Tennissamband Íslands

Afreksmannaþróun í tennisíþróttinni 2023 - 2027

Tímabil - Kynning / Grunnur Barnæska		Tímabil - Fágun / Umskipti Fyrir & eftir kynþroska		Tímabil - Frammistaða á heimsmælikvarða Eftir kynþroska - fullorðnir
Námstímabilið - Leikurinn og undirstöðurnar		**Námstímabilið - Æfing & keppni**		**Námstímabilið - Einstaklings afburðagæði**
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+**
Þjálfunar áhersla **Líkamleg færni** • Snerpa, Liðleiki & Jafnvægi (kyrrstæður og hreyfifræðilegur) • Samhæfileiki (einfald til fjölþætt) • Kasta, gripa, hoppa & hlaupa • Hraði • Viðbragð • Skynjun • Upphitun & Hægja á sér • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring	**Þjálfunar áhersla** **Líkamleg færni** • Fjölþættur samhæfileiki • Snerpa, Liðleiki & Jafnvægi • Kasta, gripa, hoppa & hlaupa • Kjarni og axlar stöðuleiki • Hraði • Viðbragð • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring	**Þjálfunar áhersla** **Líkamleg færni** **Vaxtakippurinn, málefni** • Fjölþættur samhæfileiki • Hreyfifræðilegur Jafnvægi • Fótavinna og hreyfing • Þol • Beygjanleiki • Kjarni og axlar stöðuleiki • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring • Hvíld og orkusöfnun • Mælingar og eftirfylgni	**Þjálfunar áhersla** **Líkamleg færni** **Einstaklingsbundinn þroski** • Fjölþætt samhæfileiki & hreyfing • Línulegur/ stefnuvirktiur hraði • Þol • Styrkur • Beygjanleiki • Kjarni og axlar stöðuleiki • Kraftur • Meiðslum forvarnir og íþróttagetu mælingar • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring • Hvíld og orkusöfnun • Mælingar og eftirfylgni	**Þjálfunar áhersla** **Líkamleg færni** **Einstaklings prógram** • Línulegur/ stefnuvirkur hraði • Styrkur • Þol • Beygjanleiki • Kjarni og axlar stöðuleiki • Kraft • Meiðsli, forvarnir og íþróttagetu mælingar • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring • Hvíld og orkusöfnun • Mælingar og eftirfylgni
Herkænska Rauðir vellir (8.23 - 12.8 m x 4.3 - 6.4 m) • Uppgjöf, móttaka & endalínu færni • Æfa nákvæmni & stöðuglyndi	**Herkænska** Appelsínu & Grænir vellir (17.68-18.29 m. x 6.1-8.23 m.) • Skilja einliðaleiks aðstæður: uppgjöf, móttaka, endalína, sækja-netspil & á móti netspilara • Tvíliðaleikur • Viðbragðsstaðan • Færni til að hreyfa andstæðing (með breidd og lengd vallarins)	**Herkænska** • Leikstíll og þróun • Spila boltann frá mismunandi hæðum • Uppgjöf og móttöku - möguleikar • Skotaröðun • Sóknar- og varnaleik í öllum leikjatilfellum • Skynsamlegt spil • Herkænska fyrir mismunandi vallar undirlagar	**Herkænska** • Þekking á leikstíl • Notkun styrkleika • Herkæsnka á móti mismunandi leikstíl • Afla upplýsingar um andstæðinga	**Herkænska** • Aðlögun á undirlagi, andstæðingar og umhverfi • Nákvæmur leikstíll • Stjórna stigum með hraða, nákvæmni, og gæði fleygur • Skynsöm skotval fyrir mismunandi herkænsku
Tækni • 19" til 23" spaðar & svampboltar • Tæknilega þróun af uppgjöf, grunnslög og blök • Helstu gripin Uppgjöf - "continental" Forhönd - "eastern - semi western" Bakhönd - einfalda eða tvöfalda	**Tækni** • 23" til full lengd á spaða & rauðu f. venjulega bolta • Allar helstu sveiflur í sóknar- og varnaspili • Hágæði fótavinna • Stefnustjórnun í uppgjöf, grunnslög og blök • Góð staðsetning og afturkoma á endalínu	**Tækni** • Góð tækni á svifi, skellur og stoppbolti • Þróa notkun á snúningi • Þróa spaðahausa hraða • Undirbúningar milli boltana, sérstaklega eftir uppgjöf • Viðeyjandi fótavinnu • Boltahraði stjórn f. uppgjöf, blök og grunnslög • Skot staðsetning til að færa andstæðing • Stjórna stigum • Þróa tilfinningu fyrir skotvali	**Tækni** • Sterkir og traustir styrkleikar - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót • Slá með viðeigandi krafti og spaðahausa hraði • Aðlaga tækni fyrir mismunandi undirlagi og kröfur • Endalínu spil með krafti og fjölbreytni undir álagi • Góð fótavinna með öfluga afturkomu færni	**Tækni** • Skynsöm tækni miðað við leikstíl • Sterkir og traustir styrkleikar - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót • Slá með viðeygandi krafti og spaðahausa hraða • Endalínu spil með krafti og fjölbreytni undir álagi • Góð fótavinna með öfluga afturkomu færni
