

TENNIS

TPAS

SI

Tämän passin omistaa:

Seura jossa pelaan:

Aloitin tenniksen:

Tervetuloa tenniksen pariin!

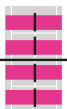
Olet mukana tennisseurassa, jonka alle 10-vuotiaiden lasten toiminta noudattaa Tennisliiton opetussuunnitelmaa. Toiminnassa keskeisiä periaatteita ovat lapsilähtöisyys, sisäisen motivaation syntyminen, toiminnallinen oppiminen, monipuolinen harjoittelu sekä tenniksen lajitaitojen oppiminen ja kilpailemiseen kannustaminen.

Tämä taitopassi on osa tenniksen opetussuunnitelmaa. Taitopassin avulla pyritään kannustamaan monipuoliseen ja omatoimiseen harjoitteluun. Taitopassin tehtäviä voidaan tehdä sekä seuran harjoituksissa että omalla ajalla.

Toivotamme sinulle antoisia hetkiä tenniksen parissa!

TASO 3 - PUNAINEN TASO

Punainen pallo (softis tai huopapäällysteinen) on normaalia tennispalloa suurempi, pehmeämpi ja noin 75 % hitaampi.



Punainen kenttä on 10,97-12,80 m pitkä ja 4,88-6,10 m leveä. Verkon korkeus on noin 80 cm. Mailan koko on noin 41-53 cm. Punaista kenttää suositellaan 5-7-vuotiaille.

TASO 2 - ORANSSI TASO

Oranssi pallo on normaalia tennispalloa pehmeämpi ja noin 50 % hitaampi.



Oranssi kenttä on 17,98-18,29 m pitkä ja 6,40-8,23 m leveä. Verkon korkeus on noin 80-90 cm. Mailan koko on noin 53-63 cm. Oranssia kenttää suositellaan 7-9-vuotiaille.

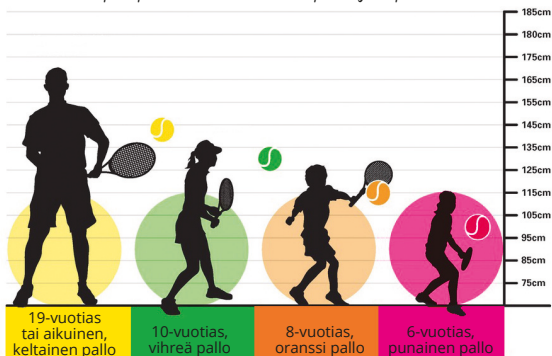
TASO 1 - VIHREÄ TASO

Vihreä pallo on normaalia tennispalloa pehmeämpi ja noin 25 % hitaampi.



Vihreä kenttä on 21,00-23,77 m pitkä ja 8,23 m leveä. Verkon korkeus on 91,4 cm. Mailan koko on noin 63-68 cm. Vihreää kenttää suositellaan 9-10-vuotiaille.

Pallon pompun korkeus vastaa pelaajan pituutta



PUNAINEN TASO

Kaikki tehtävät tehdään punaisella kentällä ja -pallolla

Ruksaa suorittamasi tehtävät!

Yleistaidot

- ☐ Naruhyppele tasajalkaa 20 hyppyä
- ☐ Kuperkeikka eteenpäin
- ☐ Kuperkeikka taaksepäin

Pallon heitto

- ☐ Pallon heitto pelikädellä takarajalta verkon yli
- ☐ Pallon heitto ei-pelikädellä takarajalta verkon yli
- ☐ Pallon heitto seinään (etäisyys n. 3 m) ja kiinniottaminen yhdestä pompusta kahdella kädellä 5 toistoa ilman pudotusta

Pallon kuljetus mailan päällä

- ☐ Kentän ympäri tavallista kävelyä (pallo ei saa pudota)
- ☐ Takarajalta verkolle kääpiökävelyä (pallo ei saa pudota)
- ☐ Takarajalta verkolle yhdellä jalalla hyppien (pallo ei saa pudota)

