



## Velkommen til deg som tennisforeldre på "Satellites" - Orange Nivå

### Hvordan vi jobber i Tennisskolen på Orange nivå

Vi følger fortsatt Play+Stay metodikken for spillere i denne aldersgruppen og på dette nivået.

Mange av barna har spilt på Rødt nivå først og er derfor godt kjent med hvordan tennistimene er lagt opp og hvordan det er å spille Red Tour.

Forskjellene med å spille på Orange nivå er blant annet at det nå er færre spillere per bane når de trener, maks 6 spillere. Det er også mer fokus på poengspill på hele banen. Vi jobber mer med ulike grep på racketen, trener på ulike slag, fotarbeid og fotarbeidsmønstre. Generelt blir det nå mer fokus på teknisk spill.

Tennistimene følger likevel fortsatt samme hovedstruktur på timene som på Rødt nivå med:

- Oppvarming
- Mottak og avlevering
- Slag- og ballvekslingsprogresjon – ferdighetsutvikling
- Taktisk orientering – samarbeid/turnering
- Avrunding, oppsummering og skisse av neste time

### Orange nivå

Alder: ca 7-11 år

Ball: En oransje ball har 50% lavere trykk enn en gul ball - dvs ballen spretter en del lavere.

Racket: Mindre racketer blir brukt, fra 23-26 tommer

Bane størrelse: På oransje nivå er banestørrelsen betydelig større enn på rød. Det er derfor viktig at alt på rødt nivå er gått igjennom før man skifter nivå. Nå

spilles det over det vanlige nettet, men linjene trekkes inn en meter i bredden og ca 2-3 meter i lengden.

## Fokus

- **Mottaksferdighet:** Tidlig forberedelse. Begynner å lære seg å ta ballen tidligere, lærer seg effektive bevegelsesmønstre. Bruk av riktige fotstillinger i forskjellige spillesituasjoner.
- **Teknisk ferdighet:** Kontrollert bruk av begge armer og mer fokus på effektiv bruk av hele kroppen i alle slag. Begynner å kontrollere ballen ved bruk av ulike typer spinn. Mye fokus på overhånds kaste bevegelse for utvikling av serve. Riktig grep og balanse i serve. Fokus på volleyspill.
- **Motstander:** Mer fokus på motspillers styrker og svakheter

Se vedlagte foreldreplakat for mer detaljert informasjon.

## ”Orange Tour” - turneringene

Orange nivå er delt i 2 nivåer. Dette gjøres fortsatt for å gjøre gruppene så homogene som mulig og for å kunne tilby et turnerings system der man møter andre barn på samme nivå så det føles rettferdig og utfordrende.



Spillerne meldes nå inn som et lag på 3-4 spillere fra samme klubb. Hvert lag møter to lag fra en andre klubber. Det spilles deretter tenniskamper mot hvert av lagene etter dette oppsett:

3x 20 minutter fordelt slik: Første 20 min spilles 2 stk. single kamper, deretter 1 stk double kamp før det avsluttes med 2 stk single kamper igjen de siste 20 min.

Med 3 stk spillere på et lag får hver spiller spilt 2 kamper mot hvert lag de møter.

Totalt spilles det to timer tennis.

Kampene spilles på ½ bane, rett frem og med serve.

Spillerne får et resultatkort fra turneringsleder for å skrive ned kampresultatene. Disse kan tas med tilbake til klubben og trener hvis barna har lyst.

Hvert lag meldes inn med en foreldre som lagkaptein. Se vedlegg for nærmere informasjon.

Hver spiller betaler en påmeldingsavgift.

Når Grefsen Tennisklubb arrangerer Orange Tour er Juniorkomiteen ansvarlig for gjennomføringen i samarbeid med foreldrene som har barn som spiller på dette nivået. Alle foreldre vil bli kontaktet med en oppfordring om å være med å bidra til at turneringen gjennomføres på en god måte.

De som spiller på Orange Nivå har en også sine foreldrekontakt som har ansvar for å gi informasjon om de ulike turneringene, ta imot påmeldinger og koordinere barna hvis flere vil dra sammen og lignende. Sjekk nettsiden til klubben for kontaktinfo på foreldrekontakten. [www.grefsentk.no](http://www.grefsentk.no). Foreldrekontakten er også et av medlemmene i Juniorkomiteen.

### Forventninger til deg som foreldre på "Satellites"- Orange nivå

- Arrangere årlig Orange Tour Arrangement i samarbeid med juniorkomiteen
- Foreldremøte 1 gang per år september
- Dugnad 2 ganger per år (slutten av April + begynnelsen av September)
- Bidra på "Tennisens dag" som arrangeres årlig i slutten av mai måned
- Junior Komiteen har hovedansvaret for "Tennisens dag"
- Gi konstruktive tilbakemeldinger til klubben gjennom foreldrekontakten, hovedtrener eller styreleder
- Bidra til et inkluderende, positivt og hyggelig tennismiljø i klubben

### Nyttige nettsider

[www.grefsentk.no](http://www.grefsentk.no)

Her er det informasjon om klubben generelt og spesielt i forhold til aktiviteter. I tillegg ulik kontaktinformasjon og mulighet for å reservere leie av bane om vinteren inne i bobla.

Følg og lik oss også gjerne klubben på Facebook.

[www.facebook.com/grefsentennisklubb](https://www.facebook.com/grefsentennisklubb)

[www.tennis.no](http://www.tennis.no)

Her finner man generell info fra tennisforbundet, informasjon om turneringer, om Tennisskolen og fra ulike klubber rundt om i landet.

For de spillere som er interessert i å spille **U10 turneringer**, snakk med hovedtrener og sjekk Tournament Software på nettsiden til tennisforbundet.

Gjerne "hashtag" dine tennisopplevelser med: #grefsentk