

# DGI Fokus/Team Fred

## Tennis og Padel foreninger

Skole/ SFO –Foreningssamarbejde med Inklusionsperspektiv  
Inspirationshæfte til samarbejde og aktiviteter



## TEAM Fred / DGI Fokus Tennis og Padel

Udgiver: DGI og DTF 2021

Tekst: Jonas Øhlenschläger Hansen (Projektleder for TEAM Fred), Dorthe Kock Ahrenkiel (DGI Fokus), Simone Christiansen (DGI Fokus), Kitte Kry Böttcher (Dansk Tennis Forbund) og Morten Hedegaard (Padel i Danmark).

Foto: Lars Møller, DGI og Mette Rytsel

Design: DGI Print (38626)

Print: DGI Print

ISBN-nr: 978-87-93027-61-9

Varenr: 99179 – bestilles hos [dgi.dk/butikken](http://dgi.dk/butikken)

# Indhold

---

<b>Indledning</b>	<b>4</b>
En stor tak til	4
<b>Introduktion til TEAM Fred</b>	<b>7</b>
Hvad er formålet med TEAM Fred /DGI Fokus tennis og padel?	7
Baggrundsviden om TEAM Fred	7
Skole- og forenings samarbejde med et inklusionsperspektiv	7
Projektets opbygning	7
<b>Tennis og padel for ALLE børn og unge</b>	<b>8</b>
1. Børn med særlige behov	9
2. Gode råd fra nuværende og tidligere TEAM Fred foreninger	12
3. Skabelon for træning	14
4. Eksempel på lektioner	16
5. Øvelsesguide med 20 øvelser	17
4 Opvarmingsøvelser	18
6 Padeløvelser	22
6 Tennisøvelser	26
4 Fælles spil/øvelser kamp	31

# Indledning

TEAM Fred / DGI Fokus Tennis og Padel er et projekt, der ønsker at give børn og unge med særlige behov en tryk og god introduktion til foreningsidrætten via skoleforenings-samarbejde og lokalt forankrede TEAM Fred træningshold. Siden DGI og Dansk Tennis Forbund (DTF) greb stafetten i slutningen af 2019, har vi i samarbejde med initiativtager Mette Rytsel arbejdet hårdt på at skabe et gennemarbejdet koncept med fokus på høj faglig kvalitet og lokal forankring.

Med støtte fra nedenstående fonde er det blevet muligt at gennemføre en større undersøgelse af tennis og padels muligheder samt begrænsninger i forhold til børn og unge med særlige behov. Vi har indsamlet den nyeste viden om målgruppen og udarbejdet en øvelsesguide med tennis- og padeløvelser specielt udvalgt til TEAM Fred. Med omtalte fondsmidler har vi derudover været i stand til at sammensætte en opstartspakke til de første 15 tennis- og padelforeninger, der ønsker at blive en del af programmet.

Derudover har vi grundet fondsstøtte mulighed for at støtte projektets børn og unge, så de efter skoleforløbet kan blive fuldgældige medlemmer af foreningen.

Vi håber inderligt, at dette hæfte kan hjælpe dig og din forening med at lette og kvalificere opstarten af TEAM Fred / DGI Fokus Tennis og Padel samt give inspiration til din træning, så denne kan rumme og inkludere ALLE børn. Vi takker endnu engang alle fonde og personer, der har været med på rejsen – den er heldigvis langt fra slut!

Hvis du har spørgsmål til hæftet eller ønsker at vide mere om TEAM Fred, så er du velkommen til at kontakte DGI. Du kan finde kontaktoplysninger på rette vedkommende via linket her: <https://www.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/boerns-bevaegelsesglæde/dgi-fokus>

**God fornøjelse**  
– DGI og DTF er glade for at have dig med på rejsen!



## EN STOR TAK TIL:

KONSUL GEORGE JORCK  
OG HUSTRU EMMA JORCK'S FOND

**ISCA**  
International Sport and  
Culture Association

**Ole Kirk's Fond**

**PARASPORT  
DANMARK**

**MEDARBEJDERFONDEN**

**LESCHLY TENNIS  
FOUNDATION**



# Introduktion til TEAM Fred

## Hvad er formålet med TEAM Fred / DGI Fokus tennis og padel?

Projektets overordnede mål er at etablere et sundhedsfremmende, foreningsintroducerende og inkluderende idrætsstilbud for børn og unge med autisme, ADHD og andre kognitive udfordringer i Danmarks tennis- og padelforeninger. Disse børn og unge befinder sig i en særlig risikogruppe for inaktivitet, overvægt og mistrivsel. Vi vil skabe et helhedsprojekt som har fokus dels på rekruttering, introduktion og inklusion gennem specialskolesamarbejde. Samtidig ønsker vi en faglig parathed hos frivillige, trænere og instruktører i vores tennis- og padelforeninger. Ved hjælp af vores specialudviklede øvelsesguide, inspirationsmateriale og trænerworkshops tilbyder vi uddannelse, viden og faglig sparring til at rumme og inkludere børn med særlige behov i træningen. Dette vil hjælpe jer i stand til at favne og støtte målgruppen efter introduktionsperioden gennem fast forankrede lokale træningshold.

## Baggrundsviden om TEAM Fred

Virum-Sorgenfri Tennisklub tog i sommeren 2018 initiativ til TEAM Fred. Initiativtageren Mette Rytsel har blandt andet grund af sit fantastiske arbejde med TEAM Fred vundet DIF og Ørstedes pris: "Årets Energibundt", der blev uddelt ved DR-showet "Sport 2019".

De seneste år har Virum-Sorgenfri Tennisklub haft succes med at udbyde skoletennis for en specialskole fast én gang om ugen og flere TEAM Fred træningshold om eftermiddagen. TEAM Fred er opkaldt efter Frederik - en dreng med autisme, der nu har gået til tennis i Virum i over 4 år – først på familietennis, senere på skoletennisholdet og TEAM Fred eftermiddagsholdene. Projektet spreder sig til flere og flere foreninger. Hos DGI og DTF ønsker vi at hjælpe med faglig kvalificering, strukturering og udbredelse af erfaringer om samarbejde med lokale institutioner og målgruppen.

## Skole- og foreningssamarbejde med et inklusionsperspektiv

DGI og DTF arbejder for at give alle børn og unge adgang til foreningslivets fællesskaber. Det gør vi, fordi vi ved, at fællesskab og dét at "gå til noget" har stor værdi for alle menneskers identitet, selvværd og tilhørsforhold.

Når vi rekrutterer deltagere til TEAM Fred / DGI Fokus, forløb gennem skoler og andre institutioner, er det fordi vi ser mange fordele både for forening, skole/institution og for den enkelte deltager.

Vi ønsker at tilpasse kendte idrætsstilbud til flere målgrupper og uddanne kommende trænere, ledere og instruktører til at kunne tilrettelægge træninger med øje for den enkelte deltagers behov og dermed øge motivationen for deltagelse i foreningslivet.

## Projektets opbygning

Opstart med skole/specialskoleforløb og tilhørende opstartspakke  
Første skridt er at starte en dialog med en lokal specialskole eller almen skole med specialspor. Hvis skolen er interesseret i et samarbejde, er næste skridt at få styr på alle de praktiske ting. Herunder finansieringen. De fleste skoler er villige til at betale for et 8-12 ugers forløb, men ønsker I som forening at gøre forløbet endnu mere attraktivt for skolen, så er det en rigtig god idé at søge midler via kommunale start- og udviklingspuljer, lokale fonde eller sponsorer. Kontakt os endelig, hvis I har brug for sparring til denne proces, så vi sammen kan kigge på muligheder i jeres kommune.

Når både forening og skole er indstillet på et samarbejde indenfor de aftalte økonomiske rammer, så er vi klar til at starte projektet. De 15 første foreninger modtager en opstartspakke, der (med forbehold for små justeringer) består af:

- Ca. 20 TEAM Fred t-shirts
- Tre fysiske eksemplarer af TEAM Fred / DGI Fokus Tennis og Padel hæftet (samt en elektronisk version).
- Deltagelse for op til tre instruktører på workshop med fokus på specialpædagogiske kompetencer.
- Materialepakke med ketsjere/bat (her vælges mellem tennis og padel).
- 2.000 kr. til en valgfri udgift i forbindelse med TEAM Fred / DGI Fokus forløbet. Et bud på dette kunne f.eks. være 1.000 kr. i tilskud til aflønning af instruktører og 1.000 kr. til en fed afslutning på forløbet.

## Løbende dialog, opfølgning og forankring

Før, under og efter forløbet vil DGI Tennis- og andre konsulenter i din landsdel være tilgængelig for vejledning og sparring. Det er programmets håb, at mange af de deltagende børn og unge vil opbygge en interesse for tennis og/eller padel samt en lyst til at prøve kræfter med disse idrætsgrene i fritiden. Vi oplever, at børnene gennem skoleforløb får et kendskab til foreningen, der gør, at de føler sig mere forberedt på en evt. deltagelse på klubbens øvrige hold. Gennem et samarbejde med Leschly Tennis Foundation har vi mulighed for at hjælpe projektets børn og unge med at blive fuldgældige medlemmer af foreningen.

Virum-Sorgenfri Tennisklub og B.93 Tennis m.fl. har haft succes med ugentlige TEAM Fred træninger i fritiden for målgruppen. Deltagerne på disse hold stammer både fra tidligere skoleforløb, men der er også kommet nye børn med særlige behov til. I afsnittet Gode råd fra nuværende og tidligere TEAM Fred foreninger kan du læse, hvilke tanker de har gjort sig om etableringen af disse hold samt TEAM Fred generelt.