Pallon pomputtelu pelikädellä

- ☐ Kämmeneltä välipompulla 15 toistoa
- ☐ Rystyltä välipompulla 15 toistoa
- ☐ Vuorotellen kämmen-rysty välipompulla 15 toistoa

Pallottelu seinää vasten kämmenlyönti

- ☐ 10 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä seinässä olevaan maaliin (1 m x 1 m)

Pallottelu seinää vasten rystylyönti

- ☐ 10 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä seinässä olevaan maaliin (1 m x 1 m)

Pallottelu seinää vasten vuorotellen kämmen-rysty

- ☐ 10 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä seinässä olevaan maaliin (1 m x 1 m)

Aloitus/syöttö maaliin

- ☐ Alakautta yhteen ruutuun 6/10 osumaa
- ☐ Yläkautta yhteen ruutuun 6/10 osumaa
- ☐ Yläkautta vuorotellen molempiin ruutuihin 6/10 osumaa

Pelisäännöt/tennistieto

- ☐ Osaa nimetä kentän rajat (kaksin- ja nelinpeli)
- ☐ Osaa tenniksen pelisäännöt ja pisteenlaskun
- ☐ Hallitsee tenniksen etiketin mukaisen käyttäytymisen harjoituksissa ja kilpailuissa

Osallistuminen pelaajana/katsojana kilpailuihin

- ☐ Pelaajana seuran omissa kisoissa
- ☐ Katsojana seuran edustusjoukkueen otteluissa

ORANSSI TASO

Kaikki tehtävät tehdään oranssilla kentällä ja -pallolla

Ruksaa suorittamasi tehtävät!

Yleistaidot

- ☐ Naruhyppeä yhdellä jalalla 20 hyppyä
- ☐ Käsilläseisonta seinää vasten
- ☐ Silta

Pallon heitto

- ☐ Pallon heitto pelikädellä takarajalta verkon yli
- ☐ Pallon heitto seinään (etäisyys n. 5 m) ja kiinniottaminen yhdestä pompusta pelikädellä 5 toistoa ilman pudotusta
- ☐ Pallon heitto seinään (etäisyys n. 5 m) ja kiinniottaminen yhdestä pompusta ei-pelikädellä 5 toistoa ilman pudotusta

Pallonhallintatehtävät

- ☐ Pallon heittäminen ylös ja haltuunotto jänneiden päälle 5 kertaa
- ☐ Pallon kierrättäminen mailan kehää pitkin 5 kierrosta
- ☐ Pallon pomputtelu ei-pelikädellä vuorotellen kämmenrysty 15 toistoa

Peruslyönti valmentajan antamasta pallosta maaliin (2 maalia á noin 25 % taka-alueesta)

- ☐ Kämmen 6/10 osumaa
- ☐ Rysty 6/10 osumaa
- ☐ Vuorotellen 6/10 osumaa

Yläkautta syöttö maaliin

- ☐ 1-ruutuun 6/10 osumaa
- ☐ 2-ruutuun 6/10 osumaa
- ☐ Vuorotellen molempiin ruutuihin 6/10 osumaa

Pallottelu seinää vasten kämmenvolley

- ☐ 10 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä seinässä olevaan maaliin (1 m x 1 m)

Pallottelu seinää vasten rystyvolley

- ☐ 10 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä seinässä olevaan maaliin (1 m x 1 m)

Pallottelu seinää vasten vuorotellen kämmenvolley-rystyvolley

- ☐ 10 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä
- ☐ 20 toistoa ilman virhettä seinässä olevaan maaliin (1 m x 1 m)

Pelissäännöt/tennistieto

- ☐ Osaa nimetä kolme suomalaista huippupelaajaa (pitää olla sekä miehiä että naisia)
- ☐ Osaa nimetä Grand Slam kilpailut
- ☐ On toiminut tuomarina punaisen pallon kisoissa

Osallistuminen pelaajana/katsojana kilpailuihin

- ☐ Pelaajana alueellisessa kisassa (esim. Tykkimäki Tour)
- ☐ Katsojana suomenmestaruus-, Futures- tai Challenger kisassa

VIHREÄ TASO

Kaikki tehtävät tehdään vihreällä kentällä ja -pallolla

Ruksaa suorittamasi tehtävät!

