

Kriterier för Sundsvalls Tennisskola

TS MiniTennis:

Eleven ska visa respekt mot tränare och andra utövare.

Eleven ska kunna utföra utgångsposition

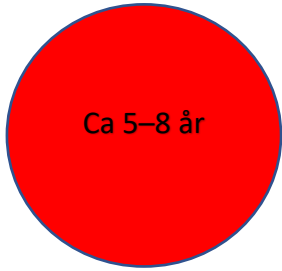
Eleven ska kunna visa en serve, forehand och backhand med rätt grepp.

Eleven ska kunna visa forehandvolley, backhandvolley och smash.

Eleven ska kunna starta igång en boll med serve eller en serve underifrån.

Eleven ska kunna tennisens räknesätt.

Eleven ska veta hur minitennisbanan ser ut och kunna linjerna.



Ca 5–8 år

TS MidiTennis:

Eleven ska visa respekt mot tränare och andra utövare.

Eleven ska kunna utföra utgångsposition.

Eleven ska kunna slå en serve, forehand och backhand med rätt grepp.

Eleven ska kunna slå forehandvolley, backhandvolley och smash.

Eleven ska kunna visa två stycken fotställningar, closed-stance och open-stance.

Eleven ska kunna tennisens räknesätt.

Eleven ska veta hur miditennisbanan ser ut och kunna linjerna.

Ca 8–10 år

MaxiTennis:

Eleven ska visa respekt mot tränare och andra utövare.

Eleven ska kunna utföra utgångsposition.

Eleven ska kunna slå forehand och backhand med rätt grepp och topspin.

Eleven ska kunna slå forehandvolley, backhandvolley och smash.

Eleven ska kunna utföra slag med två fotställningar, closed-stance och open-stance.

Eleven ska kunna visa ytterligare två fotställningar, rak-stance och semiopen-stance.

Eleven ska kunna visa forehandslice och backhandslice.

Eleven ska kunna utföra en serve.

Eleven ska kunna tennisens grundläggande strategier.

Eleven ska kunna tennisens räknesätt.

Eleven ska veta hur maxitennisbanan ser ut och kunna linjerna.

Ca 10–12 år

RookieTeam:

Eleven ska visa respekt mot tränare och andra utövare.

Eleven ska kunna utföra utgångsposition.

Eleven ska kunna utföra forehand, backhand med topspin och slice.

Eleven ska kunna slå forehandvolley, backhandvolley och smash.

Eleven ska kunna utföra fyra fotställningar, closed-stance, open-stance, rak-stance, semiopen-stance.

Eleven ska kunna utföra en serve och veta om de olika serveplaceringarna.

Eleven ska kunna tennisens grundläggande strategier.

Eleven ska veta hur maxitennisbanan ser ut och kunna linjerna.

Eleven ska kunna tennisens räknesätt, kunna spela och döma en tennismatch.

Eleven ska visa intresse för att komma igång och tävla i tennis.

Eleven ska göra sitt bästa.

Eleven ska packa sin egen väska och sköta om sitt material.

Ca 10–12 år

TS GasbollsTennis:

Eleven ska visa respekt mot tränare och andra utövare.

Eleven ska kunna utföra utgångsposition.

Eleven ska kunna utföra forehand, backhand med topspin och slice.

Eleven ska kunna utföra en serve med rätt grepp.

Eleven ska kunna fyra fotställningar, closed-stance, open-stance, rak-stance och semiopen-stance.

Eleven ska kunna tennisen grundläggande strategier.

Eleven ska veta hur tennisbanan ser ut och kunna linjerna.

Eleven ska kunna tennisen räknesätt, kunna spela och döma en tennismatch.

Ca 12–18 år

Tävlingsjunior:

Eleven ska visa respekt mot tränare och andra utövare.

Eleven ska ha god kunskap för tennisens regler.

Eleven ska visa god kunskap för tennisens spel.

Eleven ska kunna utföra forehand och backhand med topspin och slice.

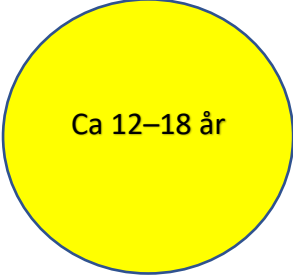
Eleven ska kunna utföra serve med alla olika typer av skruv och placering.

Eleven ska kunna slå serven på alla tre serveplaceringar.

Eleven ska kunna fyra fotställningar, closed-stance, open-stance, semiopen-stance och rak-stance.

Eleven ska göra sitt bästa.

Eleven ska spela 6st tävlingar/ termin.



Ca 12–18 år

TS VuxenTennis:

Eleven ska visa respekt mot tränare och andra utövare.

Eleven ska kunna utföra utgångsposition.

Eleven ska kunna utföra forehand och backhand med rätt grepp och med topspin.

Eleven ska kunna visa forehandslice och backhandslice.

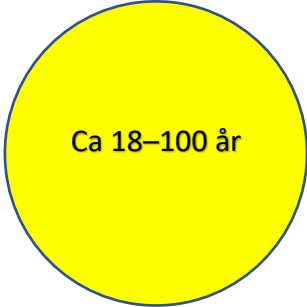
Eleven ska kunna utföra forehandvolley, backhandvolley och smash.

Eleven ska kunna visa fyra fotställningar, closed-stance, open-stance, semiopen-stance och rak-stance.

Eleven ska kunna utföra en serve med rätt grepp och veta om olika serveplaceringar.

Eleven ska ha god kunskap om tennisens regler.

Eleven ska kunna tennisen grundläggande strategier.



Ca 18–100 år

MSTA (MidSweden Tennis Academy):

D: Eleven ska visa en god hängivenhet (**Dedication**) till sporten både på och utanför banan.

R: Eleven ska visa respekt (**Respect**) mot tränare, klubbkamrater, föräldrar och andra utövare.

E: Eleven ska ha bra energi (**Energy**) på varje träning, match och fyspass.

A: Eleven ska visa bra attityd (**Attitude**) på matcher, träning och visa vilja att bli bättre.

M: Eleven ska visa motivaton (**Motivation**) för att kunna bli en bättre tennisspelare och vara en förebild för andra både på och utanför banan.

S: Följer du dina målsättningar och drömmar och vågar att satsa, träna hårt och vilja, så leder det till framgång! (**Success**)

Eleven ska visa stor kunskap inom tennis.

Eleven ska kunna tennisens regler.

Eleven sköter kommunikationen med tränare.

Eleven ska tävla regelbundet.

Eleven ska följa tränarnas planering.

Från 13 år