

SERVE, RALLY, SCORE!

TENNISKONKURRANSER KAN VÆRE KJEMPEGØY. ER DU KLAR?

Tenniskonkurranser kan være kjempegøy på alle nivåer hvis de organiseres riktig. Det finnes en rekke morsomme formater og poengsystemer som er perfekte for ferske spillere. Turneringer basert på disse formatene gir nybegynnere sjansen til å møtes og til å spille med andre på samme nivå og til å delta i et morsomt og vennlig miljø.

ITF anbefaler klubber og trenere å skreddersy konkurranser til dagens behov og livsstil bl.a. med begrenset spilletid, f.eks.:

- Korte sett (først til 4 games)
- Tredje sett som Tie Break
- "no ad"
- Kombinasjoner av ovenstående

I tillegg anbefales det, i stedet for vanlig utslagsmetode, å bruke formater hvor spillerne spiller mer enn en kamp (round robin / feed in / compass draws etc.). Dette vil sikre at spillerne får samme antall kamper.

For veldig unge spillere og for voksne nybegynnere som ikke spiller på full bane med vanlig ball, bør turneringene arrangeres med bruk av relevante, langsommere røde, oransje og grønne baller.

For mer informasjon om konkurranseformater og poengsystemer, gå til ITF Competition website; www.tennisplayandstay.com

TENNIS ER BRA FOR HELSEN

Tennis gir deg flere fordeler enn spenningen i selve spillet. Du kommer nemlig i god form. For de fleste er det en viktig bonus! Undersøkelser gjort av ITF viser at den som spiller tennis en time beveger seg 2,5 kilometer med en hjerterytme på mellom 140 og 170 slag i minuttet. Det gjør tennis til en idrett som har best forutsetninger til å hjelpe deg i bedre form.

Den som spiller tennis regelmessig

- får bedre helse og har det bedre
- utvikler muskler, fleksibilitet og reaksjon
- tenker klarere og orker mer i hverdagen
- stimulerer skjelettet og motvirker osteoporose
- reduserer risikoen for hjerte og karsykdommer og diabetes
- konkurrerer og har det bra sammen med gode venner

Mer informasjon finner du på www.tennis.no og www.tennisplayandstay.com

TENNIS ER SPENNENDE OG FLEKSIBELT

Tennis er sporten for alle. Straks du har lært deg prinsippene, kan du finne en partner på ditt nivå og spille. Play&Stay gjør det lett å lære, og du merker progresjon raskere.

NORGES TENNISFORBUND PRESENTERER:



TENNIS ER LETT, GØY OG SUNT



PLAY+STAY
SERVE · RALLY · SCORE

www.tennisplayandstay.com

www.tennis.no



www.huset.no 4739/0508/5.000



TENNIS ER GØY

HVIS DU SPILLER FRA FØRSTE TIME

ITFs "Play and Stay" konseptet er basert på "serve, rally and score" (serve, spill og vinn) og at selv nybegynnere skal spille helt fra begynnelsen. Konseptet anbefales av ledende ITF nasjoner, utstøysleverandører og trenerorganisasjoner. Målet er å beholde nybegynnere i tennis ved å forandre måten spillet introduseres på og sikre at nybegynners første opplevelse med tennis er både positiv og morsom.

En aktivitetsleder / treners evne til å kommunisere, engasjere og organisere er viktig når tennis skal introduseres. I tillegg til innlæring av teknikk anbefaler ITF at deltagerne først prøver å spille og deretter får relevant teknisk og taktisk instruksjon som vil gjøre spillet mer effektivt og morsomt.

Det er viktig at aktivitetsledere / trenere fra første time organiserer aktiviteter og øvelser som er både engasjerende og morsomme og som gir en forsmak på hva som er morsomt med tennis; å serve, spille og vinne. Dette vil bety at aktivitetsleder / trener tar i bruk langsommere baller på en redusert bane og med mindre racketer for små barn.

HVIS DU BRUKER RIKTIG BALL

Riktig ball ved innlæring av nybegynnere er avgjørende. Det finnes mange slags langsomme baller som gjør spillet enklere. Ved å bruke disse får nybegynnerne bedre tid til forberedelse av slaget og derved bedre kontroll. Dette gjør spillet morsommere på begynnerstadiet.

ITFs eksperter anbefaler røde, oransje og grønne utviklingsprogrammer for nybegynnere. Disse programmene fokuserer på langsomme baller og reduserte banestørrelser for å forenkle introduksjonen av spillet for både voksne og barn. Hvis og når nybegynnere har problemer med å serve, spille og vinne med en vanlig ball på full bane, er det sterkt å anbefale at det tas i bruk røde, oransje og grønne baller på tilpassede baner for å lære spillet – ikke bare slagene.

RØDE, ORANSJE & GRØNNE BALLER



Nivå 3 Røde baller

Ideelle for Minitennis

- Skumgummi og myke baller til bruk på 11 m bane.
- Anbefalt racket: 43 – 48 cm.
- Nybegynnere, voksne og barn fra 5 til 8 år.



Nivå 2 Oransje baller

50 % langsommere (enn normal ball)

- Lavtrykksballer til bruk på 18 m bane.
- Anbefalt racket: 53 – 63 cm
- Nybegynnere, voksne og barn fra 7 til 11 år.



Nivå 1 Grønne baller

25 % langsommere (enn normal ball)

- Lavtrykks baller til bruk på normal bane.
- Anbefalt racket: 63 – 68 cm
- Nybegynnere, voksne og barn/junior fra 8 til 15 år

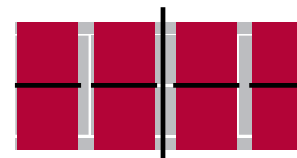
HVIS DU BRUKER RIKTIG RACKET

Forskjellige størrelse på racketer sammen med langsomme baller vil gjøre spillet enklere. Særlig er dette viktig for barn og juniorer. Barne- og juniorracketer finnes i mange forskjellige størrelser, men det er praktisk å vurdere dem i 3 grupper; 41 – 48 cm, 53 – 63 cm og 63 – 68 cm.



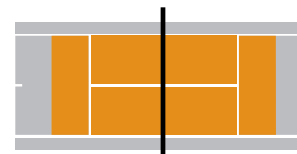
HVIS DU BRUKER RIKTIG BANE

RØD, ORANSJE OG GRØNN BANE



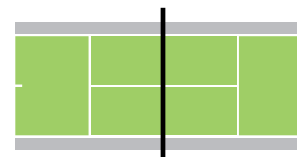
RØD

- Lengde: 11 meter
- Bredde: 5 – 6 meter
- Spill med rød ball



ORANSJE

- Lengde: 18 meter
- Bredde: 6.5 – 8.23 meter
- Spill med oransje ball



GRØNN

- Normal bane
- Spill med grønn ball



RØDE, ORANSJE OG GRØNNE BALLER OG DERES BETYDNING FOR Å UTVIKLE JUNIORER PÅ ET HØYT NIVÅ

Unntatt for de helt spesielt talentfulle, er det å anbefale at barn som er 9 år gamle og yngre ikke trener og konkurrerer med vanlige tennisballer, men trener og konkurrerer med tilpassede røde, oransje og grønne baller. Å bruke disse langsommere ballene vil hjelpe spillerne til å utvikle riktig teknikk og bli i stand til å ta i bruk taktiske løsninger i kamper – noe som ikke lar seg gjøre med normale baller på full bane.