

SERV, SPIL OG VIND POINT

– EN TENNISTURNERING ER SJOV!

En tennisturnering kan være sjov for spillere på alle niveauer, hvis den er organiseret rigtigt.

Turneringen kan tilpasses spillere på alle niveauer og derved give spillerne mulighed for altid at dyste i en sjov og hyggelig atmosfære.

Ændringer i spillereglerne gør det muligt for klubben og dens trænere at skræddersy turneringer efter spillernes ønsker og behov.

Her er et par eksempler på, hvordan en turnering kan tilpasses til spillernes forskellige niveauer.

SPILLETID

Spilletiden kan reduceres på forskellige måder, således at intensiteten bevares samtidig med, at spillerne stadig får et maksimalt udbytte. Feks:

- Korte sæt (4. partier)
- Først til 8 partier
- Kampen spilles på tid

PULJER

Turneringen kan med fordel tilrettelægges efter et puljesystem, der sikrer, at alle spillere i turneringen spiller lige mange kampe.

PLAY & STAY

For meget unge spillere og nybegyndere generelt, som endnu ikke er klar til at spille på fuld bane med en almindelig tennisbold, kan turneringer organiseres med den mest velegnede bold: den røde, orange eller grønne samt den optimale banestørrelse.



TENNIS ER SUNDT

– SÅ SERV, SPIL OG VIND POINT!

Tennis er en sjov og sund sport, der holder dig i form.

Sporten stiller krav til styrke, kondition og en lang række andre ting. Undersøgelser viser blandt andet:

- At man ved at spille tennis i en time nemt løber mere end 2,5 km.
- At den gennemsnitlige puls ofte når forbi 150 slag i minuttet
- At tennis generelt forbedrer din sundhed og dit velvære
- At tennis forbedrer din udholdenhed og smidighed
- At sporten kan forbedre din evne til at fokusere, tage beslutninger og løse opgaver

Dansk Tennis Forbund og hovedsponsoren SEB vil gerne være med til at informere om, hvordan børn bedst muligt ruster sig til et langt og aktivt liv med tennisporten. Derfor vil Play & Stay budskabet til klubber, trænere, børn og forældre blive fulgt af informationsmaterialet om "Mad i Bevægelse," et projekt under Kræftens Bekæmpelse med fokus på sundere mad til aktive børn.

Play & Stay er udviklet af ITF og konceptet støttes desuden af de førende tennisnationer, producenter af tennisudstyr og de største trænerorganisationer.



PLAY+STAY



SEB
next
generation
DANSK TENNIS FORBUND

Se mere om turneringsformer og DTF's turneringstilbud på:
www.dtf.tennis.dk
www.tennisplayandstay.com



SEB



PLAY+STAY

TENNIS

ER LET, SJØVT OG SUNDT

– HVIS DU SERVER, SPILLER OG VINDER POINT

Dansk Tennis Forbund mener, at tennis er for alle, hvilket særligt kommer til udtryk igennem vores Play & Stay koncept.

Play & Stay konceptet fokuserer på, at tennisspillere skal "serve, spille og vinde point", og at børn og nybegyndere skal kunne spille tennis fra første lektion. Play & Stay bliver brugt i en lang række førende tennisnationer og støttes af de største trænerorganisationer. Målet med konceptet er, at give alle tennisspillere sjove og positive oplevelser med sporten fra første færd.

Play & Stay er med til at sikre, at træningen fra start består af aktiviteter og øvelser, der både er sjove og udfordrende, og giver spillerne en forsmag på det fantastiske ved tennisspillet, nemlig: "at serve, spille og vinde point".

Med Play & Stay følger spillerens udvikling et system, der er symboliseret af farverne; rød, orange og grøn. Udviklingen er

baseret på langsommere bolde med nedsat tryk, der giver øget tid og kontrol samt reducerede banestørrelser. Det er afgørende at bruge den rigtige bold og bane til spillere på forskellige niveauer, og Play & Stay farverne gør, at spillet kan introduceres for børn og nybegyndere, i alle aldre, på en meget effektiv måde.

Det kan være svært for en begynder at spille med en klassisk gul tennisbold. Derfor anbefaler vi, at man istedet bruger den røde, orange eller grønne bold på en tilsvarende hensigtsmæssig banestørrelse for at hjælpe den nye spiller med at lære spillet at kende.

Med Play & Stay bliver træningen på den måde nem, underholdende og motiverende. Spilleren kan uanset niveau komme i gang med at spille tennis med det samme, og i mange tilfælde vil teknik og taktik kunne trænes, mens der spilles!

RØD

PLAY & STAY RØD

- 75 % langsommere bold, ideel til nybegyndere både inden- og udendørs
- Skumbold på 9 cm (27 gram) til brug på trægulv eller i sportshaller, eller en tofarvet softkernebold til indendørs tennisbaner eller udendørs brug
- Banestørrelsen: 11 x 6 m.
- Anbefalet ketsjerstørrelse: 41-58 cm.
- Målgruppe:
Børn 5-8 år, nybegynder børn og voksne



RØD BANE

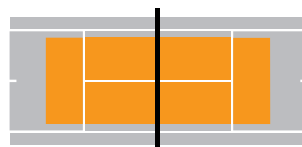
- Banelængde 11 m.
- Banebredde 6 m.
- Rød bold



ORANGE

PLAY & STAY ORANGE

- 50 % langsommere bold, ideel til let øvede i alle aldersgrupper
- Orange softkernebold
- Banestørrelse: 18 x 6,5 m. (kan dog være op til 8,23 m. i bredden i træningssammenhænge)
- Anbefalet nethøjde: 80 cm.
- Anbefalet ketsjerstørrelse: 58-63 cm.
- Målgruppe: Let øvede børn 7-11 år samt voksne



ORANGE BANE

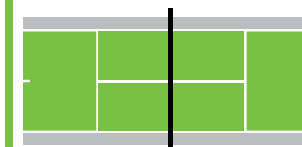
- Banelængde 18 m.
- Banebredde 6,5-8,23 m.
- Orange bold



GRØN

PLAY & STAY GRØN

- 25 % langsommere bold, ideel til opstart af spil på almindelig bane
- Grøn softkernebold
- Banestørrelse: Fuld bane
- Nethøjde: Normal (91 cm)
- Anbefalet ketsjerstørrelse: 63-68 cm.
- Målgruppe:
Børn 8-14 år samt motionister og seniorer over 50 år



GRØN BANE

- Almindelig bane
- Grøn eller alm. bold



DEN RØDE, ORANGE OG GRØNNE BOLD OG DERES BETYDNING FOR TALENTUDVIKLINGEN AF JUNIORER-SPILLERE

Dansk Tennis Forbund anbefaler, at spillere op til 10 år hverken træner eller spiller kampe med klassiske gule tennisbolde, men

derimod bruger den røde, orange eller grønne bold afhængig af brugerens spillemæssige niveau. Ved at bruge de langsomme bolde vil spilleren lettere kunne udvikle en bedre teknik og være i stand til at implementere taktiske situationer i kampe, hvor dette som oftest ikke vil være muligt med en klassisk bold på en fuld bane.