












Tímabil - Kynning / Grunnur Barnæska	Tímabil - Fágun / Umskipti Fyrir & eftir kynþroska	Tímabil - Frammistaða á heimsmeikvarða Eftir kynþroska - fullorðnir
Námstímabilið - Leikurinn og undirstöðurnar	Námstímabilið - Æfing & Keppni	Námstímabilið - Einstaklings afburðagæði
 <p>5 - 8 ára</p>	 <p>Stelpur: 10-13 ára; Strákar 11-15 ára</p>	 <p>Stelpur: 12-16 ára; Strákar 15-20</p>
<p>Þjálfun áhersla Líkamleg færni</p> <ul style="list-style-type: none"> Snerpa, Liðleiki & Jafnvægi (kyrrstæður og hreyfifræðilegur) Samhæfileiki (einfald til fjölbætt) Kasta, gripa, hoppa & hlauða Hraði Viðbragð Skyrnun Upphitun & Hægja á sér Aðrar íþróttir Vökvun & Næring 	<p>Þjálfun áhersla Líkamleg færni</p> <ul style="list-style-type: none"> Fjölbættur samhæfileiki Snerpa, Liðleiki & Jafnvægi Kasta, gripa, hoppa & hlauða Kjarni og axlar stöðuleiki Hraði Viðbragð Aðrar íþróttir Vökvun & Næring 	<p>Þjálfun áhersla Líkamleg færni</p> <p>Vaxtakippurinn, málefni</p> <ul style="list-style-type: none"> Fjölbættur samhæfileiki Hreyfifræðilegur Jafnvægi Fótavinna og hreyfing Pol Beygjanleiki Kjarni og axlar stöðuleiki Aðrar íþróttir Vökvun & Næring Hvild og orkusöfnun Mælingar og eftirfylgni
<p>Herkænsla</p> <p>Rauðir vellir (8.23 - 12.8 m x 4.3 - 6.4 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> Uppgjöf, móttaka & endalínu færni Æfa nákvæmni & stöðuglyndi 	<p>Herkænsla</p> <p>Appelsínu & Grænir vellir (17.68-18.29 m. x 6.1-8.23 m.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Skilja einliðaleiks aðstæður: uppgjöf, móttaka, endalína, sækja-netspil & á móti netspilara Tviliðaleikur Viðbragðsstaðan Færni til að hreyfa andstæðing (með breidd og lengd vallarins) 	<p>Herkænsla</p> <ul style="list-style-type: none"> Leikstill og þróun Spila boltann frá mismunandi hæðum Uppgjöf og móttöku - möguleikar Skotaröðun Sóknar- og varnaleik í öllum leikjatiðfellum Skynsamlegt spil Herkænsla fyrir mismunandi vallar undirlagar
<p>Tækni</p> <ul style="list-style-type: none"> 19" til 23" spaðar & svampboltar Tæknilega þróun af uppgjöf, grunnsög og blök Helstu gripin Uppgjöf - "continental" Forhönd - "eastern - semi western" Bakhönd - einfalda eða tvöfalda 	<p>Tækni</p> <ul style="list-style-type: none"> 23" til full lengd á spaða & rauðu f. venjulega bolta Allar helstu sveifur í sóknar- og varnarspili Hágeði fótavinna Stefnustjórnun í uppgjöf, grunnsög og blök Góð staðsetning og afturkoma á endalínu 	<p>Tækni</p> <ul style="list-style-type: none"> Góð tækni á svifi, skellur og stoppbolti Þróá notkun á snúningi Þróá spaðahausa hraða Undirbúningur milli boltana, sérstaklega eftir uppgjöf Viðeyjandi fótavinnu Boltahraði stjórn f. uppgjöf, blök og grunnsög Skot staðsetning til að færa andstæðing Stjórna stigum Þróá tilfinningu fyrir skotvafi
<p>Andleg og tilfinningar færni</p> <ul style="list-style-type: none"> Skemmtun í íþróttaiðkun Meðhöndla sigra / tapa Framkoma og virðing við aðra <p>Æfingar</p> <ul style="list-style-type: none"> 2-3 kl. tennis á viku 6-10 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku 	<p>Andleg og tilfinningar færni</p> <ul style="list-style-type: none"> Skemmtun í íþróttaiðkun Leggja sig fram í æfingu og keppni Leysa vandamála Þróá ákvarðanatöku Læra um sjálfbjörgun <p>Æfingar</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-6 kl. tennis æfingar á viku með hvíld milli æfinga 12-15 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku 	<p>Andleg og tilfinningar færni</p> <ul style="list-style-type: none"> Markmiðasetning Sjálfsgafi Einbeiting Kviðastjórnun Þróá ákvarðanatöku Að vera stolt af sinni frammistöðu <p>Æfingar</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 kl. með hvíld milli æfinga 15-20 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku
<p>Andleg og tilfinningar færni</p> <ul style="list-style-type: none"> Markmiðasetning Efla sjálfstraust Rútnur Einbeiting Afslöppunar færni Fjaldurmag Skynsöm ákvarðana færni <p>Æfingar</p> <ul style="list-style-type: none"> 2,5 kl með hvíld milli æfinga 24-27 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku 	<p>Andleg og tilfinningar færni</p> <ul style="list-style-type: none"> Sjálf reiðir og sjálfstætt Innri hvatningu Stjórn yfir kvíða og streitu Rútnur Gæði markmiðasetning Jákvætt sjálf-tala & líkamstjáníng Færni til að stjórna athygli Hugrekki og barrátta Löngun til að sigra og stolt af sinni frammistöðu <p>Æfingar</p> <ul style="list-style-type: none"> 2,5 kl með hvíld milli æfinga 27-30 kl. af tennis / viku 	<p>Andleg og tilfinningar færni</p> <ul style="list-style-type: none"> Mót hlerlendis  Mini Tennis (Rauðir vellir)  U10 Keppni (Appelsínu vellir)  Skólámót Deildarkeppni  Tennis Europe U12 Þróunarkeppni  Tennis Europe U16, U14 og U12  Tennis Europe U14 Þróunarkeppni  Olympiuleikar Evrópsku Æskunnar 
<p>Þjálfun og Þrógram</p> <ul style="list-style-type: none"> Þjálfari / leiðbeinendur / foreldrar með reynslu af aldrinum og tennis færni Skemmtilegt og vel skipulagt Hópkenndsla 	<p>Þjálfun og Þrógram</p> <ul style="list-style-type: none"> Þjálfari með reynslu af þörfum v.aldurs og færni Skemmtilegt og vel skipulagt Hóp- og einstaklings kenndsla 8-9 ára - hámark 20 leikir á ári Ótakmarkaðir æfingaleikir 	<p>Þjálfun og Þrógram</p> <ul style="list-style-type: none"> Afreksþjálfari með þekkingu á vexti og þróun Útbúa þróunarplan 11 ára - hámark 40 leikir á ári Ótakmarkaðir æfingaleikir
<p>Þjálfun og Þrógram</p> <ul style="list-style-type: none"> Afreksþjálfari með þekkingu á eftir-kynþroska málefnum Þróunarplan með 2-3 lotur á ári með áherslu á auka keppni 14 ára - hámark 60 leikir / ári 16 ára+ - hámark 90 leikir / ári Ótakmarkaðir æfingaleikir 	<p>Þjálfun og Þrógram</p> <ul style="list-style-type: none"> Afreksþjálfarar Líkams- og styrkleika þjálfarar Íþróttáæfingar Einstaklings þrógram 3-4 lotur á ári 	