Yleistaidot

- ☐ Naruhyppely tasajalkaa taaksepäin 20 hyppyä
- ☐ Käsilläseisonta ilman tukea 5 sekuntia
- ☐ Kärrynpyörä

Pallon heitto

- ☐ Pallon heitto pelikädellä takarajalta verkon yli
- ☐ Pallon heitto ei-pelikädellä takarajalta verkon yli
- ☐ Pallon heitto pelikädellä takarajalta vastakkaisen syöttörajan yli

Pallon pomputtelu

- ☐ Pelikädellä yhdellä jalalla seisten ilman välipomppua 15 toistoa
- ☐ Kahdella mailalla ja pallolla samaan aikaan ilman välipomppua 10 toistoa
- ☐ Pelikädellä mailan kehikolla ilman välipomppua 10 toistoa

Peruslyönti valmentajan antamasta pallosta maaliin (2 maalia á noin 25 % taka-alueesta)

- ☐ Kämmen 6/10 osumaa
- ☐ Rysty 6/10 osumaa
- ☐ Vuorotellen 6/10 osumaa

Volley valmentajan antamasta pallosta maaliin (2 maalia á noin 25 % taka-alueesta)

- ☐ Kämmen 6/10 osumaa
- ☐ Rysty 6/10 osumaa
- ☐ Vuorotellen 6/10 osumaa

Yläkautta syöttö maaliin

- ☐ 1-ruutuun 6/10 osumaa
- ☐ 2-ruutuun 6/10 osumaa
- ☐ Vuorotellen molempiin ruutuihin 6/10 osumaa

Pallottelu seinää vasten iskulyönti

- ☐ 5 toistoa ilman virhettä
- ☐ 10 toistoa ilman virhettä
- ☐ 10 toistoa ilman virhettä seinässä olevaan maaliin
(1 m x 1 m)

Tennislyöntien näytöt

- ☐ Kämmen ja rysty (ote, jalka-asento, maila taakse, osuma, heilahdus)
- ☐ Kämmen- ja rystyvolley (ote, jalka-asento, maila sivulle, osuma)
- ☐ Syöttö (ote, jalka-asento, nosto ja viritys, heilahdus)

Pelissäännöt/tennistieto

- ☐ Pitää harjoituspäiväkirjaa
- ☐ Tietää riittävän liikuntamäärän, levon ja ravinnon merkityksen
- ☐ On toiminut tuomarina oranssin pallon kisoissa

Osallistuminen pelaajana/katsojana kilpailuihin

- ☐ Pelaajana valtakunnallisessa kisassa (esim. JGP)
- ☐ Katsojana Davis Cupissa

SUOMEN TENNISLIITON ALLE 10-VUOTIAIDEN LASTEN OPETUSSUUNNITELMAN KESKEISET PERIAATTEET

1. Toiminnan lapsilähtöisyys

- Toiminnassa tuetaan lasten kokonaisvaltaista kasvua.
- Hyvän itsetunnon sekä hyvien sosiaalisten taitojen kehittäminen ovat keskeisessä osassa.

2. Sisäisen motivaation syntyminen

- Toiminnassa korostetaan oppimista pelaajan omista lähtökohdista käsin.
- Toiminnalla taataan kaikille lapsille onnistumisen elämyksiä ja pätevyyden kokemuksia.
- Toiminnassa ohjataan lapsia pitkäjänteiseen harjoitteluun ja ottamaan vastuuta omasta oppimisesta.

3. Toiminnallinen oppiminen

- Harjoituksissa keskeistä on runsas toiminnan määrä ja se, että lapset saavat kokeilla ja tehdä suorituksia mahdollisimman paljon.
- Toiminnassa käytetään monipuolisia oppimisympäristöjä ja opetusmuotoja, joissa mahdollistetaan suuri oikeiden toistojen määrä. Tehtäviä muokataan oppilaiden taitotasolle sopiviksi.