# Tennis og padel for ALLE børn og unge

De fleste trænere har oplevet at blive udfordret af en spiller i sin træning. Der kan være mange grunde til, at man oplever at blive udfordret, usikker eller endda frustreret over, hvorfor enkelte spillere kan "forstyrre" træningen, og man oplever aktiviteten, sin egen indsats eller udbyttet af træningen ikke blev som forventet.

Vi har lavet dette hæfte som en hjælp, en guide og en håndsrækning til dig, der står i trænerrollen og som højst sandsynligt vil opleve børn og unge med et særligt behov i foreningen. Det kan både være i TEAM Fred / DGI Fokus regi, men også på mange af foreningens andre træningshold.

Vi beskriver dels målgruppen, tips og tricks, og så får du en masse gode aktiviteter, der nemt kan tilpasses lige præcis den gruppe børn, du skal træne.

TEAM Fred / DGI Fokus forløb kan være det første skridt på vejen til et aktivt fritidsliv for de deltagende børn og unge. Vi skal være opmærksomme på, at disse børn måske aldrig har været i en forening før og ikke vil kende til kulturen eller de skrevne/uskrevne regler, der er forbundet med at være her. Vi skal også huske, at kultur og regler er forskellige fra forening til forening. Selvom barnet har været medlem ét sted, er det altså ikke sikkert, at vedkommende kender jeres spilleregler.

Vi håber, at du bliver inspireret og motiveret til at reflektere over din træning og tilgang til en målgruppe, der har brug for lidt støtte og struktur, så endnu flere kan opleve glæden ved at dyrke tennis/padel samt det at være en del af et inkluderende fællesskab i foreningslivet. Vi véd, et Team Fred/DGI Fokus forløb kan gøre en forskel.

Endnu engang – tak for interessen og god fornøjelse med hæftet.



## 1. Børn med særlige behov

Foreningslivet repræsenterer vigtige fællesskaber og kan give børn og unge succesoplevelser, venskaber og selvværd. Også de børn, som måske har motoriske udfordringer, svært ved at være med i sociale sammenhænge eller har vanskeligt ved at forstå aktiviteten eller spillet. Det er en børnegruppe, vi her har valgt at kalde børn med særlige behov, forstået på den måde, at de har behov, som ikke bliver tilgodeset i det brede fællesskab. Det er typisk også de børn, som ikke bliver i foreningen ret længe – og den udvikling vil vi meget gerne være med til at vende.

En del af børnene med særlige behov kan have diagnoser som ADHD eller autisme, men diagnosen er ikke afgørende. Barnet er afgørende. Baggrunden for denne tilgang er, at vi i tennis og padel mødes om aktiviteten som et fælles tredje. Det er vigtigt at skabe rammerne for en aktivitet, som alle føler, at de er en aktiv del af og kan bidrage til – uanset forudsætninger.

Størstedelen af børn med særlige behov er udfordrede i forhold til deres kognition. Det er hjernens evne til at bearbejde informationer og sanseindtryk. Det er med andre ord hjernens styresystem, der er udfordret, men det betyder ikke, at børnene er dårligt begavede.

### Som træner oplever du måske, at børnene:

- Let bliver distraheret
- Har svært ved at modtage og huske fælles beskeder
- Har svært ved at holde fokus på en aktivitet i længere tid
- Taler ofte og afbryder
- Har svært ved at vente på tur
- Er fysisk urolige

Børn og unge med særlige behov stiller særlige krav til tennis og padelklubber og trænere. Vi kan ikke gøre, som vi altid har gjort og forvente samme resultat. Der skal små ændringer til, men det er vores påstand, at ændringerne kommer hele gruppen til gavn – ikke kun børnene med de særlige behov.

### Struktur og forudsigelighed

Det er dejligt at vide, hvad man skal. En kalender – en plan – en dagsorden. Det giver forudsigelighed, og det elsker vores hjerner. Hvis man har en nedsat forestillingsevne, som mange børn med særlige behov, kan det være svært at forestille sig, hvad man skal lave til en træning. Det giver ikke sig selv, at man skal det samme som sidst – for nu er det jo en anden dag. Mange børn har evnen til at overføre deres erfaringer fra andre situationer, som for eksempel skolens idræstimer

til tennis- eller padeltræningen. Det kan børn med særlige behov ikke nødvendigvis uden instruktion og forberedelse. Derfor er en af de bedste ting, du kan gøre for dem – og for alle de andre børn – at synliggøre den struktur, der er i træningen. Struktur skaber rytmer og rutiner og dermed tryk og forudsigelighed.

### 10 tips og tricks til at skabe tydelig struktur

1. Når gruppen ankommer til klubben, så vær klar på at tage imod dem og fortæl hvor man f.eks. stiller sin taske, hænger sin jakke osv.
2. Hav faste høj og farvel ritualer omkring start og slut. Start for eksempel med samme startaktivitet, hvor du får set og samlet alle, gerne i en rundkreds om nettet eller i et serverfelt, så du afgrænser rummet, og du sikrer øjenkontakt til alle.
3. Brug de samme øvelser du plejer, men øv dig i at tilpasse dem - så gør banen mindre, mindsk kompleksiteten og sænk tempoet.
4. Genbrug er godt! Gentag de aktiviteter der virker, som giver børnene succes. Ofte kan vi som trænere blive utålmodige og vil finde på nyt og nyt, men med denne børnegruppe har det stor værdi at gentage samme lege rigtig mange gange.
5. Hold dig til planen og improviser ikke (alt for meget).
6. Undgå ironi, sarkasme og tvetydighed.
7. Aftal hvem der står for hvad (hvis I er flere).
8. Brug gerne visuelle redskaber som et whiteboard, tegninger eller piktogrammer, så du kan dele træningen op i de forskellige aktiviteter, du har planlagt. Piktogrammer er symboler, som enkelt viser en ting, en handling eller noget andet, du gerne vil visualisere.
9. Tag ikke for givet, at børnene kan regne ud, hvad du tænker.
10. Giv anvisninger frem for korrektion: Sig hvad barnet skal - ikke hvad barnet ikke skal. Sig "Nu skal I koncentrere jer!" frem for "Nu skal I ikke forstyrre!"

### Tag på kursus og få mere viden og konkrete værktøjer

I DGI tilbyder vi workshoppen; Alle til tennis og padel, hvor du får inspiration og redskaber til at skabe en inkluderende træning, som er gavnlig for alle børn på holdet. Du får viden om børn med særlige behov og går hjem med konkrete ideer og værktøjer, så du kan tilrettelægge din træning, så den tager hensyn til børnenes forskellige forudsætninger for at deltage.

## Samarbejdsmodellen: DGI Fokus

DGI Fokus er en veldokumenteret samarbejdsmodel tilpasset børn og unge inden for autismespektret, ADHD og børn med andre kognitive udfordringer. Vi går ikke op i selve diagnosen, men vi er derimod optaget af at tilpasse idrætten, aktiviteterne og kulturen, så disse imødekommer de særlige behov det enkelte individ har med sig.

Skolen, foreningen og DGI samarbejder om undervisningsforløb (åben skole/institutionsforløb), med læring. DGI Fokus er udbredt i hele Danmark, og mere end 4000 børn har allerede nu været med i et eller flere forløb. [www.dgi.dk/fokus](http://www.dgi.dk/fokus)

Samarbejdsmodellen er afprøvet i forskellige idrætter. Vi har gode erfaringer med skydning, kampidræt, svømning, yoga, esport og nu selvfølgelig tennis samt padel.

De nævnte idrætter bygger alle på tydelig struktur. Dette er en afgørende forudsætning for, at børn med kognitive udfordringer vil kunne lykkes med at blive inkluderet i foreningslivets fællesskab.

DGI-konsulenten har en central rolle som brobygger mellem skole og idrætsforening. DGI-konsulenten igangsætter, koordinerer og følger forløbet fra start til slut. Dermed sikres kontinuitet, kvalitet i træningen, sparring og løbende evaluering. Vi sikrer dermed, at alle deltagere trives og oplever fremskridt undervejs.

Skolen/institutionen sammensætter en gruppe på f.eks. 6-12 elever. Eleverne går fast til tennis/padel én gang om ugen i forløb af f.eks. 8-12 uger. Længden på forløbene aftales og kan variere, men vi anbefaler at lave forløbene så lange som muligt, da vi ønsker at oparbejde en oplevelse af at "gå til tennis/padel" og samtidig træne vedholdenhed, udholdenhed samt give eleverne tid til at opleve, at gentagelser kan føre til kompetencer.

Pædagogisk personale, der følger børnene, har også det pædagogiske ansvar før, under og efter træningen. Undervisningen varetages af erfarne instruktører fra den lokale forening, der har en forståelse for hvilke udfordringer, der kan være i den gruppe, der skal deltage i et forløb.

Det er vigtigt at understrege, at instruktørerne i DGI Fokus/TEAM Fred forløb ikke forventes, at være eksperter på f.eks. autismespektret og hvad det så indebærer – men der forventes et engagement, et tålmod og en indsigt i, hvordan man kommunikerer konkret, tydeligt og med en forståelse for, hvad der kræves for at kunne få indblik i spillet – som ny spiller i idrætten og i foreningen. Derudover at kunne opmuntre, smitte med godt humør og bevægelsesglæde.

## Brug for økonomisk støtte?

### Søg puljen 'Foreningsliv For Alle'

Vi vil meget gerne kunne melde børnene ind, når de deltager i et DGI Fokus/Team Fred forløb i skole/SFO tid.

De fleste kommuner tilbyder fritidspas ordninger, eller andre puljer som kan søges til gavn for børn og familier der måtte være i en situation, hvor der vil være behov for økonomisk støtte, så barnet kan gå til tennis/padel.

