



# TRÄNINGSMATERIAL

BARN BOLL & LEK  
JUNIORER

2020

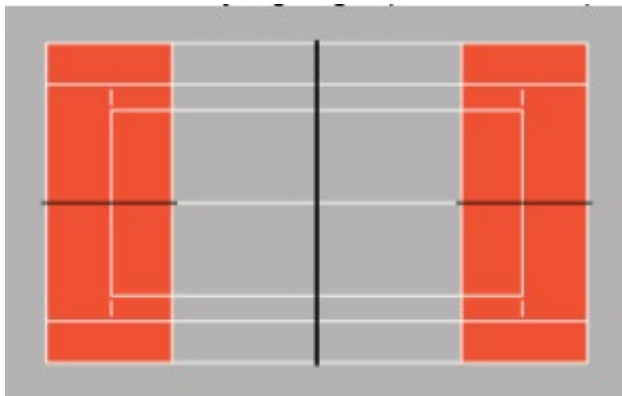
# BARN - BOLL OCH LEK

För de yngsta barnen står bollen och leken i centrum! Alla övningar som görs är lekfyllda även om det är med eller utan boll. Barnen utmanas i hinderbana, rack & boll övningar samt roliga lekar. Slagen Forehand och Backhand introduceras i de mest grundläggande former, det kan bestå av att rulla, balansera samt slå boll.

Barnen introduceras sedan för "spelet padel" under leksamma former. Nu får barnen börja arbeta i par och utföra enklare övningar tillsammans. Leverering av boll (slag och kast), mottag av boll (returnera och fånga) samt koordination är fokusområden i träningen. Vi jobbar med forehand, backhand och serve. Här introduceras även matchspelet i korta, enkla spelformer samt enklare regler.

## Träningen:

- Träningen är 45-60 minuter, en gång i veckan.
- Gruppstorlek är 4-8 barn (ca 5-8 år) med 1-2 tränare.
- Träningen är primärt uppgiftsbaserad vilket innebär att spelarna får instruktioner från sin tränare som dem sedan ska försöka klara av, antingen individuellt eller i par över minitennis nät.
- Träningen bedrivs primärt med skumboll
- Träningen bedrivs på röd bana ca 1/4 av en full storleks bana, nätet är också betydligt lägre, se nedan:



## Övrig Information:

- Utrustning: Alla barn ska ha eget rack. (finns att låna av klubben)  
Gymnastikkläder med rena inomhusskor.
- Föräldrar får gärna närvara i hallen under träningen.

# ÖVNINGAR:

## 1. Näthälsningen

a) Barnen står i par mitt emot varandra över nätet och kastar boll till varandra, samtidigt som man pratar, t.ex. säger "Hej" och vad man heter. Sedan börjar man backa lite längre ifrån nätet och går sedan fram igen, samtidigt som man ska kasta och fånga boll.

b) Barnen går åt sidan istället och kastar och fångar boll, samtidigt som man pratar med varandra.

## 2. Pacman

Barnen ska fånga boll efter studs med två koner i händerna. Man går runt och studsar så att de tränar upp motoriken att fånga bollen. Denna övning kan man sedan göra utan koner och fånga bollen med en hand.

## 3. Rygg mot rutan

Barnen ställer upp sig mot ena kortsidan med ryggen mot rutan. Ledare kastar boll som studsar ovanför huvudet, och barnen ska försöka fånga bollen på tillbakastudsens. Denna övning kan man sedan göra utan koner och fånga bollen med en hand.

## 4. Pacman mot rutan

Som övning 2 och 3 kombinerat. Studsa bollen i bakväggen och fånga med konerna. Sedan kan man gå vidare till sidorutorna med studs/ruta/fånga, och därefter hörnet som blir lite svårare (OK med 2 studsar då). Denna övning kan man sedan göra utan koner och fånga bollen med en hand.

## 5. Bollkull

Använd mjukbollarna för att leka bollkull på en planhalva. Den som träffas av boll blir ny bolltagare.

## 6. Spökboll

Barnen delas upp i två lag och ska kasta boll på varandra över mininät. Barn som blir "bränd" ställer sig bakom det lag som kastade och blir "spöke". När alla från ett lag blivit spöken, har det andra laget vunnit.

