

KUOPION TENNISSEURA

JUNIOREIDEN PELAAJAPOLKU

PELAAJAPOLUN ERI VAIHEET

Seurassamme pelaajapolun ohjenuorana kulkee Suomen Tennisliiton tekemä ”Huipulle tähtäävän nuoren urapolku”. Tähän urapolkuun olemme tehneet seuratoiminnan tarpeisiin toimivia muutoksia, jotta pystymme tarjoamaan jokaiselle tennistä harrastavalle lapselle ja nuorelle laadukasta ja monipuolista toimintaa.

Juniorivalmennuksen päätavoitteena on tarjota jokaiselle tavoitteista riippumatta, yhtä laadukasta toimintaa.

Tenniskoulu alle 8-vuotiaat

- Ikä suuntaa antava
- Perusotteet peruslyönneissä, syöttöote, kämmenote.
- Syötön, peruslyöntien ja lentolyöntien teknisten perusteiden osaaminen soft-pallolla.
- Liikunnallisten yleistaitojen kehittäminen.
- Koordinaatiokyky.
- Tasapaino -> liikkeestä lyöminen hyvästä tasapainosta soft-pallolla.
- Taktiset taidot: tarkkuus, varmuus, voimakkuus.
- Henkiset taidot: Iloisuus ja tennikseen rakastuminen, harjoittelemaan oppiminen, kunnioitus, asenne.

Oranssipallo 7-9 vuotiaat

- Ikä suuntaa antava.
- Lyhennetty kenttä.
- Pelaaja osaa teknisesti, syötön, peruslyönnit ja lentolyönnit oranssilla eli puolikovalla pallolla.
- Pelaaja tiedostaa kierteet peruslyönneissä ja syötössä.
- Liikunnallisten perustaitojen hallinta, kehittynyt heittokäsi yläkautta.
- Taktiset taidot: tarkkuus, varmuus, voimakkuus.
- Henkiset taidot: Halu pelata tennistä, kilpaileminen, ongelman ratkaisu, määrätietoisuuden ja omatoimisuuden kehittäminen.

Vihreäpallo 8-10 vuotiaat

- Siirrytään harjoittelemaan ja pelaamaan kovalla kentällä ja hieman nopeammalla pallolla.
- Tekniset, taktiset ja henkiset ominaisuudet, joita kehitetään samoja kuin aiemmassa vaiheessa.
- Harjoittelumäärien tasainen lisääminen ja tavoitteellisempaan harjoitteluun siirtyminen.
- Valintavaihe: Harraste vai kilpavalmennus.

Normaalipallo 10- vuotiaat ja vanhemmat

- Pelaaja hallitsee peruslyönnit, syötön ja lentolyönnit kovalla pallolla
- Pelaaja pystyy lyömään kovalla pallolla liikkeestä hyvästä tasapainosta.
- Hallitsee eri kierteet ja erikoislyönnit.
- Pelaajan oltava 11-12- vuotiaana teknisesti ”valmis”
- Fyysiset taidot: Nopeus, notkeus, koordinaatiokyky ja tasapaino lajin vaatimusten asettamalla tasolla.
- Taktiset taidot: Lyöntien hallitseminen eri korkeuksilta, vastustajan liikuttaminen, sijoittuminen, omien ja vastustajan vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen.
- Henkiset taidot: Vastuunottaminen, päämäärätietoisuus, rohkeus, kilpailemisen rakastaminen.

Yli 12-vuotiaat

- Mahdollisuus jatkaa tennistä harraste tai kilpavalmennuksessa.
- Harrastevalmennuksessa keskiössä tennistaitojen oppiminen hausassa liikunnallisessa ympäristössä, johon jokainen voi tulla omana itsenään.
- Kilpavalmennuksessa keskitytään edellisen osion ominaisuuksien kehittämiseen pelaajalle yksilöllisesti räätälöidyssä rytmissä.
- Kilpavalmennuksessa pelaaja sitoutuu aktiiviseen kansalliseen kilpailemiseen.
- Taitotason ja tavoitteiden täsmätessä mahdollisuus suunnata myös kansainvälisille kentille. Seuran rooli ohjata pelaajia eteenpäin uran ja tavoitteiden kasvaessa.