





Afreksmanna þróun í tennisíþróttinni 2015 - 2020

Tímabil - Kynning / Grunnurinn Barnæska	Tímabil - Fágun / Umskipti Fyrir & Eftir Kynþróskun	Tímabil - Heimsmælikvarða Eftir kynþróskun - fullorðna		
Námstímabilið - Gaman og Undirstöðurnar	Námstímabilið - Æfing & Keppni	Námstímabilið - Einstaklings afbúðagæði		
				
5 - 8 ára	8-12 ára	Stelpur: 10-13 ára; Strákar 11-15 ára		
Stelpur: 12-16 ára; Strákar 15-20	Stelpur: 15+; Strákar: 18+			
Þjálfun áherslu Likamlega færni <ul style="list-style-type: none"> Snerpa, Liðleiki & Jafnvægi (kyrrstæður og hreyfiræðilegur) Samhæfileiki (einfald til fjölþætt) Kasta, gripa, hoppa & hlaupa Hraði Viðbragð Skygjun Upphúttun & Hægja á sér Aðra íþróttir Vökvun & Næring 	Þjálfun áherslu Likamlega færni <ul style="list-style-type: none"> Fjölþætt samhæfileiki Snerpa, Liðleiki & Jafnvægi Kasta, gripa, hoppa & hlaupa Kjarni og axlar stöðuleiki Hraði Viðbragð Aðra íþróttir Vökvun & Næring 	Þjálfun áherslu Likamlega færni Vaxtakippurinn málefni <ul style="list-style-type: none"> Fjölþætt samhæfileiki Hreyfiræðilegur Jafnvægi Fótavinnu og hreyfing Þól Beygjanleiki Kjarni og axlar stöðuleiki Aðra íþróttir Vökvun & Næring Hvild og orkusöfnun Mælingar og eftirfylgni 	Þjálfun áherslu Likamlega færni Einstaklingsbundinn þróskun <ul style="list-style-type: none"> Fjölþætt samhæfileiki & hreyfing Linulegur/ stefnuvirkt hraði Þól Styrkur Beygjanleiki Kjarni og axlar stöðuleiki Kraft Meiðslum forvarnir og íþróttagetu mælingar Aðra íþróttir Vökvun & Næring Hvild og orkusöfnun Mælingar og eftirfylgni 	Þjálfun áherslu Likamlega færni Einstaklings program <ul style="list-style-type: none"> Linulegur/ stefnuvirkt hraði Styrkur Þól Beygjanleiki Kjarni og axlar stöðuleiki Kraft Meiðslum forvarnir og íþróttagetu mælingar Aðra íþróttir Vökvun & Næring Hvild og orkusöfnun Mælingar og eftirfylgni
Herkænsku Rauðu vellir (8.23 - 12.8 m x 4.3 - 6.4 m) <ul style="list-style-type: none"> Uppgjöf, móttöku & endalina færni Æfa nákvæmni & stöðuglyndi 	Herkænsku Appelsínu & Grænu vellir (17.68-18.29 m. x 6.1-8.23 m.) <ul style="list-style-type: none"> Skilja einliðaleik aðstæður: uppgjöf, móttöku, endalina, sækja-netspil & á móti netspilara Tviliðaleik Viðbragðstaðan Færni til að hreyfa andstæðing (með breiddin og lengdin vallarins) 	Herkænsku <ul style="list-style-type: none"> Leikstil og þróun Spila boltan frá mismunandi hæðar Uppgjöf og móttöku - möguleikarnir Skotaröðun Sóknar- og varnaleik í öllum leikjatlífellum Skynsamlega spil Herkænsku fyrir mismunandi valla undirlagar 	Herkænsku <ul style="list-style-type: none"> Þekking af leikstil Notkun af styrkleikir Herkænsku á móti mismunandi leikstil Afla upplýsingar um andstæðingar 	Herkænsku <ul style="list-style-type: none"> Aðlögun undirlagi, andstæðingar og umhverfi Nákvæm leikstil Stjórna stig með hraði, nákvæmni, og gæði fleygur Skynsöm skotval fyrir mismunandi herkænskir
Tæknilega <ul style="list-style-type: none"> 19" til 23" spaða & svampboltar Tæknilega þróun af uppgjöf, grunnsög og blök Helstu gripin Uppgjöf - "continental" Forhönd - "eastern - semi western" Bakhönd - einfalda eða tvöfalda 	Tæknilega <ul style="list-style-type: none"> 23" til fullt lengd spaða & rauðu til venjulega boltar Öllu helstu sveiflur í sóknar- og varnarspil Hágæði fótavinnu Stefnustjórnun í uppgjöf, grunnsög og blök Goða staðsetning og afturkoma á endalínan 	Tæknilega <ul style="list-style-type: none"> Góð tækni á svif, skellur og stoppbolti Þróa notkun af snúning Þróa spaðahausa hraði Undirbúningar milli boltana, sérstaklega eftir uppgjöf Viðeygjandi fótavinnu Boltahraði stjórn f. uppgjöf, blök og grunnsög Skot staðsetningu til að færa andstæðing Stjórna stig Þróa tilfinning fyrir skotval 	Tæknilega <ul style="list-style-type: none"> Sterk og traust sterkleikir - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót Slá við viðeygjandi kraft og spaðahausa hraði Aðlaga tækni fyrir mismunandi undirlagi og kröfur Endalina spil með kraft og fjölbreytni undir álagi Góð fótavinnu með öflugum afturkoma færni 	Tæknilega <ul style="list-style-type: none"> Skynsöm tækni miðað við leikstil Sterk og traust sterkleikir - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót Slá við viðeygjandi kraft og spaðahausa hraði Endalina spil með kraft og fjölbreytni undir álagi Góð fótavinnu með öflugum afturkoma færni
