

November 2018

Velkommen til ESAA Tennis, skoleåret 2018/2019

Vi er stolte af, at vi som sportsgren er en del af ESAA konceptet. Vi har gennem årene i Århusiansk tennis været med til at facilitere nogle af de rammer som har bidraget til mange flotte resultater. Ingen nævnt, ingen glemt.

Til ESAA morgentræningen vil vi altid, selvom der er forskellige emner/temaer i planen have enormt meget fokus på serv, spilsituationer samt returneringer. Det er grundelementerne i ESAA-træningen. Vi vil være lidt mere specifikke i vores tilgang til spillet, og ikke altid have fokus på det tekniske. Det lader vi være mere op til klubberne. Til ESAA-træningerne har vi mulighederne for at være relativt få på banerne og spille tennis og øve alt det der er meget relevant til tennis. Vi bliver bedre til det vi øver, og vi bliver ikke kun bedre af at lave låste øvelser, men i særdeleshed ved at spille tennis, med serv. Vi sætter en stor ære i at ALLE KAN SPILLE MED ALLE, og at alle kan blive bedre ved at spille med alle. Her til ESAA-træningerne spiller alle sammen med hinanden, og så er det vores fælles ansvar at spillerne selv ved hvad de skal øve, så man får noget kvalitet med hjem samt får øvet sig på en masse forskellige ting, og ikke mindst prøver sit bedste og gør sig umage! Desuden er en stor del af ESAA-konceptet også at man kommer til morgentræningen selvom man er småskadet. Så kan man enten lave sit genoptræningsprogram med de andre eller benytte sig af den unikke mulighed som ESAA har på Stadion ved ESAA basistræning.

Vi vil også når det er muligt forsøge at inddrage videooptagelser i træningen. Både med henblik på teknik (herunder primært serv og anden bold) men i særdeleshed også til at optage video frekvenser.

Vi har en forventning om at spillerne tager ansvar og vi har en åben og ærlig dialog omkring de ugentlige træninger. Der skal være plads til dialog og plads til at gå undersøgende og anderledes til værks i vores bestræbelser på at dygtig gøre os selv.

I perioder hvor tennissæsonen ikke er på sit højeste, prioriterer vi den fysiske del i træningen.

Ugeplanen for efteråret 2018 ser således ud.

Vi har sidste træningsdag før jul torsdag den 20/december og starter op igen torsdag den 3 januar 2019.

Uge 39 – Ingen tennistræning. Men basistræning eller selvtræning. Der er booket baner i klubberne.

Uge 40 + 41 Generelle **grundslag, forhånd** og **baghånd**, herunder fokus på **sikkerhed, præcision og teknik**. Mange slag i ketsjeren. Hvis spillerne har timing, skal der arbejdes på tekniske fokuspunkter samt baneposition.

Uge 42 – **Efterårsferie**

Uge 43 – Fokus på spillet frem i banen, herunder **angrebsslag, flugtninger, slagflugtninger & smash**

Uge 44 – Fokus på **boldflytning, vinkler samt point opbygning**. Senior holdkamp lørdag den 3/11-2017

Uge 45 – Fokus på **serv, retur, anden bold** og spil med serv. Senior holdkamp lørdag den 17/11-2017

November 2018

Uge 46 – Fokus på **doublespil** både rent teknisk og taktisk men også double med serv. Seniorholdkamp lørdag den 24/11-2017

Uge 47 – Fokus på **benarbejde**, både hurtighed, teknik og placering til bolden. Vi afholder desuden **fysiske test**.

Uge 48 – Fokus på **smash, serv og retur**. Forsøg at give spillerne noget helt konkret at arbejde med og forsøg at gøre det lidt trivielle arbejde med serv og retur sjovt. Under spiløvelserne skal vi have fokus på **spilmønstre**.

Uge 49 - Fokus på det **mentale**. Mange spiløvelser med serv, hvor der er låste spilopgaver.