Alle DGI Fokus/TEAM Fred forløb afsluttes med et evalueringsskifte, hvor forening, instruktør og DGI-konsulent mødes for bl.a. at snakke om udbytte og vigtigst af alt, hvorvidt der er potentiale for, at én eller flere deltagere kunne have motivation for at fortsætte i foreningen. Her laves således aftaler omkring, hvordan denne overgang kan gøres så let som muligt.

Rigtig mange af vores forløb tåler en gentagelse – så det er hermed en anbefaling. Oftest bliver andet forløb faktisk endnu bedre end det første.

DGI-konsulenten vil kunne bidrage med råd og tips til foreldreinvolvering, uddannelse til trænere, der ønsker at vide mere om pædagogiske værktøjer i træningen og ligeledes vil vi kunne undersøge mulighed for evt. kontingentsstøtte, da økonomi kunne være en barriere for barnets medlemskab af foreningen.

Vi har været særligt optaget af at følge tennis/padel i nævnte samarbejdsmodel og for at kunne observere, analysere og dermed konkludere, hvad der er på spil i forløbene, har vi bedt Ph.d. Annette Gohr Månsson om at udarbejde en analyse.

Den fulde analyse kan findes her: [DGI Fokus](#) – nederst på siden finder du DGI Fokus Tennis/Padel. Rapporten er spændende læsning, blandt andet beskrives to vidt forskellige træningsscenarier, der begge kan give anledning til refleksion over egen træningspraksis.

Vi vil fremhæve de mest centrale konklusioner og anbefalinger fra rapporten i det kommende afsnit.

## Foreningens udbytte af TEAM Fred/DGI Fokus forløb

Erfaringer fra TEAM Fred/DGI Fokus forløb viser at foreningerne opnår;

- Synlighed og anerkendelse af idrætten
- Mulighed for at engagere frivillige i flere meningsfulde opgaver
- Mulighed for at rekruttere en anden trænerprofil end til andre træningshold – seniorer og andre har mulighed for at træne i dagtimerne
- Mulighed for at videreuddanne trænere via vores workshop
- Facilitetsudnyttelse af baner i dagtimerne
- Glade frivillige, der kan dele sin idræt med en målgruppe, der sædvanligvis ikke ville finde vej til foreningen
- Potentielt nye medlemmer og flere forældre, der vil få øje for en mulig fritidsaktivitet for deres barn eller som familie

## 2. Gode råd fra nuværende og tidligere TEAM Fred foreninger

I dette afsnit har vi forsøgt at sammenskrive nogle af de gode råd, som repræsentanter fra nuværende og tidligere TEAM Fred foreninger har givet. Foreningerne, der har bidraget, er Virum-Sorgenfri Tennisklub, KB Tennis, B. 93 Tennis og Rødovre Tennisklub.

**1.** Det første råd handler om at være på forkant med forløbet og tage en tidlig dialog med en nærliggende specialskole eller almen skole med specialspor. Skolerne kan godt lide at planlægge deres forløb i god tid – især, hvis det er længere forløb, der koster dem nogle penge. Så start derfor en dialog så tidligt som muligt, få en god kontakt til centrale lærere/personale og find ud af, hvornår et evt. samarbejde kunne blive en realitet!

**3.** Søg midler i din kommune eller hos en lokal fond eller sponsor. Flere af de tidligere TEAM Fred foreninger har haft held med at søge kommunale midler via start- og udviklingspuljer. Dette har givet foreningerne mere frihed og mulighed for at sætte flere trænere på forløbene, købe nye ketsjere som børnene kan låne, samt arrangere en fed afslutning af forløbet. Hvis ikke kommunen har mulighed for at støtte, kan I sandsynligvis finde lokale fonde eller sponsorer, som ønsker at hjælpe til. Det er en god historie for dem!

**2.** Lav en plan for forløbet. Hvem er ansvarlig for kontakt til skole, træning osv? Hvordan finansieres projektet? En indledende forespørgsel om interesse hos skolen er fint, men det er vigtigt at have en plan for projektet klar, når den endelige aftale med skolen skal laves. Er det udelukkende frivilligt drevet i foreningen, eller er der nogle udgifter til trænerlønninger m.m., der skal dækkes? Hvor meget regner I med skolen skal betale pr. forløb? Dækker kommunale puljer, lokale fonde eller sponsorer en del af udgifterne? Her er I ligeledes meget velkomne til at kontakte DGI for sparring.

**4.** Brug endelig DGI og tidligere TEAM Fred foreninger som sparringspartnere. Flere af foreninger nævner den gode dialog med DGI og andre tidligere og nuværende TEAM Fred engagerede personer, der har hjulpet dem i gang og vist dem vejen ift. f.eks. organisering, ansøgning af midler og den reelle træning.

**5.** Ift. træningen, så nævner foreningerne, at det virker super godt at fastholde den samme opbygning fra gang til gang med små justeringer i forhold til fokuspunkter. Denne påstand underbygges også i vores øvelsesguide. Derudover bør man ikke have for store hold – dette giver dog typisk sig selv, da mange specialklasser sjældent er større end ca. 10 elever. Fokuser på korte og overkommelige øvelser.

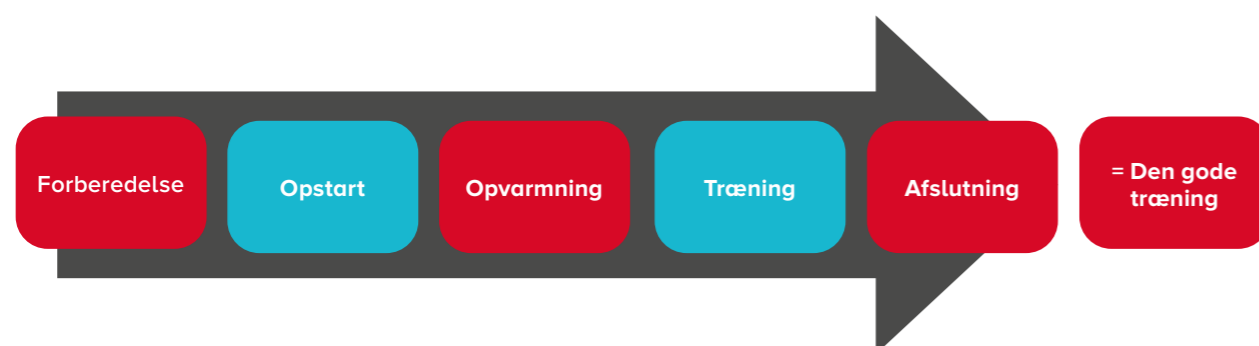
**7.** Foreningerne har haft god succes med at sprede den gode historie om deres TEAM Fred hold på diverse platforme som f.eks. Facebook og via egen hjemmeside. Dette er en god måde at skabe opmærksomhed om projektet og på sigt rekruttere deltagere til TEAM Fred fritidshold. Især Virum-Sorgenfri Tennisklub og B. 93 Tennis har stor succes med hold i fritiden.

**6.** Sørg for, at der er nok voksne til stede. Gerne prioriter flere trænere, men kan dette ikke lade sig gøre, så er det vigtigt, at skolen selv stiller med flere medarbejdere. Helst en voksen pr. 3-4 elever. Det er især vigtigt i starten af forløbet.

**8.** Ved at involvere forældrene på TEAM Fred fritidsholdene øges tilknytningen til foreningen og dermed også sandsynligheden for, at barnet fortsætter i foreningen over en længere periode. Dette kan gøres ved at involvere forældrene i nogle træningspas samt lave sociale arrangementer.

# 3. Skabelon for træning

Skabelon for den gode tennis- og padeltræning (45 min. – 60 min.)



Lektionsdel	Tid i (min.)	Formål	Beskrivelse af indhold
Forberedelse	20-30. min.	At udarbejde plan for træningen	<p>Beskrivelse af timen med et formål for hver øvelse, en kort beskrivelse af øvelse eller titel, materialer og justeringsmuligheder samt hvad du skal være særligt opmærksom på.</p> <p>Derudover er det vigtigt med tydelig dialog og rollefordeling med lærer/pædagogisk personale eller evt. forældre. Dette omhandler både børnenes motoriske formåen, særlige behov og f.eks. hvordan de deles bedst op.</p> <p>Kom i god tid</p> <p>Sørg for, at alt dit udstyr er klargjort og til rådighed, og du har en plan for dagen, inden timen starter.</p>
Opstart	5-10 min.	Vise struktur og overblik. Tage godt imod alle.	<p>Når alle er kommet, stil børnene i en halvcirkel med god afstand mellem hinanden. Stå således, at du som træner har færrest forstyrrende elementer bag dig, som f.eks. sol, støj eller andre, der spiller. Forklar dagens program samt hvad børnene skal gøre, hvis de mister en bold uden for banen eller er i tvivl om noget. Afslutningsvis kan der uddeles en ketsjer/et bat til hver, hvis den/det skal benyttes i opvarmningen.</p>

