

Rød bold



Minitennis 6-10 år. Rød bold giver det bedste første møde med sporten uanset alder. Træningen på røde hold i BTK har fokus på de grundlæggende kompetencer, der gør det muligt at lære specifikke tennisfærdigheder. Det er leg og øvelser for hele kroppen - med masser af boldspil over nettet. Med andre ord er det tennistræning med motorisk fokus.

Orange bold



8+ år. Orange hold er tennistræning rettet mod udvikling af det grundlæggende tennisspil. Vi slår så mange slag som overhovedet muligt, "spiller spillet", og udfordres med tekniske, taktiske og mentale elementer undervejs. Fysikken og motorikken gennem leg er stadig en vigtig del af træningen.

Grøn bold



10+ år. Grøn bold er tennis på fuld bane. Vi træner stadig teknikken, taktikken, det mentale og fysikken med så meget spil som muligt. Jævnligt dykker vi dog ned i detaljen, inden vi fortsætter med spil, konkurrencer og leg. Det fysiske har stadig elementer af bredere motorik, men styrke og hurtighed begynder at spille en rolle.

Gul bold



12+ år. Gul bold er tennis som det kan spilles med rutinerede voksne. Slagteknikken skal være på plads, før man rykker op til gul bold bl.a. af hensyn til risiko for skader. På gule hold trænes for det meste kompetitivt og med fokus på forfining af teknik, taktik, psyke og fysik. Det legende slipper vi aldrig nogensinde i BTK! 😊

Om niveauer og boldtyper for børn

Husk at ovenstående kun er vejledende og meget generaliserende. Aldersvurderingerne er sat efter det lavest tænkelige. De fleste børn er ældre end angivet, før de skifter boldtype.

Vil man være en dygtig tennisspiller, er vigtigt ikke at se boldtyperne som "et ræs mod den gule bold". De forskellige bolde er opfundet for at give børn og voksne mulighed for at udvikle den rette teknik og spilforståelse så tidligt som muligt. Skifter man for hurtigt, besværliggør man denne udvikling, og spiller sandsynligvis mangelfuldt tennis med den gule bold.

Det kan let gå ud over glæden ved tennis – og dét ønsker vi os ikke i BTK.

I BTK har vi dygtige, uddannede trænere, der er gode til at spotte, hvor det enkelte barn har størst glæde og gavn af træne. Boldtype og hold er et spørgsmål om meget andet end slagteknik og bearbejde. Motivation, temperament, holdkammerater og meget andet spiller ind, når vi sætter holdene. Du er altid velkommen til at tage fat i træneren, hvis du har spørgsmål til niveauer og boldtyper. Trænerne kan også hjælpe med at købe den rette bold direkte i tennisklubben.

I Bagsværd Tennisklub ser vi det som vores fornemmeste opgave at dele glæden ved tennis med så mange som muligt – så meget som muligt.

Når det er sjovt, øver man sig – når man øver sig, bliver man god!

RØD

PLAY & STAY RØD

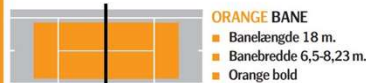
- 75 % langsommere bold, ideel til nybegyndere både inden- og udendørs
- Skumbold på 9 cm (27 gram) til brug på trægulv eller i sportshaller, eller en tofarvet softkernebold til indendørs tennisbaner eller udendørs brug
- Banestørrelsen: 11 x 6 m.
- Anbefalet ketsjerstørrelse: 41-58 cm.
- Målgruppe:
Børn 5-8 år, nybegynder børn og voksne



ORANGE

PLAY & STAY ORANGE

- 50 % langsommere bold, ideel til let øvede i alle aldersgrupper
- Orange softkernebold
- Banestørrelse: 18 x 6,5 m. (kan dog være op til 8,23 m. i bredden i træningssammenhænge)
- Anbefalet netthøjde: 80 cm.
- Anbefalet ketsjerstørrelse: 58-63 cm.
- Målgruppe: Let øvede børn 7-11 år samt voksne



GRØN

PLAY & STAY GRØN

- 25 % langsommere bold, ideel til opstart af spil på almindelig bane
- Grøn softkernebold
- Banestørrelse: Fuld bane
- Netthøjde: Normal (91 cm)
- Anbefalet ketsjerstørrelse: 63-68 cm.
- Målgruppe:
Børn 8-14 år samt motionister og seniorer over 50 år

