

BARNETENNIS 3-12 ÅR



Lilla nivå gjelder for barn 3-5 år. Trening går sammen med foreldre. Hovedfokus er på tilvenning til ball og racket. Vi trener på sendeferdighet, mottaksferdighet og racketkontroll.

Racket: 17'' eller 19''



Blått nivå gjelder for barn fra 6 år som kan trene alene uten foreldre.

Vi trener videre på sendeferdighet og mottaksferdighet, og legger inn flere racketkontroll-øvelser.

Racket: 19'' eller 21''



Rødt nivå er for barn som har gjennomført blått nivå. Barnet får til ballveksling sammen med andre barn. Banen er 12mx6m.

Rødt nivå deles inn i rød 1, rød 2 og rød 3. På rødt nivå legges det tekniske grunnlaget.

Vi legger opp til to treninger i uken, med mulighet for å trene mer.

Racket: 21'' eller 23''



Banen er lengre (18m). Den oransje ballen spretter fortere, høyere og lengre, noe som gir betydelig større krav til fysiske ferdigheter. Bør ha en god basisteknikk.

Det taktiske elementet trer tydeligere fram i treningen, og vi åpner dørene til et bredere slagrepertoar.

Anbefales minst tre treningstimer/uke.

Racket: 25'' eller 26''



Full banestørrelse (24mx8m). Grønn ball. Bør mestre alle slag og inneha et solid teknisk fundament. Store krav til fotarbeid og intensitet på banen.

Det mentale og fysiske elementet får en større rolle. Selvstendighet og bevisstgjøring rundt treningskvalitet blir viktigere.

Egentrening utenom organiserte treninger forventes.

Racket: 25'', 26'' eller 27''