Opvarmning	10-15 min.	Gøre eleverne fysisk og mentalt klar til den efterfølgende træning. Dvs. at minimere risiko for skader, øge præstationsevnen, gøre eleverne mentalt forberedte ved at lave opbygning til dagens tema og sørge for en vis genkendelighed fra tidligere opvarmninger.	<p>Under opvarmningen er det vigtigt at starte i et roligt tempo for derved langsomt at øge intensiteten, så kropstemperaturen på kontrolleret vis stiger. Start opvarmningen med udgangspunkt i en almen del, som får de store muskelgrupper gradvist i gang og en tennis/padelspecifik del, som henviser til temaet for træningen og er tydeligt inspireret af tennis/padel - gerne med ketsjer/bat.</p> <p>Opvarmningen kan også være en måde at se de reelle motoriske niveauer og synergien blandt eleverne. Så inkluder gerne noget boldføling og jonglering, så du kan se, om du har valgt den rigtige boldtype, eller den skal justeres til de resterende øvelser, samt hvorvidt der skal foretages nogle justeringer i holdinddelingen for resten af undervisningen.</p>
Træning Øvelser med forskellige formål.	30-45 min.	Her kan du gå i dybden med enten fysiske, tekniske, taktiske, sociale eller mentale elementer i tennis og padel.	<p>Lektionsplanen giver ideer til øvelser, men du kan altid justere eller inddrage andre øvelser eller nye kombinationer, som giver endnu mere mening i forhold til den gruppe, du underviser.</p> <p>Sørg for høj anvendelse af spilbaserede øvelser og begræns boldfodringsøvelserne. Anvend Play &amp; Stay system til at finde den ideelle bold og banestørrelse.</p> <p>Vær helt tydelig omkring formålet med øvelsen - så kort og præcist som muligt. Lad som udgangspunkt en øvelse vare mellem 10-20 minutter.</p>
Afslutning	5-10 min.	Få indblik i oplevelsen af undervisningen og tilføj evt. justeringer til næste omgang.	<p>Kort samtale om træningens forløb.</p> <p>Slut af med at fortælle, hvad deltagerne kan forvente ved næste træning.</p> <p>Træneren laver en fælles afrunding, hvor det sikres, at træningen bliver afrundet med en kort evaluering. Træneren får indtryk af spillernes oplevelse af træningen, hvilket kan bruges til at tilpasse træningen næste gang.</p>

## 4. Eksempel på lektioner

Her er eksempler på fire lektioner. De er her opdelt i tennis og padel, men kan sagtens kombineres. Er begge faciliteter til rådighed, kan en gruppe prøve en tennisøvelse, mens en anden prøver padel. Her er vist forskellige øvelser til hver gang for at vise variation og muligheder. Gentagelse af øvelser har dog også en værdi, så skift typisk 1-2 elementer ud fra lektion til lektion, så eleverne oplever noget genkendeligt, samtidig med, at der altid er noget nyt. Øvelserne er taget fra de 20 anbefalede øvelser, der bliver nærmere beskrevet og forklaret senere.

Tennis og padel for alle	Lektion 1 Tennis	Lektion 2 Padel	Lektion 3 Tennis	Lektion 4 Padel
Opvarmingsøvelse 1 (fysisk)	Boldføling og banens geometri	Terningkast	Tre på stribe (kryds og bolle)	Burgerstafet
Øvelse 2 (teknik)	Begyndermodel grundslag	Begyndermodel serv	Greb og kontrol	Grundslag
Øvelse 3 (taktik)	Det sorte hul	Bjergbestiger	Mur	Vennerne i spil bagvæg – flugtning
Øvelse 4 (mentalt og fysisk)	Katten efter musen	Terning/kort kamp	Bjørn Borg	"Rigtig kamp"



## 5. Øvelsesguide med 20 øvelser

I dette afsnit er der udvalgt 20 øvelser, som består af 4 opvarmingsøvelser, 6 padeløvelser, 6 tennisøvelser og 4 fællesspil/kampøvelser. Øvelserne er udvalgt, da de er specielt egnede til børn og unge med kognitive udfordringer. Denne vurdering er taget ud fra vores tidligere erfaringer med målgruppen samt undersøgelser målrettet bordtennis, tennis og padel.

Først vil der komme en oversigt over alle øvelser, og derefter er der ved hver øvelse beskrevet tid, tema, materialer, formål, beskrivelse, justeringsmuligheder, samt hvad du skal være særligt opmærksom på i afviklingen for denne målgruppe. Derudover er der ved flere øvelser links til Trænerguiden, hvor du kan se video samt yderligere beskrivelser.

### Opvarmingsøvelser: (både padel og tennis)

1. Boldføling og banens geometri
2. Kryds og bolle/tre på stribe
3. Burgerstafet
4. Terningekast (app) – sjov og spænding, enten antal kast og tid

### Padelspecifikke øvelser

5. Greb og kontrol (Bliv god ven med battet)
6. Grundslag
7. Flugtninger
8. Væggen er din ven
9. Mur
10. Vennerne i spil Bagvæg – flugtning

### Tennisspecifikke øvelser

11. Begyndermodellen grundslag
12. Begyndermodel serv
13. Bølge (fodring og så spil)
14. Det sorte hul
15. Bjergbestiger
16. Katten efter musen

### Fælles øvelser/spil/kamp

17. "Rigtig" kamp
18. Bjørn Borg
19. Terning/Kort kamp
20. Din tour



## Nr. 1

**Titel:**  
Boldføling og banens geometri

**Tid:**  
Ca. 10-15 min

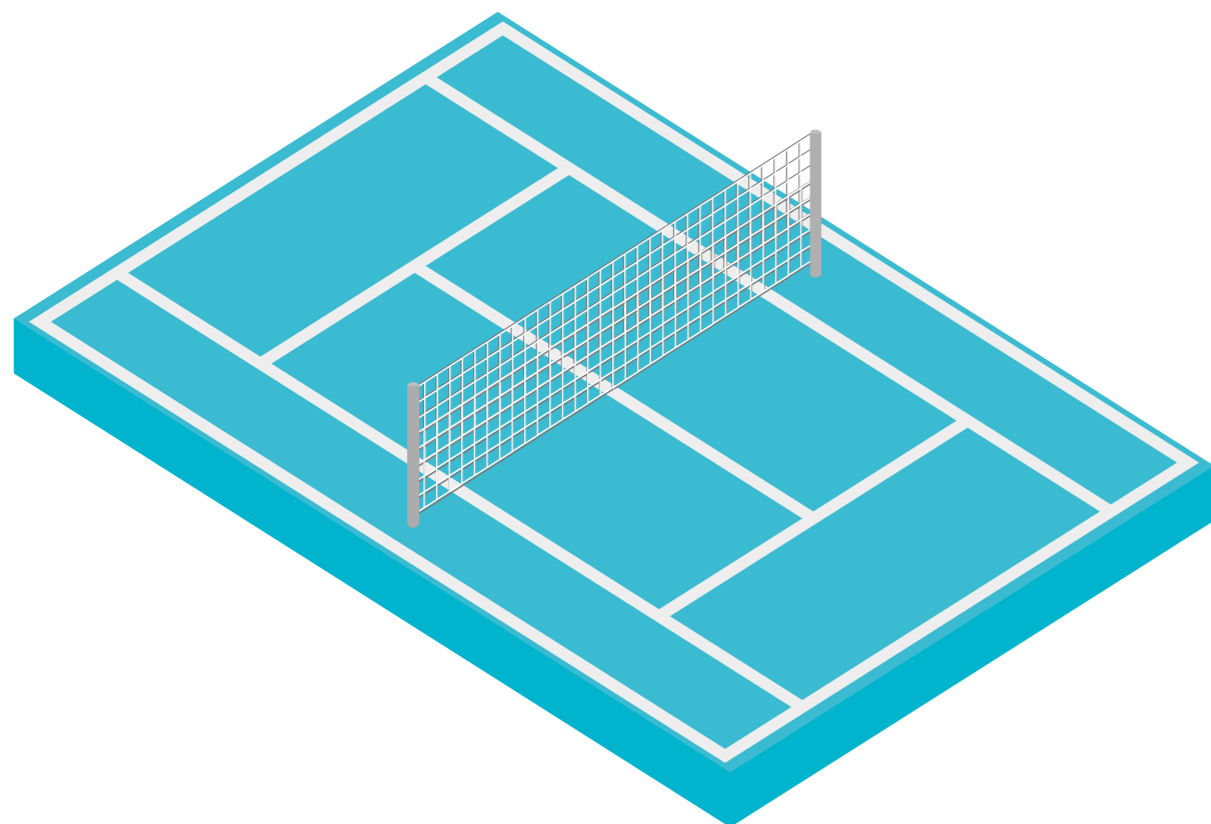
**Formål:**

- At få en fornemmelse af banen
- At lytte og lære forskellige begreber/steder på banen af kende
- At få opvarmet kroppen

**Beskrivelse:**  
*Del 1: 3 gange rundt om banen.*  
Hver spiller får en ketsjer og en bold (start gerne med rød/skumbold evt. orange). Starter med at løbe rundt om banen med ketsjeren/battet i den ene hånd og bolden i den anden. Næste runde forsøger spillerne at balance med bolden på ketsjeren/battet rundt om banen. Sidste runde forsøger børnene at slå bolden ned i jorden, mens de løber.

*Del 2: Find det rigtige sted på banen.*  
Træneren forklarer og viser, hvad de forskellige linjer hedder. Baglinjen, singlelinjen, servelinjen, nettet, hegnet osv. Derefter råber træneren forskellige ting - børnene skal til at starte med løbe hen til det sted, der nævnes.

Først med bolden i den ene hånd og ketsjeren i den anden. Derefter kan forsøges at balancere med bolden på ketsjeren hen til de korrekte steder.



**Vær opmærksom på:**

- At fordele eleverne nogenlunde lige på baner
- At have stillet banerne op på forhånd og sat sig ind i linjerne
- At mixe børnene i forhold til motoriske formåen
- At råbe højt og tydeligt, så ingen er tvivl om, hvad der bliver sagt
- At justere undervejs på f.eks. bolde

**Materialer:**  
Evt. opsætning af minibaner, ellers en stor tennisbane eller padelbane.

**Justeringsmuligheder:**

1. Hvis ingen kender navne på linjerne, gennemgås det løbende.
2. Evt. tilføj fanger på linjerne og langs glasset og nettet.

