

# Tennislekis



Tennislekis är en grupp för barn 4–6 år och är en del av PTBKs Tennisskola. Tennislekis är många barns första kontakt med PTBK och därför lägger vi stort fokus vid att träningen ska vara lekfull och rolig. Grundslagen forehand och Backhand introduceras i de mest grundläggande former. Barnen får även lära sig grundläggande tennisregler som t.ex. hur man får en poäng, vad som är inne och ute på en tennisplan, hur många gånger bollen får studsas osv.

I Tennislekisen lägger vi även mycket tid på att utveckla och stärka barnens motorik och koordination. Detta gör vi i roliga former som exempelvis hinderbana, olika rack och boll övningar eller lekar.

I Tennislekis spelar man från och med höstterminen det år man fyller 4 till och med avslutad vårtermin det år man fyller 6.

Ansvarig tränare för Tennislekis är Jonas Bang.

## Överblick Tennislekis

### Mål/Syfte med Tennislekis

- Stimulera tennisintresset och därigenom få barnen att vilja fortsätta sin träning i PTBKs tennisverksamhet
- Erbjuder allsidig träning och därigenom stärka barnens motorik och koordination
- Träningen ska vara variationsrik med korta träningsmoment och enkla instruktioner
- Introducera tävling i enkla och roliga former
- Barnen ska utbildas enligt PTBKs spelarutvecklingsplan

### Utbud för barn i Tennislekis

- Träna 1 pass/vecka (40 min/pass)
- 20 barn/grupp med 5 tränare
- Anpassade temaveckor
- Motorik och koordinationsträning
- Interna aktiviteter
- Jul och sommaravslutningar
- Diplom vid avslutad termin

### För föräldrar i Tennislekis

- Kom i tid till träningar
- Ha med följande utrustning till träning: Idrottskläder, tennisskor, eget tennisrack storlek 21 och vattenflaska med namn på
- Föräldrar får sitta med i träningshallen under de två första tillfällena på terminen om så önskas. Därefter får inga föräldrar vistas i träningshallen. Undantag gäller för nya barn som startar under terminens gång, här gäller också två tillfällen för förälder att sitta med.
- Komplettera gärna klubbens träning med träning på egen hand

### Övrig information om Tennislekis

- 1 pass/vecka kostar 1750 kr/termin
- Terminslängd är 17 träningsveckor
- Träningen bedrivs i badmintonhallen på lördagar kl. 08.40 – 12.00
- Anmälan till Tennislekis görs via PTBKs hemsida [www.ptbk.se](http://www.ptbk.se)
- Bolltyp: Skumboll
- Ta del av klubbens värdegrund

## Nästa steg

### Minitennis

Efter avslutad vårtermin det år man fyller 6 går barnet automatiskt vidare till Minitennis förutsatt att en återanmälan har gjorts till följande hösttermin.

**För mer information kontakta [tennisskola@ptbk.se](mailto:tennisskola@ptbk.se)**