Andlegur og tilfinningar færni <ul style="list-style-type: none"> Skemmtun í íþróttaiðkun Meðhandla sigra / tapa Frámkomu og virðing aðrir 	Andlegur og tilfinningar færni <ul style="list-style-type: none"> Skemmtun í íþróttaiðkun Leggja sig fram í æfing og keppni Leysa vandamál Þróa ákvarðanatöku Læra um sjálfbjörgun 	Andlegur og tilfinningar færni <ul style="list-style-type: none"> Markmiðasetning Sjálfsagi Einbeiting Kvðiðstjórn Þróa ákvarðanatöku Að vera stólt af sínu frammistaða 	Andlegur og tilfinningar færni <ul style="list-style-type: none"> Markmiðasetning Efla sjálfstraust Rútnur Einbeiting Afslöppun færni Fjaðurmagn Skynsöm ákvarðana færni 	Andlegur og tilfinningar færni <ul style="list-style-type: none"> Sjálf reifir og sjálfstætt Innri hvatningu Stjórn yfir kvíði og streitu Rútnur Gæði markmiðasetning Jákvætt sjálf-tala & líkamstjáning Færni til að stjórna athygli Hugrekki og bárrata Löngun til að sigra og stólt af sínu frammistaða
Æfingar <ul style="list-style-type: none"> 2-3 kl. tennis á viku 6-10 kl. af hreyfing (tennis innif.) á viku 	Æfingar <ul style="list-style-type: none"> 4-6 kl. tennis æfingar á viku með hvíld milli æfingar 12-15 kl. af hreyfing (tennis innif.) á viku 	Æfingar <ul style="list-style-type: none"> 2 kl. með hvíld milli æfinga 15-20 kl. af hreyfing (tennis innif.) á viku 	Æfingar <ul style="list-style-type: none"> 2,5 kl með hvíld milli æfingar 24-27 kl. af hreyfing (tennis innif.) á viku 	Æfingar <ul style="list-style-type: none"> 2,5 kl með hvíld milli æfingar 27-30 kl. af tennis / viku
Keppni <ul style="list-style-type: none"> Skemmtimót Mini Tennis (Rauðu vellir) U10 Keppni (Appelsínu vellir) Skólafélag Reykjavíkur 	Keppni <ul style="list-style-type: none"> Mót hérlendis Reykjavík Deildarkeppni Mini Tennis (Rauðu vellir) U10 Keppni (Appelsínu vellir) Skólafélag Reykjavíkur Reykjavík Deildarkeppni 	Keppni <ul style="list-style-type: none"> Mót hérlendis Reykjavík Deildarkeppni Tennis Europe U12 Þróunarkeppni Tennis Europe U16, U14 og U12 Tennis Europe U14 Þróunarkeppni Olympiuleik Evrópska Æskunnar 	Keppni <ul style="list-style-type: none"> Mót hérlendis Reykjavík Deildarkeppni Tennis Europe U14 Þróunarkeppni Olympiuleik Evrópska Æskunnar ITF U18, Tennis Europe U16, Tennis Europe U14 Smáþjóðaleikana Evropska liðakeppni ITF Futures atvinnumót 	Keppni <ul style="list-style-type: none"> Mót hérlendis Reykjavík Deildarkeppni ITF U18, Tennis Europe U16 Olympiuleik Evrópska Æskunnar Smáþjóðaleikana Fed Cup / Davis Cup Evropska liðakeppni Háskóla tennis ITF Futures atvinnumót
Þjálfun og Program <ul style="list-style-type: none"> Þjálfara / leiðbeinandi / foreldrar með reynslu af aldurinn og tennis færni Skemmtilegt og vel skipulagt Höpkennslu 	Þjálfara og Program <ul style="list-style-type: none"> Þjálfara með reynslu af aldur og færni þarfarnir Skemmtilegt og vel skipulagt Höpur og einstaklings kennslu 8-9 ára - hámark 20 leikir á ári Ótakmark æfingaleikir 	Þjálfara og Program <ul style="list-style-type: none"> Afreksþjálfara með þekking af vöxtun og þróun Útbuin Þróunarplan 11 ára - hámark 40 leikir á ári Ótakmark æfingaleikir 	Þjálfara og Program <ul style="list-style-type: none"> Afreksþjálfara með þekking af eftir-kynþróskun málefni Þróunarplan með 2-3 lotur á ári með áherslu á auka keppni 14 ára - hámark 60 leikir / ári 16 ára+ - hámark 90 leikir / ári Ótakmark æfingaleikir 	Þjálfara og Program <ul style="list-style-type: none"> Afreksþjálfara Likams- og styrkleika þjálfara Íþróttáæðingar Einstaklings program 3-4 lotur á ári