Andleg og tilfinningar færni • Skemmtun í íþróttaiðkun • Meðhöndla sigra / tapa • Framkoma og virðing við aðra **Æfingar** • 2-3 kl. tennis á viku • 6-10 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku	**Andleg og tilfinningar færni** • Skemmtun í íþróttaiðkun • Leggja sig fram í æfingu og keppni • Leysa vandamála • Þróa ákvarðanatöku • Læra um sjálfbjörgun **Æfingar** • 4-6 kl. tennis æfingar á viku með hvíld milli æfingar • 12-15 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku	**Andleg og tilfinningar færni** • Markmiðasetning • Sjálfsagi • Einbeiting • Kviðastjórnun • Þróa ákvarðanatöku • Að vera stolt af sinni frammistöðu **Æfingar** • 6 - 8 kl. tennis æfingar á viku með hvíld milli æfingar • 15-20 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku	**Andleg og tilfinningar færni** • Markmiðasetning • Efla sjálfstraust • Rútínur • Einbeiting • Afslöppunar færni • Fjaðurmagn • Skynsöm ákvarðarna færni **Æfingar** • 10 - 12 kl. tennis æfingar á viku með hvild milli æfingar • 24-27 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku	**Andleg og tilfinningar færni** • Sjálf reiðir og sjálfstætt • Innri hvatningu • Stjórn yfir kvíða og streitu • Rútínur • Gæði markmiðasetning • Jákvætt sjálf-tala & líkamstjáning • Færni til að stjórna athygli • Hugrekki og barrátta • Löngun til að sigra og stolt af sinni frammistöðu **Æfingar** • 15 - 20 kl. tennisæfingar á viku með hvíld milli æfingar • 27-30 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á / viku
Keppni • Skemmtimót • Míni Tennis (Rauðir vellir) TSÍ • U10 Keppni (Appelsínu vellir) TSÍ • Skólamót	**Keppni** • Mót hérlendis TSÍ • Míni Tennis (Rauðir vellir) TSÍ • U10 Keppni (Appelsínu vellir) TSÍ • Skólamót • Deildarkeppni TSÍ	**Keppni** • Mót hérlendis TSÍ • Deildarkeppni TSÍ • Tennis Europe mót U12, U14 & U16 • Ólympiuleikar Evrópsku Æskunnar	**Keppni** • Mót hérlendis TSÍ • Deildarkeppni TSÍ • Tennis Europe mót U12, U14, & U16 • Ólympiuleikar Evrópsku Æskunnar • ITF U18, Tennis Europe U16, Tennis Europe U14 ITF • Smáþjóðaleikar • Evrópskar liðakeppni • ITF Futures atvinnumót / Grand Slam Unglingamót ITF	**Keppni** • Mót hérlendis TSÍ • Deildarkeppni TSÍ • ITF U18, Tennis Europe U16 ITF • Ólympiuleikur Evrópsku Æskunnar • Smáþjóðaleikarnir • Billie Jean King Cup / Davis Cup • Evrópska liðakeppnin • Háskóla tennis NCAA • ITF Futures / Challenger / Tour / Grand Slam atvinnumót ITF
Þjálfun og Prógram • Þjálfari / leiðbeinendur / foreldrar með reynslu af aldrinum og tennis færni • Skemmtilegt og vel skipulagt • Hópkennsla	**Þjálfun og Prógram** • Þjálfari með reynslu af þörfum v.aldurs og færni • Skemmtilegt og vel skipulagt • Hóp- og einstaklings kennsla • 8-9 ára - hámark 20 leikir á ári • Ótakmarkaðir æfingaleikir	**Þjálfun og Prógram** • Afreksþjálfari með þekkingu á vexti og þróun • Útbúa Þróunarplan • 11 ára - hámark 40 leikir á ári • Ótakmarkaðir æfingaleikir	**Þjálfun og Prógram** • 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	**Þjálfun og Prógram** • Afreksþjálfarar • Líkams- og styrkleika þjálfarar • Íþróttafræðingar • Einstaklings prógram • 3-4 lotur á ári