**Trænerguiden:**  
Se del 2 i forhold til tennis her:  
<https://www.dgi.dk/tennis/oefvelser/14812>



## Nr. 2

**Tema:**  
Tre på stribe (Kryds og bolle)

**Tid:**  
10-15 min

**Formål:**

- Opvarmning med puls og hjerne-gymnastik
- Fokus bevægelse, kontrol og omtanke

**Beskrivelse:**  
Legen er en stafet, hvor eleverne både skal have fart i fødderne, holde tungen lige i munden og have omtanke på øverste etage i en hektisk situation.

Det er en stafetleg – 2-4 pr. hold. Der dystes i tre på stribe. På vej til og tilbage fra selve "spillepladen" skal der løbes på forskellige måder. Det kan være almindelig løb, sidelæns, baglæns, løb med bold på bat eller jonglering.

Ved spillepladen spilles der klassisk tre på stribe. Ens farve lægges, inden eleven skal tilbage og næste skal af sted. Når alle tre farver er lagt, skal der flyttes indtil, et af holdene har tre på stribe.

**Vær opmærksom på:**

- Sørg for, at eleverne finder deres rette tempo, når de skal kontrollere en bold. Taber de den, mister de meget tid.

**Materialer:**

- 2 x 3 toppe eller andet i hver sin farve pr. bane
- Sjippetov, ketsjere eller andet til markering af "3-på-stribe-plade"
- En bold pr. hold
- Evt. et bat eller bog pr. hold
- Kegler til markering af bane

**Justeringsmuligheder:**

1. Lav bane, så der kommer retningskifte
2. Varierer i runder: Uden bold. Tjener: Med bold på bat. Gøgler: Jonglere med bold på bat. Drible.
3. Holdkammerater må enten hjælpe eller ej. Begge dele kan være udfordrende.

**Trænerguiden**  
Se inspiration her:  
<https://www.dgi.dk/tennis/oefvelser/12052>

**Titel:**  
Burgerstafet

**Tid:**  
10- 15 min

- Formål:**
- At fokusere på samarbejde og kommunikation mellem spillere
  - At øve koordinering og føling med bat/ketsjer og bold
  - At inddrage konkurrence og spænding

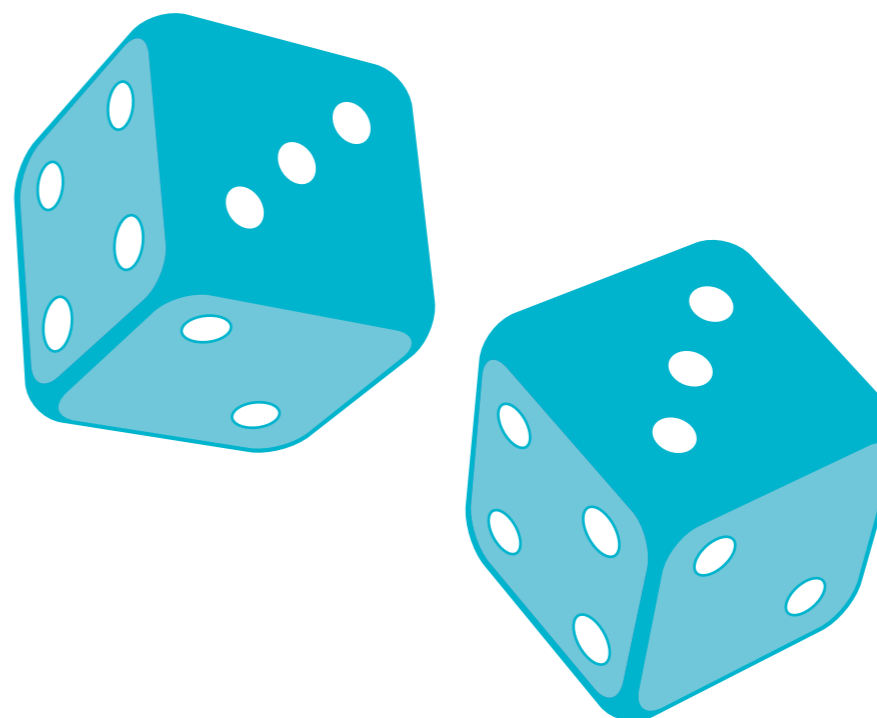
**Beskrivelse**  
Børnene står i grupper af 3-4 med en bold og ketsjer/bat i hånden. Forreste elev tager bolden på bat/ketsjer og balancerer med bolden op til nettet og tilbage. Derefter lægger den næste i rækken sin ketsjer oven på bolden og en bold ovenpå egen ketsjer. De går nu til net og tilbage sammen. Holdet har gennemført en burger, når de alle har fået ketsjeren og deres bold på og bevæger sig frem nettet og tilbage over baglinjen.

- Vær opmærksom på:**
- At der kommunikeres pænt til hinanden
  - At det er forskelligt, hvem der starter, så det ikke er den samme der hele tiden får flest ture.

**Materialer:**  
■ Bolde og bat/ketsjer

**Justeringsmuligheder:**  
■ Kan køres som konkurrence mellem flere rækker med elever. Maks 5 pr. række. Optimalt 3-4.

**Trænerguiden**  
Se variation med børn og forældre her:  
<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/10695>



Nr. 4

**Titel:**  
**Terning (den ydre fjende, tilfældighedens spænding)**

**Tid:**  
10-15 min.

- Formål:**
- Opvarmning med puls og styrke
  - Sjov, spænding og simpel

**Beskrivelse:**  
Alle skal slå med en terning enten fysiske terninger eller som app på iPad. Hver slag betyder noget. De skal lave den øvelse, som øjnene matcher med.

Se hvor mange kast I kan nå at gennemføre på fx 10 minutter. Eller når man har gennemført 10, kast kan man gå i gang med at stå og slå over nettet stille og roligt til hinanden to og to (evt. på minibane eller med rød/skum bold).

- F.eks.**
- 1: Løb en gang rundt om banen med bolden på ketsjeren/bat
  - 2: 10 sprællemænd, hvor du har en bold i hver hånd, og hænderne skal mødes på toppen.
  - 3: 10 mavebøjninger, med ketsjeren/bat over hovedet over knæene hver gang.
  - 4: 10 rygbøjninger, hvor ketsjeren/bat løftes op af hænderne.
  - 5: 20 skihop/jump-lunges, (10 på hvert ben, bøjer og springer modsatte) med ketsjeren/bat skiftene arm på.
  - 6: Frit valg mellem de fem andre.

- Vær opmærksom på:**
- Vise alle øvelserne grundigt inden start.
  - At det kan være en god ide at have sedler eller piktogrammer af de forskellige øvelser.
  - Kan uddelegeres til lærere, hvis punkt 1 er gjort tydeligt.
  - At nogle kan være meget heldige/uheldige. Evt. regel om at man højst kan slå det samme to gange i træk. I det tilfælde - nyt kast.

**Materialer:**  
Terning, bolde og ketsjere/bat

- Justeringsmuligheder:**
1. Sæt antal op eller ned, men forsøg at hold det til ca. samme tal, så det er nemmere at huske.
  2. Lad børnene komme med et ønske til et af mulighederne.



## Nr. 5

**Tema:**

Greb og kontrol (Bliv god ven med battet)

**Tid:**

10 min

**Formål:**

- At lære battet at kende - både det rigtige greb og den første kontrol

**Beskrivelse:**

En god indledende øvelse – især til de første træninger i forløbet.

Alle elever har et bat og en bold. Vis det rigtige greb – hammergebet (eller "goddag-grebet"). Eleven lægger bolden på battet og går rundt mellem de andre elever. Bolden må ikke tabes. Herefter skal bolden slås lidt op i luften, ramme jorden og slås lidt op igen. På den måde holdes i gang. Øvelsen kan gøres sværere ved, at bolden ikke må ramme jorden.

**Vær opmærksom på:**

- At de holder fast i det rigtige greb og ikke "falder tilbage" til stegepanden.
- Sørg for, at der er luft nok mellem eleverne. For mange elever på lille område kan gøre det kaotisk.

**Materialer:**

- 1 bat pr. elev
- 1 bold pr. elev

**Justeringsmuligheder:**

- Variere mellem forhånd og baghånd.
- Kan også laves med mere puls, hvor alle elever starter langs den ene side og så skal hhv. løbe med bold på bat frem og tilbage. Eller jonglere. Evt. forlæns og baglæns.

**Trænerguiden**

Se video af det rigtige greb:

<https://www.dgi.dk/padel/oevelser/15433>

## Nr. 6

**Tema:**

Grundslag

**Tid:**

15 min

**Formål:**

- At kende grundslag og kunne udøre dem

**Beskrivelse:**

Eleverne er sammen med en makker.

Start med kegle/hullahopring ud for stolpe 1 på hver sin side af nettet. Altså den korteste afstand. Bolden skal holdes i gang med rolige, kontrollerede slag. Bolden skal ramme underlaget en gang på makkerens side, før den må returneres. Sigtepunktet er keglen/hullahopringen på makkerens side.

Flyt kegle/hullahopring til stolpe 2 og gentag øvelsen. Derefter stolpe 3 og gentag øvelsen.

**Vær opmærksom på:**

- Det er også en samarbejdsøvelse.
- På den korte afstand handler det om at holde igen med kræfterne.
- På den lange afstand bliver retningen sværere at kontrollere og kan give bolde på kryds og tværs.