4. Monipuolinen harjoittelu

- Monipuolinen harjoittelu jokaisella tennistunnilla on olennainen osa myös lasten tennistaitojen oppimista.
- Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti motorisia perustaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia.
- Monipuoliset lajinomaiset taitoharjoitteet sekä säännöllisesti muuttuvat harjoitteet ja oppimisympäristöt takaavat lapsille hyvän pohjan niin kilpatennikseen kuin muihin liikuntaharrastuksiin.

5. Tenniksen lajitaitojen oppiminen ja kilpailemiseen kannustaminen

- Opetusohjelma on rakennettu niin, että jokaisella tennistunnilla harjoitellaan riittävä määrä tenniksen lajitaitoja aidossa ympäristössä.
- Opetuksessa pyritään saavuttamaan oikeat lajitekniikat monipuolisia opetusmenetelmiä, oppimisympäristöjä ja harjoitteita käyttäen.
- Keskiössä on tiedostamaton oppiminen aidoissa peli- ja harjoitustilanteissa.
- Kilpailemiseen kannustetaan erilaisin kilpailemista tukevin harjoittein, pienpelein ja joukkuepelein sekä eri tasoisia kisoja, eri kenttiä ja palloja käyttäen (punainen, oranssi ja vihreä taso).

KILPAILEMINEN

Lasten kilpailut pelataan ikäluokittain. Kun lapsi täyttää kuluvana kalenterivuonna esim. 10 vuotta, hän saa osallistua 10-vuotiaiden ja sitä vanhempien pelaajien luokkiin, mutta ei enää 9-vuotiaiden luokkiin. Alle 10-vuotiaiden luokat pelataan punaisella, oranssilla tai vihreällä kentällä ja pallolla. Kilpailut pelataan cup-muotoisena tai lohkokilpailuna. Pelimuoto ilmoitetaan kilpailukutsussa.

Kilpaileminen kannattaa yleensä aloittaa oman seuran sisäisistä kilpailuista tai seurojen välisistä seuraotteluista. Niistä saa tietoa omalta valmentajalta tai seuran toimihenkilöiltä ja niissä ei edellytetä kilpailulisenssiä. Seuraa-vaksi voi siirtyä alueellisiin ja valtakunnallisiin virallisiin kilpailuihin, jotka löytyvät Tennisliiton Ässä-järjestelmästä osoitteesta www.tennisassa.fi. Osallistuminen edellyttää jäsenyyttä Tennisliiton alaisessa seurassa, pelaajanumeroa sekä kilpailulisenssiä. Pelaajanumeron ja kilpailulisenssin saa Ässä-järjestelmästä.



OHJEITA KILPAILUISSA TOIMIMISEEN

- Pelaajat laskevat itse pisteet ja tuomitsevat toistensa lyönnit. He toimivat siis myös **tuomareina pelaamisen lisäksi**.
- Pisteiden laskeminen on molempien pelaajien vastuulla. Ohjeena kuitenkin on, että **syöttäjä sanoo pistetilanteen kuuluvalla äänellä** ennen jokaista syöttöä.
- Vanhemmat tai valmentajat **eivät saa antaa** pelaajalle **ohjeita** tai puuttua ottelun kulkuun.
- Pelaajien tulee pyytää kilpailunjohtaja paikalle, jos he ovat epätietoisia pelin kulkuun liittyvissä kysymyksissä tai jos pelaajat tarvitsevat jonkun ratkaisemaan esimerkiksi riitatilanteen.
- Pelaajilta ja taustajoukoilta edellytetään **asiallista käytöstä**. Kiroilu, mailan heittäminen, pelin viivyttäminen, tahallisesti väärin tuomitseminen tai muu sääntöriike voivat aiheuttaa varoituksen tai pisteen menetyksen.
- Ottelun päätyttyä pelaajat **kättelevät** verkon yli ja kiittävät ottelusta. Lisää tietoa löytyy Tennisliiton kilpailuoppaasta: www.tennis.fi/kilpailuopas



www.tennis.fi

