bolta með bakblaki. Allir gildir boltar verða lenda innan marka einliðavallar.

7. æfing

Svifbolti. Lobb. Þjálfari (minnsta hæð 164 cm) stendur í miðjum gjafreit og sendir 10 bolta nálægt

endalínu nemanda sem slær boltann með forhandarsveiflu yfir útréttan spaða þjálfarans og verður að lenda innan við endalínu á einliðavelli.

8. æfing

Sjöunda æfing endurtekin með bakhandarsveiflu.

9. æfing

Skellur. Þjálfari sendir lobb sem nemandi smassar inn á einliðavöllinn.

Tennispróf: 6 stig

Nemandi fær 20 bolta til hverrar æfingar og verður að hitta a.m.k. 12 bolta innan réttra marka. Einn bolti á réttan stað gefur 1 stig. Við tvífell dregst eitt stig frá.

1. æfing

Lengdarpróf. Band er lagt 3 m. fyrir inna endalínu. Þjálfari sendir bolta sem lenda í milli gjaflínu og endalínu. Nemandi slær 10 bolta með forhandarsveiflu og hittir á milli bands og endalínu. Endurtekið með bakhandarsveiflu.

2. æfing

Skellur og blak.

Nemandi stendur milli nets og gjaflínu. Þjálfari sendir svifbolta og grunnslög til skiptis svo nemandi smassar og blakar til skiptis. Þjálfari getur haft aðstoðarmann sem sendir annað hvort svifbolta eða grunnslög til nemanda. Hægur spilahraði.

3. æfing

Stoppbolti. Band lagt 3 m frá neti og samhliða því. Þjálfari sendir bolta frá endalínu sem lenda rétt aftan við gjaflínu og nemandi spilar fordropbolta sem skoppar 3svar áður en hann fer út fyrir gjaflínu. Endurtekið með bakdroppi.

4. æfing

Uppgjöf, skiptispor og blak.

Nemandi gefur upp 10 bolta sitt hvoru megin við stubbinn, hleypur fram í skiptisporstöðu rétt við gjaflínu og blakar þaðan bolta sem þjálfari sendir til hans, ekki of erfiða bolta.

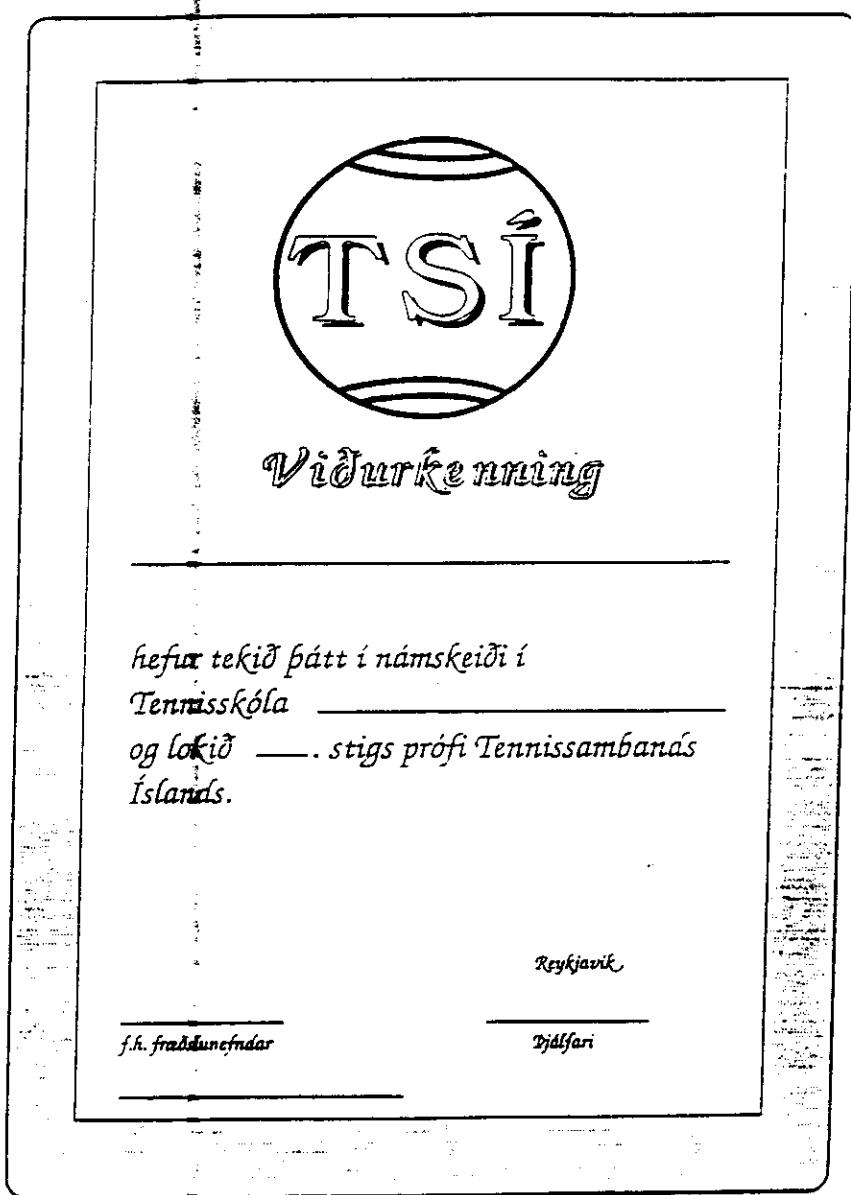
5. æfing

Hálft blak. Nemandi stendur milli nets og gjaflínu og má ekki fara aftur á bak. Þjálfari sendir 10 bolta rétt fyrir framan fætur nemanda se, slær hálft blak með forhandarsveiflu. Boltinn lendi innan einliðavallar. Endurtekið með bakhaðarsveiflu.

6. æfing

Uppgjöf, skiptispor og skellur. Eins og æfing fjögur nema í stað blaks kemur smass. Þjálfari getur sent svifbolta sérstaklega þ.e. ekki endilega frá uppgjöf nemanda.

(Her kemur mynd af viðurkenningskjali TSÍ)



Skrá um heimildir og stuðningsrit

Eva Kraft og J. Conry. 1985 Tenniswork book, unit 1 og 2 og Tennis teacher's guide. Public. dept. of USTA education and research center.

Jim Loehr. 1982. Mental toughness training for sports. The Stephen Greene Press

Dennis Van Der Meer. 1975. Instructor's manual USTPR.

Hans & Ulf Nytell. 1988. Minitennis. Hans Nytell.

Tranarutbildning: Grundlaggande tennistranarutbildning.
Svenska Tennisförbundet

USTA. 1985. Illustrated Introduction to the Rules of Tennis. Public Dept. USTA education and Research center.

Victor Tantalo. 1986. USA Tennis course. USA publishers

Bill Wright. 1983. Aerobic tennis. Shelter Publication, Inc.

Mike Shaw. 1989. How to play tennis. Jarrod colours publications.

Bill Murphy and Chef Murphy 1981. Life time treasure of tested tennis tips. Partner Publ. corp, inc.

P.B. Jacoben 1987 Minitennis. Dansk Tennisforbund emnehefte

