

## Afreksmannastefnan í tennisíþróttinni 2015 - 2020

Tímabil - Kynning / Grunnur Barnæska	Tímabil - Fágun / Umskipti Fyrir & eftir kynproska	Tímabil - Frammistaða á heimsmæligrarða Eftir kynproska - fullorðnir		
<b>Námstímabilið - Leikurinn og undirstöðurnar</b>	<b>Námstímabilið - Æfing &amp; keppni</b>	<b>Námstímabilið - Einstaklings afþurðagæði</b>		
 5 - 8 ára	 8-12 ára	 Stelpur: 10-13 ára; Strákar 11-15 ára	 Stelpur: 12-16 ára; Strákar 15-20	 Stelpur: 15+; Strákar: 18+
<b>Bjálfunar áhersla</b> <b>Líkamleg færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Snerpa, Liðleiki &amp; Jafnvægi (kyrrstæður og hreyffirfræðilegur)</li><li>Samhæfileiki (einfall til fjölpætt)</li><li>Kasta, grípa, hoppa &amp; hlæpa</li><li>Hraði</li><li>Viðbragð</li><li>Skynjun</li><li>Upphittun &amp; Hægja á sér</li><li>Aðrar íþróttir</li><li>Vökvun &amp; Nærung</li></ul>	<b>Bjálfunar áhersla</b> <b>Líkamleg færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fjölbettur samhæfileiki</li><li>Snerpa, Liðleiki &amp; Jafnvægi</li><li>Kasta, grípa, hoppa &amp; hlæpa</li><li>Kjarni og axlar stöðuleiki</li><li>Hraði</li><li>Viðbragð</li><li>Skynjun</li><li>Aðrar íþróttir</li><li>Vökvun &amp; Nærung</li></ul>	<b>Bjálfunar áhersla</b> <b>Líkamleg færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fjölbettur samhæfileiki</li><li>Hreyffirfræðilegur Jafnvægi</li><li>Fötavinnan og hreyfing</li><li>Þol</li><li>Beygjanleiki</li><li>Kjarni og axlar stöðuleiki</li><li>Aðrar íþróttir</li><li>Vökvun &amp; Nærung</li><li>Hvild og orkusófun</li><li>Mælingar og eftirfylgni</li></ul>	<b>Bjálfunar áhersla</b> <b>Líkamleg færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fjölpættur samhæfileiki</li><li>Hreyffirfræðilegur Jafnvægi</li><li>Fötavinnan og hreyfing</li><li>Þol</li><li>Beygjanleiki</li><li>Kjarni og axlar stöðuleiki</li><li>Kraftur</li><li>Meiðslum forvarnir og íþróttatetu mælingar</li><li>Aðrar íþróttir</li><li>Vökvun &amp; Nærung</li><li>Hvild og orkusófun</li><li>Mælingar og eftirfylgni</li></ul>	<b>Bjálfunar áhersla</b> <b>Líkamleg færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Linulegur / stefnurvirkur hraði</li><li>Styrkur</li><li>Þol</li><li>Beygjanleiki</li><li>Kjarni og axlar stöðuleiki</li><li>Kraft</li><li>Meiðslu forvarnir og íþróttatetu mælingar</li><li>Aðrar íþróttir</li><li>Vökvun &amp; Nærung</li><li>Hvild og orkusófun</li><li>Mælingar og eftirfylgni</li></ul>
<b>Herkænska</b> Rauðir vellir (8.23 - 12.8 m x 4.3 - 6.4 m) <ul style="list-style-type: none"><li>Uppgjöf, móttaka &amp; endalnu færni</li><li>Æfa nákvæmni &amp; stöðuglyndi</li></ul>	<b>Herkænska</b> Appelsinu & Grænir vellir (17.68-18.29 m x 6.1-8.23 m.) <ul style="list-style-type: none"><li>Skilja einlídaleiks aðstæður: uppgjöf, móttaka, endalina, sækja-netspil &amp; á móti netspilar</li><li>Tviliðaleikur</li><li>Viðbragðsstæðan</li><li>Færni til að hreyfa andstæðing (með breidd og lengd vallarins)</li></ul>	<b>Herkænska</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Leikstill og þróun</li><li>Spila boltann frá mismunandi hæðum</li><li>Uppgjöf og móttóku - möguleikar</li><li>Skotaröðun</li><li>Sóknar- og varnaleik í öllum leikatilfelli</li><li>Skynsamlegt spil</li><li>Herkænska fyrir mismunandi vallar undirlagar</li></ul>	<b>Herkænska</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pekking á leikstíl</li><li>Notkun styrkleika</li><li>Herkænska á móti mismunandi leikstíl</li><li>Afla upplýsingar um andstæðinga</li></ul>	<b>Herkænska</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Aðlögun á undirlagi, andstæðingar og umhverfi</li><li>Nákvæmur leikstíl</li><li>Stjórn stigum með hraða, nákvæmni, og gæði fleygur</li><li>Skynsöm skotval fyrir mismunandi herkænsu</li></ul>