Uge 50 – Fokus på de lidt anderledes slag, herunder, **slice, stopbolde, førsteflugtninger**. I spil med serv, skal der være fokus på **taktik**, og **spilopbygning**.

Uge 51 – Sidste træningsdag **torsdag**.

Vi starter op igen torsdag den 3. **januar 2018**.

Uge 1: - Opstart og klargøring til JM både for juniorer og seniorer. Masser af spil med serv op til turneringen, med taktiske fokuspunkter og spille mønstre.

Uge 2 - Opstart og klargøring til JM både for juniorer og seniorer. Masser af spil med serv op til turneringen, med taktiske fokuspunkter og spille mønstre.

Uge 3: Generelle **grundslag, forhånd og baghånd**, herunder fokus på **sikkerhed, præcision og teknik**. Mange slag i ketsjeren. Hvis spillerne har timing, skal der arbejdes på tekniske fokuspunkter samt baneposition.

Uge 3 - Fokus på spillet frem i banen, herunder **angrebsslag, flugtninger, slagflugtninger & smash**

Uge 4 – Fokus på **boldflytning, vinkler samt point opbygning**.

Uge 5 – Fokus på **serv, retur, anden bold** og spil med serv.

Uge 6 – Fokus på **doublespil** både rent teknisk og taktisk men også double med serv.

Uge 7 – Vinterferie, ingen træning, ITF turnering i København, som vi mener det giver god mening at spille.

Uge 8 - Fokus på **benarbejde**, både hurtighed, teknik og placering til bolden. Vi afholder desuden **fysiske test**.

Uge 9 - Fokus på det **mentale**. Mange spiløvelser med serv, hvor der er låste spilopgaver.

Uge 10 – Fokus på de lidt anderledes slag, herunder, **slice, stopbolde, førsteflugtninger**. I spil med serv, skal der være fokus på **taktik**, og **spilopbygning**.

Uge 11 – Fokus på **smash, serv og retur**. Forsøg at give spillerne noget helt konkret at arbejde med og forsøg at gøre det lidt trivielle arbejde med serv og retur sjovt. Under spiløvelserne skal vi have fokus på **spilmønstre**.

November 2018

Uge 12 - Fokus på spillet frem i banen, herunder **angrebsslag, flugtninger, slagflugtninger & smash**

Uge 13 – Fokus på **boldflytning, vinkler samt point opbygning**.

Uge 14 – Fokus på **serv, retur, anden bold** og spil med serv.

Uge 15 – Kampspil inden UM

Uge 16 – Påskeferie, her afholdes der UM for juniorer som ALLE skal spille.

Uge 17 – ingen træning

Uge 18 – Opstart udendørs - Tilvænning til grus, masser af slag, og nye bevægelsesmønstre. Desuden et lidt mere fysisk aspekt i træningen.

Uge 19 – Sikkerhed, sikkerhed & sikkerhed samt højde over nettet. Desuden et lidt mere fysisk aspekt i træningen

Uge 20 – Spilmønstre og øve os på at spille med vores styrker og prøve at isolere vores fokuspunkter.

Uge 21 – Fokus på vores forbedringspunkter.

Uge 22 – Fokus på serv – Her skal inddrages video og spillerne skal gå lidt mere mekanisk til værks ift analysen af deres serv. Hvor kan der optimeres og hvad fungerer.

Uge 22 – Spil med serv.

Uge 23 - Fokus på **benarbejde**, både hurtighed, teknik og placering til bolden. Vi afholder desuden **fysiske test**.

Uge 24 – Fokus på spilmønstre og spil med serv.

Uge 25 – Taktiske spilsituationer samt spil der bliver optaget, og gennemgået - ITF Turnering i Odense

Uge 26 - Taktiske spilsituationer samt spil der bliver optaget, og gennemgået - ITF Turnering i Aarhus 1900

Uge 27 – til onsdag uge 32 FERIE, torsdag den 8 august 2019, velkommen tilbage.

Uge 33 – Status på spillerne, korte individuelle samtaler, velkommen til de nye og gennemgang af årsplan for det kommende skoleår.