

Teknikk og ferdighetsutvikling av tennisspillere

Øyvind Sørvald og Pelle Fridell
23.4.08



Norges Tennisforbund

Internasjonal tennis

- Ca 120 mill tennisspillere i 205 land
- Ca 6 mill turneringsspillere
- Ca 2000 spillere på ATP rankingen
- Ca 1500 spillere på WTA rankingen
- 690 internasjonale herreturneringer
- 480 internasjonale dameturneringer



Norges Tennisforbund

Historie

- England 1877
- Profesjonell tennis i 1968
- Nye racketer i 70 årene



Norges Tennisforbund

UTVIKLINGEN 1970 -2008

- Utstyret
- Mer fysisk trening
- Mer kraftmomenter
- Mer all-roundspill
- "Komplette spillere"



Norges Tennisforbund



Norges Tennisforbund

1920



Norges Tennisforbund

Ting som ofte blir sagt i norsk tennis

- "spilleren har ikke talent"
- "norske barn er late og bortskjemte"
- "ferdigheter kommer på plass bare de blir eldre"
- "fotarbeidet er det viktigste"
- "det mentale er det viktigste"



Norges Tennisforbund

Basisteknikk

- Tidlig forberedelse
- Lang treffsone
- Treffpunkt foran kroppen
- Balanse



Norges Tennisforbund

Johans tekniske utvikling

- Basis før han var 10 år



Norges Tennisforbund

Johans tekniske utvikling

- Basis før han var 10 år
- 11 år - Fysisk basistrening og koordinasjonstrening OLT



Norges Tennisforbund

Johans tekniske utvikling

- Basis før han var 10 år
- 11 år - Fysisk basistrening og koordinasjonstrening OLT
- Gradvis utvikling av kraftmomenter



Norges Tennisforbund

Johans tekniske utvikling

- Basis før han var 10 år
- Fysisk basistrening og koordinasjonstrening
- Gradvis utvikling av kraftmomenter
- Mer spesifikk fystrening
- Flere kraftmomenter



Norges Tennisforbund

Suksessfaktorer for Johan

- Johan er ekstremt treningsvillig
- Johan gjør "hjemmeleksene"
- Gått "sakte" fremover, uten å ta snarveier
- Bevisførsel i coachingen
- Støtteapparat med enighet i filosofien



Norges Tennisforbund

Suksessfaktorer 14-16 År

- Ekstrem nøyaktighet i basisteknikk-treningen
- Flytende overgang mot topptennisteknikk med mer kraft og variasjon
- Utvikle fysiske og koordinative ferdigheter i samarbeid mellom fystrener og tennistrener.
- "Best practise" fra andre land
- Riktig periodisering
- Tør å eventuelt utsette fremgangen på rankingen
- Mer fokus på spilleridentitet fra 16 års alder
- Dokumentasjon og analyse



Norges Tennisforbund

Suksessfaktorer for teknisk trening

- Jobbe langsiktig
- Jobb med detaljer hver dag, lukket trening
- Læring betyr endring
- Utvikle læringsmetoder
- Pedagogikk



Norges Tennisforbund

TAKK FOR OSS



Norges Tennisforbund