<b>Tækní</b> <ul style="list-style-type: none"><li>19" til 23" spaðar &amp; svampboltar</li><li>Tæknilega þróun af uppgjöf, grunnslög og blök</li><li>Helstu gripin</li></ul> <b>Uppgjöf - "continental"</b> <b>Forhönd - "eastern - semi western"</b> <b>Bakhönd - einfaldal eða tvöfaldal</b>	<b>Tækní</b> <ul style="list-style-type: none"><li>23" til full lengd á spaða &amp; rauðu f. venjulega bolta</li><li>Allar helstu sveiflur í sóknar- og varnaspili</li><li>Hágæði fótavinnna</li></ul> <b>Stefnustjórnun í uppgjöf, grunnslög og blök</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Stefnustjórnun í uppgjöf, grunnslög og blök</li><li>Góð staðsettning og afturkoma á endalnu</li></ul>	<b>Tækní</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Góð tækní á svifi, skellur og stoppbolti</li><li>Þróa notkun á snúningi</li><li>Þróa spáðahausa hraða</li><li>Undirbúnningar milli boltana, sérstaklega eftir uppgjöf</li><li>Viðeyjandi fótavinnu</li><li>Boltahraði stjórn f. uppgjöf, blök og grunnslög</li><li>Skot staðsettning til að fára andstæðing</li><li>Stjórn stigum</li><li>Þróa tilfinningu fyrir skotvali</li></ul>	<b>Tækní</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sterkir og traustir styrkleikar - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót</li><li>Slá með viðeygandi krafti og spaðahausa hraði</li><li>Aðlaga tækní fyrir mismunandi undirlagi og kröfur</li><li>Endalnu spil með krafti og fjölbreytni undir alagi</li><li>Góð fótavinnna með öfluga afturkomu færni</li></ul>	<b>Tækní</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Skynsöm tækní miðað við leikstíl</li><li>Sterkir og traustir styrkleikar - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót</li><li>Slá með viðeygandi krafti og spaðahausa hraða</li><li>Endalnu spil með krafti og fjölbreytni undir alagi</li><li>Góð fótavinnna með öfluga afturkomu færni</li></ul>
<b>Andleg og tilfinningar færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Skemmtun í þróttaiðkun</li><li>Méhöndla sigra / tapa</li><li>Framkoma og virðing við aðra</li></ul>	<b>Andleg og tilfinningar færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Skemmtun í þróttaiðkun</li><li>Leggja sig fram í æfingu og keppni</li><li>Leysa vandmála</li><li>Þróa skvárdanáttóku</li><li>Læra um sjálfbjörgun</li></ul>	<b>Andleg og tilfinningar færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Markmiðasetning</li><li>Sjálfsgá</li><li>Einbeiting</li><li>Kvíðastjórnun</li><li>Þróá ákvárdanáttóku</li><li>Að vera stolt af sinni frammistöðu</li></ul>	<b>Andleg og tilfinningar færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Markmiðasetning</li><li>Efta sjálfstraut</li><li>Rútinur</li><li>Einbeiting</li><li>Afslöppunar færni</li><li>Fjaðurmagn</li><li>Skynsöm ákvárdaranna færni</li></ul>	<b>Andleg og tilfinningar færni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sjálf reiðir og sjálfstætt</li><li>Innri hvatningu</li><li>Stjórn yfir kvíða og streitu</li><li>Rútinur</li><li>Gaði markmiðasetning</li><li>Jákvætt sjálf-tala &amp; likamstjánning</li><li>Færni til að stjórn athygli</li><li>Hugrekki og barráttá</li><li>Löngun til að sigra og stolt af sinni frammistöðu</li></ul>