## 7. Rackintroduktion

Visa hur man håller rack, hammargrepp inte så viktigt i unga åldrar. Hur man står när man väntar på mottagande, som en "världsmästare" med racket uppåt. Visa hur man slår en forehand och backhand. "Öga-boll-rack"

## 8. Linjestafett

a) Barnen delas upp i två grupper där man har stafett och ska hålla bollen på racket utan att tappa den, sedan följa en linje till en kon, vända och gå tillbaka

och lämna över boll med racket till nästa lagkompis.

b) Samma övning men kan kombineras med att gå slalom runt koner.

### **9. Väggbollen**

Barnen rullar/kastar boll mot kortsida för att komma så nära som möjligt, utan att träffa väggen.

### **10. Prickskytte**

Ställ upp hinkar/spannar där barn först kan kasta bollen i spannen från lämpligt avstånd, sedan prova att slå i en boll även med racket.

### **11. Grundslag**

a) Ledare droppar boll och barn ska träffa den, forehand/backhand

b) Ledare kastar boll över nät och barn ska slå den över nätet, forehand/backhand

c) Barn studsar boll själv och försöker träffa bollen

### **12. Väggekompis**

Barnen försöker slå boll mot vägg och på så sätt spela med sig själv.

### **13. Kompisspel**

Barnen ställer upp sig två och två och försöker slå boll till varandra över mininät.

### **14. Volleyträning**

a) Ledare kastar boll över nät och barn försöker träffa bollen och slå tillbaka, forehand/backhand. B) Barnen ställer upp sig två och två och försöker slå volleybollar till varandra över nät (för de äldre som kan).

### **15. Lär känna banan**

Grundläggande om banan, linjer, vägg och nät. Viktigt att förklara att nätet är en "fiende", både i spelet och när man rör sig nära det.

# JUNIORER

För juniorer introduceras "spelet padel" från grunden med slagövningar, positionsövningar, strategitänk, regler och matchspel.

## Träningen:

- Träningen är 60 minuter, en gång i veckan, varav ca 45 minuter träning och 15 minuters matchspel.
- Gruppstorlek är 4-6 barn (ca 9-13 år) med 1-2 tränare.
- Träningen är primärt uppgiftsbaserad vilket innebär att spelarna får instruktioner som sedan ska utföras antingen individuellt eller i par/grupp över vanligt nät. Ledare visar övningen tydligt först.
- Träningen börjar alltid med uppvärmning, som kan vara att gå och bolla själv mot golvet eller väggen; någon lek som bollkull eller spökboll; "akta din svans"-leken; eller att använda stegen i en hinderbana med koner där man ska flytta boll fram och tillbaka mellan konerna
- Äldre juniorer kan uppmuntras att komma till träningen tidigare och värma upp på egen hand

## Övrig Information:

- Utrustning: Alla deltagare ska ha eget rack. (finns att låna av klubben)  
Gymnastikkläder med rena inomhusskor.

## ÖVNINGAR:

### 1. Grundteknik

Grundläggande i hur man står och väntar på boll, hur man håller i racket (hammargrepp), samt hur man slår forehand och backhand. Grundläggande tänk i hur man ska positionera och röra sig på banan. Tyngd på främre knä. Boll som kommer från höft nedåt: ingen underskruv. Högre boll än nät: underskruv. Viktigt att handleden är stel.

### 2. Grundslag

- a) Ledare släpper boll och spelare ska träffa och slå över nät, både backhand och forehand 3 gånger/spelare.
- b) Samma övning fast ledare slår boll över nät, tre bollar till varje spelare, först forehandövning och sedan backhandövning.

### **3. Nätspel**

Två och två håller spelare bollen igång kort över nät med en studs. Börjar framme vid nät och backar sedan tillbaka för längre slag

### **4. Zig-Zag**

Spelare ställer upp sig lika många på var sida av nätet, och sedan ska en boll hållas igång med en studs genom att den första slår bollen rakt över, nästa spelare slår snett fram över nät, sedan rakt fram, och snett igen.

### **5. Volleyspel**

Parspel över nät där boll hålls i gång genom volleyspel, utan studs.

### **6. Volley- och smashträning**

Ledare slår boll till spelare framme vid nät, tre bollar per spelare, forehand och backhandvolley. Kan med fördel kombineras med att prova smashar vid nät.