**Materialer:**

- 1 bat pr. elev
- 1 bold pr. par
- 1 kegle/top/hullahopring pr. elev

**Justeringsmuligheder:**

- Nogle elever kan med fordel udfordres med at køre øvelsen, hvor de holder bolden i gang i luften. I dette tilfælde kun ved kegle 1 – altså den korteste afstand.
- Tilføj konkurrenceelement; f.eks. hvor mange gange de kan lykkes – eller dyst mod hinanden, hvor mange gange det lykkes at ramme makkerens kegle.

**Trænerguiden**

Se videoer af grundslag for:

Forhånd – <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/15434>

Baghånd - <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/15450>

## Nr. 7

**Tema:**

Flugtninger

**Tid:**

15 min

**Formål:**

- At lære flugtningen at kende og blive fortrolig med den.

**Beskrivelse:**

Eleverne står i en række. Sæt en kegle/linje, så afstanden til nettet svarer til stolpe 1. Den første elev starter her. Instruktør står tæt på den anden side af nettet og kaster boldene, så eleven har god tid til at slå flugtningen. Bolden slås mod mål eller andet sigtepunkt i t'et. Eleven løber til siden runder kegle modsat og tilbage i køen. Den næste er i gang.

**Vær opmærksom på:**

- For nogle kræver det en god portion mod at stå ved nettet.
- Dette er en fodringsøvelse, så max 6 elever (helst kun 4 elever) på denne bane, mens den anden gruppe f.eks. arbejder med "Væggen er din ven" på den anden bane.

**Materialer:**

- 1 bat pr. elev
- Boldkurv til træner
- Kegler eller linjer til markeringer
- Et mål eller kegler som sigte

**Justeringsmuligheder:**

- Her kan arbejdes med to rækker for at få mere dynamik.
- Instruktør kan slå boldene af sted på længere afstand og mere fart for at gøre det sværere.
- Ønskes mere aktivitet, kan der f.eks. sættes fem englehop på, når eleven kommer tilbage i køen.

**Trænerguiden**

Se videoer af teknikken ved flugtninger:

<https://www.dgi.dk/padel/oevelser/15453>



## Nr. 8

### Tema:

Væggen er din ven (bliv god ven med væggene)

### Tid:

15 min

### Formål:

- At lære væggene at kende og blive tryk ved at bruge dem i spillet
- Hånd-øje koordination kombineret med vinkler og fart fra væggene

### Beskrivelse:

Hvert makkerpar skal bruge en bold og en væg. Modtageren står med ryggen til væggen med en meters afstand til væggen. Modtageren har front mod kasteren. Der skal være 3-4 meter imellem dem.

Kasteren kaster bolden i en blød bue, så den hopper på jorden bag modtageren, men før væggen. Den må kun hoppe en gang på jorden, før den rammer væggen.

Modtageren følger bolden, åbner op, så siden er til kasteren, følger bolden og slår bolden tilbage til kasteren. Øvelsen gentages. Både i forhånd og i baghånd. Og der byttes.

### Vær opmærksom på:

- Kasterollen er sværere end at være den, der skal slå. Og den er afgørende for, om øvelsen lykkes.
- Vis det gode kast. Mange har tendens til at have for stor afstand. Det er lettere med kort afstand.
- Understreg det er en samarbejdsøvelse. Uden det gode kast, intet slag, der kan gribes.

### Materialer:

- 1 bold pr. par
- 1 bat pr. par

### Justeringsmuligheder:

- Kan bygges op, så der startes uden bat, og bolden skal gribes. Se videoer nedenfor.
- Er det for svært, så kan man lade bolden ramme jorden en gang, efter den har ramt væggen.
- Tilføj et konkurrenceelement; hvor mange kan makkerparret lykkes med i træk. De dystere som makkerpar med sig selv.
- Er det for let for nogle elever, kan de udfordres ved at variere kastet. F.eks. lav/højt tempo, flade kast, vinkler. Evt. kaste i sidevæg.
- Har nogle mod på det, kan I prøve "Snurretoppen" af. Her skal bolden kastes skråt forbi eleven, der følger bolden rundt og slår til den, når eleven er kommet rundt.

### Se video:

Forhånd - <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/15449>

Baghånd - <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/15459>

## Nr. 9

### Tema:

Mur

### Tid:

10 min

### Formål:

- Blive fortrolig med væggene
- At kunne bedømme bolden, når den kommer ud fra muren
- Samarbejde om at holde bolden i gang

### Beskrivelse:

En god klassisk omgang mur – som i fodbold. Makkerpar skiftes til at slå. Bolden må ramme jorden en gang. I første omgang handler det om at holde bolden i gang. Så kontrollerede slag.

Der kan tilføjes et markeret område, som bolden skal lande indenfor. F.eks. fra servelinje og en meter ind i servefeltet.

## Nr. 10

### Tema:

Vennerne i spil (padel med vores nye venner)

### Tid:

15 min

### Formål:

- At sætte vores nye venner – bat og væg – i spil sammen.
- At bygge et lag ægte padel mere på.

### Beskrivelse:

Nu vil vi sætte det, som eleverne, har lært sammen. Eleverne starter på en række bagerst på banen. Instruktør på modsatte side med boldkurv. Den første elev får to slag: Først en bold, der bliver slået fra instruktør, så bagvæggen skal i spil. Derefter skal eleven frem til nettet og slå en flugtning. Begge slag skal slås efter sigtepunkt i t'et. Derefter runder eleven en kegle og løber tilbage i køen, mens den næste er i gang.

### Her kan instruktøren sætte flere slag på. F.eks.

- Bagvæg – flugtning – smash
- Bagvæg – ingenmandsland – flugtning

### Vær opmærksom på:

- Nogle vil gerne slå hårdt til bolden. Men så lykkes øvelsen ikke. Padel handler om kontrol og præcision. Så eleverne skal holde igen med kræfterne og arbejde sammen om at holde bolden i gang.

### Materialer:

- 1 bat pr. elev
- 1 bold pr. par
- Evt. linjer til at markere område

### Justeringsmuligheder:

- Tilføj konkurrenceelement; f.eks. hvor mange kan et makkerpar få (samarbejde) eller "3 liv til hver" (mod hinanden). I den sidste skal bolden ramme inden for et område, og der skal slås bløde underhåndsslag.
- Øvelsen kan også køres alene, hvor hver elev kører den og dermed får mere ro og flere slag.

### Vær opmærksom på:

- Dette er en fodringsøvelse, så max 6 elever (helst kun 4 elever) på denne bane, mens den anden gruppe arbejder på den anden bane.
- Nu bliver det sværere, når vi sætter det hele sammen. Det handler ikke om at slå hårdt, men om kontrol og præcision. Det er lettere at styre et blødt slag.

### Materialer:

- 1 bat pr. elev
- Boldkurv
- Mål eller andet til sigte
- Kegler til markeringer

### Justeringsmuligheder:

- Markér sigteområdet med et mål, hvor eleverne kan se netmaskerne blafre. Det giver jubel. Alternativt to kegler – og juster størrelsen, så der er garanti for mange succeser.
- Tilføj konkurrenceelement, hvor de som hold tæller, hvor mange de får – det giver fællesskab og opmærksomhed fra køen.



## Nr. 11

**Titel:**

Begyndermodel grundslag

**Tid**

10-15 min

**Formål:**

- At få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i tennis
- At samarbejde omkring mål

**Beskrivelse:**

Eleverne starter med at få tegnet et kryds på oversiden af deres primære slagarm og kaster bolden til hinanden (gerne over net, start evt. på minitennisbane).

**Trin 1:**

Eleverne kaster underhåndskast til hinanden med X'et pegende bagud. Bolden skal ramme jorden en gang og gribes gerne med to hænder ca. 10 gange hver eller i ca. 2-3 minutter.

**Trin 2:**

Eleverne kaster underhåndskast med X'et pegende bagud. Når bolden er sluppet, drejes underarm og hånd således, at spilleren kan kigge op på X'et over øjenhøjde. Det forsøger de ca. 10 gange hver eller i ca. 2-3 minutter.

**Trin 3:**

Eleverne forsætter med underhåndskast med X'et pegende bagud. Når bolden er sluppet drejes underarm og hånd således, at en venstrehåndet spiller fører X'et op på højre øre. Det forsøger de ca. 10 gange hver eller i ca. 2-3 minutter.

**Trin 4:**

Eleverne finder deres ketsjer og starter med, at ketsjeren skubber bolden tilbage over nettet med X'et pegende bagud. Derefter tilføjes de to trin X til øjenhøjde og X til øre, men nu med ketsjer. Hvis det bliver for svært, kan øvelsen ændres, så det kun er den ene, som har ketsjer, og den anden fortsætter med at kaste, og så bytter de undervejs.

**Trin 5:**

Eleverne skal prøve at holde bolden i gang 10 gange over nettet i træk eller spille mod hinanden. Her skal de holde i bunden af grebet og med X'et bagud, kig på X og X til modsat øre.

**Vær opmærksom på:**

- At alle har en makker - få evt. en lærer til at gå med, hvis der ulige antal, så der opnås lige antal. Sørg for at frigøre dig som træner, så du kan gå rundt til de enkelte og hjælpe.
- At der er begrænsninger enten på antal eller tid pr. trin.
- At du måske ikke når alle trin første gang, men kan gå videre med dem næste gang.
- Forklar hele tiden løbende hvilket trin vi er på, og hvad der er vigtigt her.

**Materialer:**

- 1 skumbold/rød bold pr. 2 elever.
- Sprittusch til at tegne kryds på hånden.
- 1 ketsjer pr. elev.

