

TENNIS I SKOLAN

INSPIRATIONSMATERIAL FÖR SKOLA OCH
FRITIDSVERKSAMHET

UPPVÄRMNING

Bollkontroll

Eleverna har varsitt racket och varsin boll. Variera olika övningar där eleverna kan balansera bollen på racket eller studsa bollen på racket på olika sätt t.ex. uppåt, neråt, med fel hand, en studs på golvet, en studs på racket. För att öka svårighetsgraden kan man springa samtidigt som man studsar eller stå på ett ben, följa en linje och så vidare.

Poppa popcorn

Eleverna har varsitt racket och varsin boll. Eleverna börjar med att köra enskilt där de ska studsa bollen en gång på racket och en gång på golvet. När de behärskar detta kan man köra samma övning tillsammans med en kompis. Eleverna står mittemot varandra med en markering i mitten. Eleverna poppar bollen till varandra genom att slå bollen uppåt varannan gång med en studs. Bollen ska landa så nära markeringen som möjligt. Eleverna kan både tävla mot varandra genom att räkna antal träffar eller samarbeta och räkna ihop antal träffar. Det går också bra att tävla mot andra lag.

Slalom med racket och boll

Kan köras som lagstafett eller enskilt. Eleverna placerar sig vid en markering med racket och boll i handen. När ledaren ger signal lägger eleverna bollen på racket och går slalom mellan konerna. Bollen ska ligga kvar på racket. I fall eleven tappar bollen måste man ta upp bollen på samma ställe som den tappades och lägga tillbaka bollen på racket innan man får gå vidare. Kan varieras med antal varv och antal koner beroende på antal elever. Blir övningen för lätt kan eleverna studsa bollen på racket, gå baklänges, hoppa på ett ben etc.

Reaktion

Eleverna går ihop två och två med en varsin boll. Eleverna står mittemot varandra där den ena eleven ska rulla bollen mellan kompisens fötter. Kompisen ska försöka fånga bollen innan den passerar en linje eller en uppställd markering. Man kan också kasta bollen ovanför kompisens huvud som ska försöka fånga bollen innan den studsar andra gången. Kan varieras med att den ena eleven står med ryggen mot den som kastar eller rullar bollen.

VIT BOLL

Kast med vit boll

Eleverna ställer upp sig som par på varsin sida av nätet eller varsin sida av bänkar, koner eller annat lämpligt hinder. Eleverna kastar bollen till varandra genom en swing vid sidan om kroppen. Bollen fångas på en studs eller utan studs. Till en början som en kontrollövning med givet mål som sedan kan utvecklas till poängövning där eleverna ska försöka flytta sin motståndare. Eleverna vinner poäng om motståndaren inte kan fånga bollen på en studs inom ett avgränsat område.

Golvtennis

Fyra elever på en yta motsvarande en badmintonplan eller minitennisbana där linjen i mitten blir avgränsningen för de två planhalvorna. Det ena laget startar den vita bollen som bara får rulla längs golvet och inte studsas. Eleverna slår vartannat slag och man ska försöka slå där motståndarlaget inte befinner sig eller där man ser att det finns en öppen yta. Man får poäng

om bollen går utanför den bakre linjen eller sidolinjerna, eller inte kommer över linjen i mitten med ett tillslag.

En annan variant av golvtennis är att alla fyra elever spelare samtidigt och att den som är närmast bollen slår över bollen. Man kan också ställa ut två koner på respektive planhalva där målet då är att bollen ska passera mellan konerna för att man ska få poäng. Avstånd mellan koner och hur långt bak dessa är placerade kan varieras om man vill öka eller minska svårighetsgraden.

RÖD BOLL

Spel med kast och slag

Eleverna ställer upp sig som par på varsin sida av nätet och/eller bänkar, koner. En elev har racket och den andra eleven har inte racket. Den ena eleven kastar bollen till kompiserna som slår tillbaka bollen efter en studs. Svårighetsgraden kan minskas eller ökas genom att spela med lägre hinder samt att minska eller öka avståndet mellan spelarna.

Studs – slå

Eleverna ställer upp sig som par på varsin sida av nätet och/eller bänkar, koner. En elev startar bollen till den andra som fångar bollen med studs på racket, för att sedan spela tillbaka bollen till den andra spelaren som gör likadant. Märker man som ledare att det flyter på bra kan man lägga till tävlingsmoment där det par som klarar flest gånger till varandra vinner.

Älgjakten

Eleverna (älgarna) står på ett led vid ena sidan om nätet och ska springa runt nätet utan att bli träffade av ledaren som rullar bollar mot eleverna. Ledaren står cirka 3 meter från nätet och rullar bollar när eleverna springer på ledarens sida om nätet. Blir man träffad får man hjälpa ledaren att rulla bollar på de andra. Den som blir sist kvar är storälgen.

Djungelboll

Eleverna delas upp i två lika stora lag och ställer upp på varsin sida om nätet. Ledaren startar bollen till ett av lagen och det gäller för lagen att spela bollen över nät till motståndarsidan. Om bollen börjar rulla på egen sida är poängen förlorad. Eleverna kan och bör uppmuntras till att passa bollen mellan lagmedlemmarna. Beroende på yta är det lämpligt att köra denna övning med 4-6 elever i varje lag.

Rundtennis

Spel med röd boll på minitennisbana. Alla elever har varsitt racket. Lika många spelare ställer upp på varsin sida av nätet. Den sida som har flest antal elever sätter igång bollen. Eleverna spelar ett slag var och springer sedan över till den andra sidan. Förlorar man bollen får man en prick och man kan förslagsvis köra med totalt 3 prickar. De två elever som är kvar längst spelar en minitennismatch först till 3 poäng.

Minitennismatch

För de elever som är redo eller för de elever som vill ha lite mer utmaning kan man köra minitennismatcher. Poängspel först till 10 poäng med spel över nät i ett avgränsat område. Eleverna startar poängen varannan gång och har två serveförsök. Eleverna kan antingen starta poängen genom att kasta bollen eller slå över bollen med racket

ORANGE BOLL

Snöbollskrig

Dela in eleverna i två lag. Varje lag har ett bestämt antal bollar på sin planhalva. När ledaren startar igång matchen ska eleverna kasta så många bollar man hinner över nätet. När tiden är ute räknas bollarna ihop på vardera sida. Det lag som har minst bollar kvar har vunnit. Lyckas något lag få över samtliga bollar till den andra sidan innan tiden har gått ut har det laget vunnit.

Fångarna

Ledaren står på ena sidan om nätet och eleverna står på ett led på andra sidan om nätet. Ledaren startar en boll i taget och den första eleven slår bollen över nät. Lyckas eleven ställer man sig sist i kön och eleven näst på tur gör likadant. Slår eleven i nät får man lämna ifrån sig racket och springa över till andra sidan, fångelset. För att komma ut ur fångelset måste man fånga en boll, antingen med lyra eller en studs. När endast en elev återstår ska den försöka slå 3 bollar i rad utan att slå i nät eller att någon i fångelset fångar den. Gör eleven detta vinner den hela tävlingen, annars börjar man om igen.