### **7. Serveträning**

Träning av serve och mottagning, dela upp spelarna med hälften på ena sidan och hälften på andra sidan där man turas om att serva/ta emot. Genomgång av vilka regler som gäller för serve i matchspel.

### **8. Lobb**

Ledare står vid nätet och matar bollar som ska lobbas högt över. Viktigt att tänka på vinkling av racket. Boll ska gärna slås med rätt längd så det bara blir en studs innan glaset. Tre bollar per spelare, både forehand och backhand.

### **9. Glasstuds**

Ledare matar boll som ska studsas i glaset på kortsidan och därefter slås tillbaka/över nät av spelare. Både forehand och backhand.

### **10. Hårt väggslag**

Boll kastas/slås av ledare mot kortsidenväggen och spelare ska försöka slå tillbaka mot den, så högt och hårt som möjligt.

### **11. Padel- och matchregler**

Teoretisk genomgång av viktigaste reglerna inom Padel, och hur match spelas och hur man räknar. Används sedan i praktiken också under de ca 15 min matchspel per gång som avslutar träningen.

### **12. Mer avancerad teknik**

*Boll som studsar mot bakvägg:* justera greppet mer mot 45% lutning. Raka fötter mot nät, axelpartiet stilla. Gå djupt ner och res upp när man slår till bollen.

*Försvara ett hörn:* Lågt racket, vänd om med foten och var redo för studsens så fort man bestämt att låta bollen studsas i väggen. Låt bollen komma till dig – jag inte efter den.

*Volley*: Fokus på fotarbetet. Rack fram, håll med båda händerna, dra bakåt och ta steg framåt "push/pull", låt kraften i volleyn gå framåt. Kors fot höger/vänster, beroende på vilken sida bollen kommer. Volleyn ska alltid vara "aktiv" – sök upp bollbanan. Man ska stå ca 3 meter ifrån nät, mellan 2:a och 3:e stolpen. Efter slaget är man lite längre fram. En forehandvolley (högerspelare) ska normal gå rakt fram eller diagonalt vänster, och tvärtom för backhand. Vill man byta hörn så går man oftast via mitten och inte direkt diagonalt.

### **13. Rutan**

*Uppvärmningsövning*. En boll slås uppåt och efter en studs är det nästa person att slå bollen. Den får inte slås så att den studsar ut ur rutan eller i vägg/nät. Spelare får en prick vid miss, och efter fem prickar är man ute. Viktigt att röra sig och vara beredd när det är ens tur.

### **14. Dunka bakvägg**

*Uppvärmningsövning*. Spela bollen mot bakväggen. Om bollen hade studsats så skulle den studsas i ena servrutan. För äldre juniorer spelar man utan studs i tur och ordning, för yngre med en studs. Efter fem prickar åker man ut.

### **15. Raka slag**

Två spelare eller fler (i tur och ordning). Stå bakom servlinjen, spela bollen så att studsens går i servrutan rakt över, men den får inte studsas så att den går i vägg/glas/nät. Får inte vara för kort heller med två studsar i servrutan.

### **16. Bollregn**

*Uppvärmningsövning*. Kasta in runt 15 bollar och man ska kasta tillbaka till laget på andra sidan nät. Minst antal bollar kvar på sin sida efter 2 minuter vinner.

### **17. Träning särskilda slag**

"Bandeja": träffar bollen uppifrån och ner. Bra spinn på bollen. Man träffar strax framför sig och ligger kvar med racket högt. Armbåge ska vara i nivå med axel.

Fotarbetet viktigt. Träffen i huvudhöjd, klockan "6". Målet är att återta nät.

"Vibora": Racket bakom huvudet, används i mitten av banan med bollträff ca klockan "3" så det blir lite sidskrub. Ligg kvar högt med racket efter slag.

"Smash": Rak arm, fall framåt. Bollträffen över huvudet och viktigt att an håller rätt med hammargrepp!

"Bajada": Boll som studsar i bakvägg, slå den som "Vibora", ovan huvud

### **18. "6 bollar"**

Spela sex snabba olika bollar: forehand > backhand > bakvägg > forehand volley > overhead > backhand volley

### **19. "Pulshöjare"**

Spela sex snabba olika bollar: bakvägg > forehand volley > backhand volley > overhead > bakvägg > volley (valfri) > overhead