**Justeringsmuligheder:**

1. Lav evt. konkurrence og se hvem, der først får 10.
2. Tilføj, at de efter hvert trin finder en ny makker.
3. Der findes også næsten samme model til tohåndsbagud, start med samme trin, men med venstre (sekundære arm) og tilføj gradvist primære arm nederst på skaftet/grebet (video kommer snart også på trænerguiden).

**Trænerguiden:**

Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her: <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/14620>



## Nr. 12

**Titel:**

Begyndermodel serv

**Tid**

10-20 min

**Formål:**

- At få en fornemmelse af serv/smash i tennis
- At samarbejde omkring mål

**Beskrivelse:**

Begyndermodellen er en model til at indlære slag på en simpel og spilbaseret måde tilpasset begyndere. I dette eksempel, serven, som består af fire trin.

**Trin 1:**

Starter med, at de to spillere står overfor hinanden ca. en meter fra nettet. Bolden holdes bøjet over hovedet og kastes i en blød bue over nettet, rammer jorden og makkeren griber. Når spilleren har gjort det en gang, træder han et skridt tilbage og gør det igen, og hvis han misser, træder han et skridt frem. Det fortsætter spillerne med, indtil de har kastet fra baglinjen.

**Trin 2:**

Spillerne server med håndfladen. Bolden kastes med højre for venstrehådede, som er eksempel i denne video, og der "serves" med venstre hånds håndflade. Ketsjerarmen begynder sin bevægelse over hovedet, ligesom da de kastede. Bolden skubbes op over nettet og ned i servfeltet. Man starter 2 til 3 m fra nettet, og når de rammer feltet, rykker de et skridt tilbage, misser spilleren, træder han et skridt frem. Det fortsætter de med, indtil de har servet fra baglinjen.

**Trin 3:**

Spillerne starter med at få tegnet et kryds på oversiden af hånden på deres primære slagarm. Herefter server spillerne med håndkanten, men så X'et peger mod venstre i bevægelsen og ender som en highfive mod venstre for venstrehådede. På denne måde får spillerne trænet den rette bevægelse i underarmen. Igen ca. ti gange hver.

**Trin 4:**

Spillerne prøver alle tre trin igen, men nu med ketsjer og hvor de står skråt over for hinanden. Stadig på en rød bane og med skum eller rød bold uanset alder.

**Vær opmærksom på:**

- At alle har en makker, læreren kan evt. gå med, hvis der er et ulige antal.
- At der er en begrænsning enten på antal kast uden fejl eller tid pr. øvelse.

**Baggrund:**

En overhåndsserv i tennis er nært beslægtet med et overhåndskast. Derfor spiller overhåndskastet en central rolle i de indledende trin.

**Materialer:**

- 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Helst mintennisbaner.
- 1 ketsjer pr. elev.

**Justeringsmuligheder:**

1. Lav evt. konkurrence og se hvem der først får 10 uden at misse.
2. Tilføj at de efter hvert trin finder en ny makker.
3. Tilføj at begge laver fysisk øvelse efter hver kast.

**Trænerguiden:**

Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen (dog med flere trin her) <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/14622>

**Titel:**  
Bølge

**Tid:**  
15 min

**Formål:**

- At træne offensiv og defensiv, blive klogere på, hvilke bolde der kan slås forskellige steder på banen.
- At kommunikere og snakke sammen om, hvem der har bolden, hvis den f.eks. lander i midten.

**Beskrivelse:**

Der tages udgangs-punkt i fire spillere. Træneren sætter bolde i gang. Spiller 1+2 er et hold, og spiller 3+4 er et hold. Alle spillere starter på baglinjen. Vinder spiller 1+2 første bold, rykker de frem til servelinjen. Vinder de igen, rykker de frem til nettet. Vindes der igen, får spiller 1+2 første point, og alle starter forfra fra baglinjen. Tilsvarende rykker spillerne én position tilbage, såfremt de taber en bold. Der kan spilles til tre point, hvorefter holdene bytter ende, og der startes forfra. Hvis der er mere end fire spillere, står der ét hold ude eller et hold på begge sider, som kan stå bagved og flugte til hinanden eller lave en fysisk øvelse f.eks. planke, indtil de andre hold har spillet et point, hvorefter holdet eller de andre hold kommer ind og spiller et point.

**Materialer:**

- Kurv med bolde og bane tilpasset spillere
- Ketsjer til hver spiller.

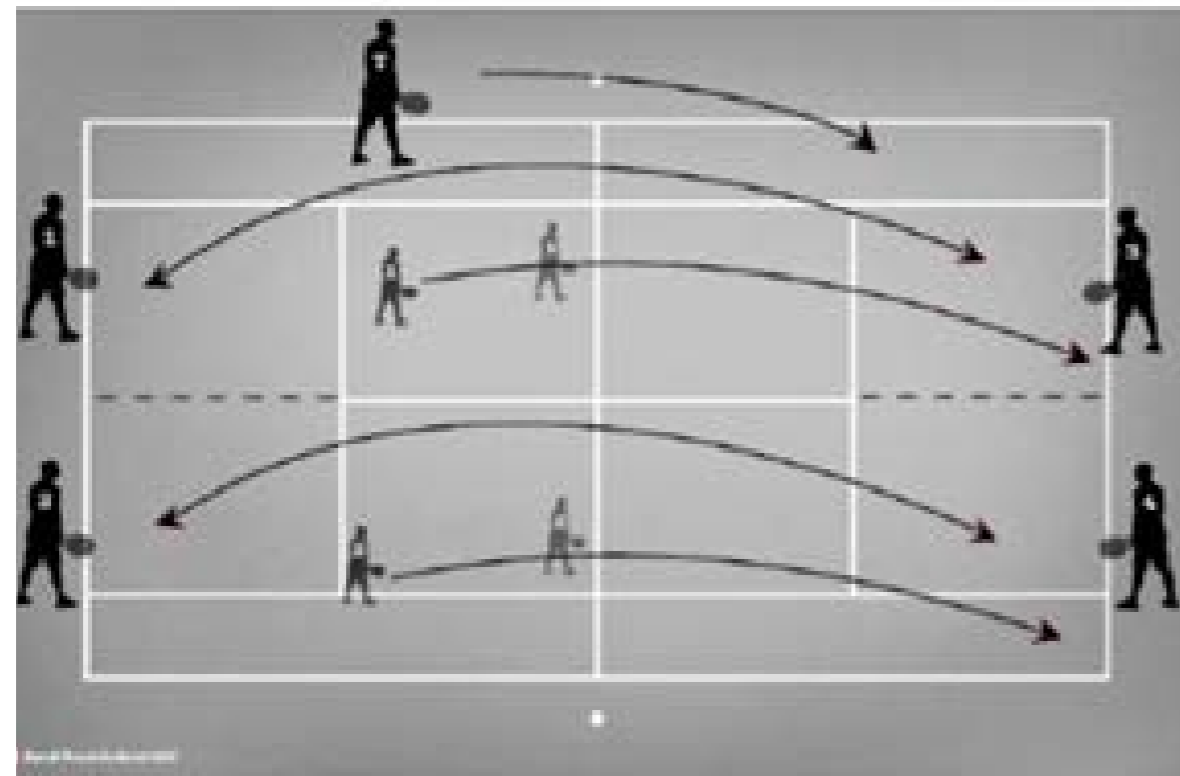
**Justeringsmuligheder:**

- Kan startes uden point, men hvor man træner de forskellige positioner på banen, og spiller en bold færdig. Uanset hvordan det går, får holdet 9 bolde (3 på hver position), og derefter bytter de banehalvdel, og andet hold får startbolden).

**Trænerguiden:**

Se variation af spil ved at scanne qr-kode eller benyt dette link <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/1570>

- Side 58 fitnessstennis manual



**Titel:**  
Det sorte hul (Taktik)

**Tid:**  
10-20 min

**Formål:**

- At få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i tennis
- At øve placering af bolde
- At få pulsen op og flytte modstander
- At give fornemmelse af taktisk element

**Beskrivelse:**

Denne spiløvelse hedder det sorte hul og træner at kaste væk fra midten og dermed flytte modstanderen. Eleverne kan stå 1 mod 1, 2 mod 2 eller 3 mod 3 på en minitennisbane/badmintonbane med nedsunket net eller optegnet område med net eller snor. Hvert hold starter med at markere et sort hul med enten hulapring, kegler, sjippetov, kridt eller lign. De to hold spiller mod hinanden. Skiftes til at kaste underhåndskast med fokus på høj albue og kryds til øret. Hvis bolden ikke gribes, rammer uden for banen eller i det sorte hul, så er det point til modstanderholdet. Der spilles til 5 point. Derefter kan der laves nye hold, eller vinderholdets hul kan blive mindre, og det hold som tabte, kan få et større sort hul.

**Vær opmærksom på:**

- At det sorte hul justeres til niveauet på eleverne
- At alle har makker eller modstander, hvis der er ulige antal, så inddrag lærere, så du stadig som træner kan være frigjort.

**Materialer:**

1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Kridt, hulapring, eller andet til at markere område.  
1 ketsjer pr. elev.

**Justeringsmuligheder:**

1. Øvelsen kan laves som samarbejdsøvelse, hvor man efter 10 i træk uden den rammer det sorte hul eller er ude for banen, stiger til næste niveau, hvor huller så vokser.
2. Der kan spilles som op og neddykning mellem baner.
3. Der kan tilføjes, at man spiller med bagsiden af en bog, prøver at slå den over med hånden/håndslag eller benytter bagsiden af skoene til at få bolden over nettet.

