

## 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



#### RØD BANE

- Banelængde 11 m.
- Banebredde 6 m.
- Rød bold

## GRØN

### PLAY & STAY GRØN

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



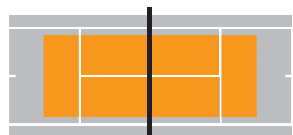
#### GRØN BANE

- Almindelig bane
- Grøn eller alm. bold

## 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 nethøjde: 80 cm.
- Anbefalet ketsjerstørrelse: 58-63 cm.
- Målgruppe: Let øvede børn 7-11 år samt voksne



#### ORANGE BANE

- Banelængde 18 m.
- Banebredde 6,5-8,23 m.
- Orange bold

### Opvarmning før kamp og træning

Husk altid at varme op i minimum 15 minutter med forskellige øvelser, herunder øvelser der giver en pulsstigning, så kroppen er helt klar til øget aktivitet og belastning. Brug eventuelt et sjippetov til pulsstigningsøvelser. Din puls bør ligge på minimum 135 slag i minuttet, når opvarmningen er slut. Opvarmning bevirker en bedre start på træningen eller kampen, og samtidig nedsætter du risikoen for skader.

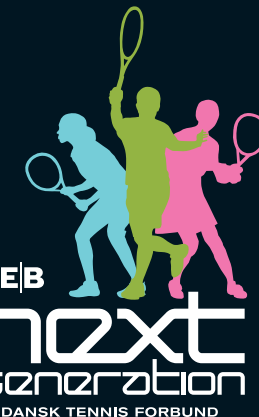
### Udstrækning

Husk altid at afslutte dagens træning med udstrækning i minimum 20 sekunder per muskelgruppe. Udstrækningen giver kroppen en bedre smidighed, forbereder fibre i ledbånd og sener til kommende aktiviteter og har desuden ofte en vigtig social funktion spillerne imellem.



# PLAY+STAY

## Teknik- og fysiktest



Se mere om Play & Stay konceptet på :  
[www.dttennis.dk](http://www.dttennis.dk)  
[www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)



# SEB



PLAY+STAY

## Teknik- og fysiktest RØD



Sæt kryds

<b>BOLD KONTROL</b>	20 gange på ketcheren	
	10 gange over net med træner	
	6 gange over net med medspiller	
<b>FORHÅND</b>	Har styr på forhåndsgreb	
	Kan vise forhåndssving	
	Har styr på forberedelsesstillingen (split step)	
<b>BAGHÅND</b>	Kan vise baghåndsgreb	
	Kan vise baghåndssving	
	Har styr på forberedelsesstillingen (split step)	
<b>SERV</b>	Kan vise en serv uden bold	
	Kan serve fra gloriestillingen (start med ketcher over hovedet)	
	Kan serve en sikker serv ind i servefeltet fra rød baglinie	
<b>FYSIK</b>	Udholdenhed: 1 minut quickstep på stedet	
	Styrke: 8-10 arm-, mave- og rygbøjninger	
	Koordination: Hinke 3 gange frem, 1 gang tilbage (2 gange) Kan sjippe 30 hop på 1 min	
	Balance: 20 sekunder på hvert ben med lukkede øjne	
<b>DIVERSE</b>	Kan tælle i tennis og spille point	
	Bruger forberedelsesstillingen (split step) under kamp	
	Kan deltage i røde Play & Stay stævner	
😊	Rødt svedbånd udleveret	

## Teknik- og fysiktest ORANGE



Sæt kryds

<b>BOLD KONTROL</b>	50 gange på ketcheren	
	20 gange over nettet med træner	
	10 gange med medspiller fra orange baglinie	
<b>FORHÅND</b>	Kan vise forhånd med selvkast	
	Har god balance og træfpunkt foran kroppen	
	Har god retningskontrol på bolden 5-10 cross court og longline. Træner dropper	
<b>BAGHÅND</b>	Skifter til baghåndsgreb	
	Har god balance og træfpunkt foran kroppen	
	Har god retningskontrol på bolden 5-10 cross court og longline. Træner dropper	
<b>SERV</b>	Kan vise serve greb og træne med dette greb Hammergreb (Continental)	
	Har god rytme og balance	
	Kan serve 5 af 10 server ind i servefeltet fra orange baglinie	
<b>FYSIK</b>	Udholdenhed: 1½ minut quickstep på stedet	
	Styrke: 10-12 arm-, mave- og rygbøjninger	
	Koordination: Hinke 3 gange frem 2 gange tilbage (2 gange) Kan sjippe 50 hop på 1 min	
	Balance: 30 sekunder på hvert ben med lukkede øjne	
<b>DIVERSE</b>	Forstår vigtigheden af sikkerhed	
	Ved hvad "Fair Play" er Har kendskab til hvordan man dømmer	
	Kan deltage i orange Play & Stay stævner	
😊	Orange svedbånd udleveret	

## Teknik- og fysiktest GRØN



Sæt kryds

<b>BOLD KONTROL</b>	30 gange over nettet med kontrol på retning med træner	
	20 gange over nettet fra grøn baglinie med medspiller	
	Kan flugte - flugte 20 gange med træner	
<b>FORHÅND</b>	Basisteknik. Naturlig bevægelse i slagene	
	Kan kontrollere boldretningen og længde på banen	
	Forstår hvad topspind er	
<b>BAGHÅND</b>	Basisteknik. Naturlig bevægelse i slagene	
	Kan kontrollere boldretningen og længde på slagene	
	Forstår hvad topspind er	
<b>SERV</b>	Basisteknik. Naturlig bevægelse i slagene	
	Kan serve med topspind og sideskru (kick og slice)	
	Kan serve 8 af 10 server ind i servefeltet fra grøn baglinie	
<b>FYSIK</b>	Udholdenhed: 2 minutter quickstep på stedet	
	Styrke: 12-15 arm-, mave- og rygbøjninger	
	Koordination: Hinke 4 gange frem, 2 gange tilbage (2 gange) Kan sjippe 70 hop på 1 min	
	Balance: 40 sekunder på hvert ben med lukkede øjne	
<b>DIVERSE</b>	Kan reglerne og ved hvad "fair play" er Er en god kammerat	
	Interesse og disciplin	
	Kan deltage i grønne Play & Stay stævner	
😊	Grønt svedbånd udleveret	

Spillernavn:

Dato og trænerunderskrift:

Dato og trænerunderskrift:

Dato og trænerunderskrift:

Hensigten med skemaerne ovenfor er, at den enkelte spiller skal have krydset alle felterne af, før vedkommende avancerer til næste niveau/farve. Når alle felterne er krydset af, markerer trænerens underskrift samt udlevering af tilhørende svedbånd, at spilleren er klar til næste niveau/farve.