<b>Æfingar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2-3 kl. tennis á viku</li><li>6-10 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku</li></ul>	<b>Æfingar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4-6 kl. tennis æfingar á viku með hvild milli æfingar</li><li>12-15 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku</li></ul>	<b>Æfingar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 kl. með hvild milli æfinga</li><li>15-20 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku</li></ul>	<b>Æfingar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2,5 kl með hvild milli æfinga</li><li>24-27 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku</li></ul>	<b>Æfingar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2,5 kl með hvild milli æfinga</li><li>27-30 kl. af tennis / viku</li></ul>
<b>Keppni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Skemmtimót</li><li>Mini Tennis (Rauðir vellir) </li><li>U10 Keppni (Appelsinu vellir) </li><li>Skólamót</li></ul>	<b>Keppni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mót hérlandis </li><li>Miní Tennis (Rauðir vellir) </li><li>U10 Keppni (Appelsinu vellir) </li><li>Skólamót</li><li>Deildarkeppni </li></ul>	<b>Keppni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mót hérlandis </li><li>Deildarkeppni </li><li>Tennis Europe U12 Próunarkeppni </li><li>Tennis Europe U16, U14 og U12 </li><li>Tennis Europe U14 Próunarkeppni </li><li>Olympiuleikar Evrópsku Æskunnar </li><li>ITF U18, Tennis Europe U16, Tennis Europe U14 </li><li>Olympiuleikar Evrópsku Æskunnar </li><li>Smábjóðaleikar </li><li>Evrópskar liðakeppni </li><li>ITF Futures atvinnunumót / Grand Slam Unglingamót </li></ul>	<b>Keppni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mót hérlandis </li><li>Deildarkeppni </li><li>ITF U18, Tennis Europe U16 </li><li>Olympiuleikar Evrópsku Æskunnar </li><li>Smábjóðaleikarnir </li><li>Fed Cup / Davis Cup  </li><li>Evrópska liðakeppnin </li><li>Háskóla tennis </li><li>ITF Futures / Challenger / Tour / Grand Slam atvinnunumót </li></ul>	<b>Keppni</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mót hérlandis </li><li>Deildarkeppni </li><li>ITF U18, Tennis Europe U16 </li><li>Olympiuleikar Evrópsku Æskunnar </li><li>Fed Cup / Davis Cup  </li><li>Evrópska liðakeppnin </li><li>Háskóla tennis </li><li>ITF Futures / Challenger / Tour / Grand Slam atvinnunumót </li></ul>
<b>Bjálfun og Prógram</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bjálfari / leiðbeinendur / foreldrar með reynslu af aldrinum og tennis færni</li><li>Skemmtilegt og vel skipulagt</li><li>Hópkennsla</li></ul>	<b>Bjálfun og Prógram</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bjálfari með reynslu af þófum v.aldurs og færni</li><li>Skemmtilegt og vel skipulagt</li><li>Hóp- og einstaklings kennsla</li><li>8-9 ára - hámark 20 leikir á ári</li><li>Ótsakmarkaðir æfingaleikir</li></ul>	<b>Bjálfun og Prógram</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Afreksbjálfari með þekkingu á eftir-kynproska mælefnum</li><li>Útbúa Próunarplan</li><li>11 ára - hámark 40 leikir á ári</li><li>Ótakmarkaðir æfingaleikir</li></ul>	<b>Bjálfun og Prógram</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Brúunaranplan með 2-3 lotur á ári með áherslu á auka keppni</li><li>14 ára - hámark 60 leikir / ári</li><li>16 ára+ - hámark 90 leikir / ári</li><li>Ótakmarkaðir æfingaleikir</li></ul>	<b>Bjálfun og Prógram</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Afreksbjálfarar</li><li>Líkams- og styrkleika bjálfarar</li><li>þróttarfræðingar</li><li>Einstaklings prógram</li><li>3-4 lotur á ári</li></ul>