**Trænerguiden:**

Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her på <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/14851>

**Titel:**  
Bjergbestiger

**Tid:**  
15 min

**Formål:**

- At øve sikkerhed
- At komme nemt i gang med pointspil
- At spille forskellige positioner på banen

**Beskrivelse:**

Her gælder det om at nå bjergtoppen (5. position) (Se billede i trænerguiden). Man starter ved foden af bjerget (1. position) og sætter en bold i gang med en underhånd. Nu er en duel i gang mellem 1. position, 2. position, 4. position og 5. position. Den, der taber duellen, ryger ned af bjerget (bag i køen), og de andre rykker en position op. 3. position er bjerghytten, hvor man får en pause, inden man skal videre op ad bjerget.

**Vær opmærksom på:**

- At alle er på plads inden ny bold sættes i gang.
- At hjælpe alle med hvor de skal rykke hen, indtil de kender systemet

**Materialer:**

- Ketsjer og bolde tilpasset niveauet.

**Justeringsmuligheder:**

- Kan også spilles som single, hvis der kun er 4 spillere.
- Hvis spilleren har svært ved at sætte i gang, kan træneren gøre det.

**Link til trænerguiden:**

1. <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/1624> se øvelsen på trænerguiden, hvor den også står beskrevet.

**Titel:**

Katten efter musen

**Tid:**

10-20 min

**Formål:**

- At anvende grundslag i kampsituation
- At øve stabilitet i grundslag/kast
- At øve samarbejde og kommunikation
- At skabe højt tempo og puls
- At implementere konkurrenceelement

**Beskrivelse:**

To hold spiller mod hinanden. Forreste spiller på det ene hold starter med at kaste bolden over til modstanderholdet. På hvert hold skiftes de til at gribe bolden og kaste den over til modsatte hold på den anden side af nettet, underhåndskast og helst med høj albue i afslutningen. Efter kastet bevæger eleven sig om bag egen række. Der er mellem 2 og 4 pr. hold. Griber eleven ikke bolden eller kaster i nettet eller uden for den markerede bane (badminton singlebane), så løber eleven en omgang højre rundt om banen. Bliver eleven indhentet af en fra modstanderholdet (som også er ude at løbe pga. fejl), ved berøring løbes en ekstra runde. Er eleven alene tilbage, da resten af holdet er ud at løbe, må eleven gerne gribe flere bolde i træk. Misser eleven her og en ny bold kastet fra modstanderholdet uden nogle fra holdet rører bolden, afgives point til modstanderholdet, og der byttes banehalvdel. Der spilles som udgangspunkt til tre point eller på tid.

**Vær opmærksom på:**

- At holdene er nogenlunde lige i forhold til motoriske og fysiske færdigheder.
- At boldene sættes hurtigt i gang, så tempoet holdes.
- At der justeres undervejs, hvis holdene er meget ujævne
- At der spilles i en begrænset periode på max. 10-12 minutter, da øvelsen er intensiv.

**Materialer:**

Minimum 10 skumbolde eller (helst røde) tennisbolde pr. bane. 4-8 børn pr. bane. Evt. ketsjere, bøger, eller sko. 1 ketsjer pr. elev.

**Justeringsmuligheder:**

1. Det hold som taber må vælge en elev fra modstanderholdet til næste runde.
2. Hvis der er få bolde, så tilføj, at eleven evt. skal løbe ud og hente en bold og aflevere den ved træneren, før eleven er med igen.
3. Forsøg at slå bolden over med hånd, bog eller ketsjer i stedet for at gribe.

**Trænerguiden:**

Se yderligere beskrivelse (her med ketsjer og træner der sætter i gang) og video af øvelsen her <https://www.dgi.dk/padel/oevelser/14840>

## 4 Fælles spil/øvelser kamp

## Nr. 17

**Tema:**

"Rigtig" kamp

**Tid:**

15 min

**Formål:**

- At lære at spille rigtig kamp

**Beskrivelse:**

Nu skal vi spille rigtig kamp. Eller i hvert fald så tæt på som muligt. Men med både et kompliceret tællesystem fra tennis og sideskift hver gang, man server, så overvej følgende:

- Der tælles som i tennis, og det kan være svært, hvis man ikke kender det. Så enten hjælp dem med at tælle, eller tæl med 1,2,3...
- Bare bliv på de samme sider. Det handler om at få rigtige dueller i gang og få fornemmelsen af, at bolden kører – at man kan finde ud af det. Ikke så meget om stilling og resultat.
- Tag anderserven ud af spillet, hvis de alligevel bare hører første servern afsted som fejl hver gang.

**Vær opmærksom på:**

- Eleverne vil ofte gerne spille rigtig kamp. Vær opmærksom på, at få sat dem i niveausvarende grupper så de får mest muligt spil.

**Materialer:**

- 1 bat pr. elev.
- 3-4 bolde pr. bane

**Trænerguiden**

Se video af reglerne:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/15458>

Se video af servern:

<https://www.dgi.dk/tennis/oevelser/15456>

## Nr. 18

**Titel:**

Kampspil: Bjørn Borg

**Tid:**

15 min

**Formål:**

- At træne point og mental pres
- At spille mod forskellige
- At skabe spænding og udligne niveauforskelle

**Beskrivelse:**

Spilles som udgangspunkt på halvbane og 1 mod 1 longline med underhåndserv. To kampe i gang pr. bane. Oplagt at spille på tværs af flere baner. Alle spillere starter med at skulle have 5 point for at vinde deres kamp, der sættes i gang med underhånd. Når en kamp er slut, råbes der Bjørn Borg og den oversidder, der har været ude i længst tid (hvis der er flere) kommer ind og spiller mod den, der har vundet. Spilleren der vandt, skal i næste kamp have 6 point for at vinde. Spilleren der tabte, går ud og bytter med oversidder og skal i næste kamp kun have 4 point for at vinde. Taber spilleren igen, skal spilleren i næste kamp have 3 point at vinde, hvis spilleren vandt, er det så 5 igen. Det er oplagt at spille på tid f.eks. ca. 15-20 min.

**Vær opmærksom på:**

- At der udvises fairplay

**Materialer:**

Ketsjere, bolde og bane efter niveauet.

**Justeringsmuligheder:**

- At de to med flest point efter noget tid skal møde hinanden i en finale til 5. Og de to med færrest point kan mødes afslutningsvis.



**Titel**  
Terning kamp

**Tid**  
Ca. 15 min

- Formål:**
- At træne kamp
  - At udligne niveauforskel
  - At træne mental pres og tilfældighed

**Beskrivelse:**

1. Terning kamp. Kan både spilles som double og single. Ved single kan personen evt. foretage to kast og skal lægge antal øjne sammen. Ved double har begge et kast. Det kan være skjult for modstanderne eller synligt. Der spilles til det antal øjne, der slås.

- Vær opmærksom på:**
- At der udvises fair play.

- Materialer:**
- Bolde, ketsjer og banestørrelse i forhold til spillernes niveau. Evt. minitennisnet, hvis der spilles med skum eller rød bold.

- Justeringsmuligheder:**
- En anden variant kan være, at der spilles en almindelig tiebreak eller et antal partier, men at spillerne får en opgave. Det kan f.eks. være, hvis terningen viser: 1. Her skal de spille sikkert med god margin over nettet og til siderne. 2. Her skal de forsøge at komme til nettet så meget som muligt. 3. Her skal de spille den anden fra side til side. 4. Her skal de prøve at små korte bolde og høje lange bolde. 5. Her skal de prøve at slå så meget forhånd som muligt og løbe rundt om den, hvis de kan nå det. 6. Her må de selv vælge. Så kan der evt. være 2 ekstra point, hvis man kan gætte modstanderens tal/taktik.
  - Kan også ændres til en Kortspils-turnering: <https://www.dgi.dk/tennis/oever/1550> Se øvelsen på trænerguiden, hvor den også står beskrevet.

**Fordele:**

Der kan udlignes niveau og skabes yderligere spænding i kampe. Kan også ændres til single, og der kan evt. fjernes de helt lave kort, så kampene ikke bliver afgjort alt for hurtigt.



Nr. 20

**Titel:**  
Din tour

**Tid:**  
Ca. 15 min

- Formål:**
- At øve grundslagene samt at forblive længst muligt på vindersiden
  - Taktisk: At øve spilsituationer med udgangspunkt fra baglinjen.
  - Mentalt: At koncentrere sig igennem flere bolde i træk.

**Beskrivelse:**

Første spiller i rækken sætter sin egen startbold i gang mod vinderen/alternativt sætter træneren bolden igang. Vinder spilleren første bold, sættes anden bold i gang af den næste spiller/eller træner. Vinder spilleren begge bolde, tager spilleren vinderens plads. Det er vigtigt, at boldene bliver sat hurtigt i gang for at holde tempoet højt

- Vær opmærksom på:**
- At gøre sig umage med at sætte bolde i gang fra køen.
  - At justere, så der ikke bliver for meget ventetid. Evt. aktivere i køen eller f.eks. ændre til double.

- Materialer:**
- Ketsjere og en kurv bolde passende til spillernes niveau

- Justeringsmuligheder:**
- Kan ændres til double, to mod to. Her går spilleren, der har lavet fejl om bag køen, eller begge spillere hvis de begge har rørt bolden.
  - Kan ændres til, at spillerne selv sætter bolde i gang. Evt. spiller 1 i køen sætter 2. bolden i gang.
  - Tilføj, at der skal vindes 3 bolde i træk, hvis der skiftes for ofte.

**Trænerguiden:**

<https://www.dgi.dk/padel/oever/1564> Se øvelsen på trænerguiden, hvor den også står beskrevet.





[dgi.dk/fokus](http://dgi.dk/fokus)