TRENINGSPLAN PTK – HØST 2026

Uke 34–50 | Paradis Tennisklubb

Utarbeidet av Shabaz Dad-Chaudhry
Hovedtrener, Paradis Tennisklubb
i samarbeid med trenerteamet

1. Formål og sportslig retning

Treningsplanen skal sikre en tydelig, sammenhengende og nivåtilpasset sportslig retning gjennom høstsesongen 2026. Planen skal være et praktisk arbeidsverktøy for trenerteamet og samtidig gi spillerne en tydelig progresjon fra grunnleggende ferdigheter til anvendelse i poeng og kamp.

Hovedtemaene organiseres i to-ukers blokker. Første treningsuke i blokken brukes primært til å etablere, repetere og kvalitetssikre ferdigheten. Andre treningsuke øker kravene til bevegelse, tempo, valg og anvendelse i poengspill.

Hovedtema betyr ikke at øvrige ferdigheter settes til side. Serve, retur, bevegelse, fotarbeid og poengspill skal inngå gjennom hele høsten. Temaet styrer prioriteringen, men spilleren skal alltid utvikles som helhetlig tennisspiller.

2. Fast struktur for alle perioder

- Teknisk fokus: hvilke ferdigheter og kvaliteter treneren skal prioritere.
- Spillfokus / anvendelse: hvordan ferdigheten brukes i rally, poeng og kamp.
- Eksempeløvelser: konkrete arbeidsformer trenerne kan bruke og nivåtilpasse.
- Mål: hva spilleren skal sitte igjen med etter perioden.
- Aktiv trenerrolle: observere, korrigere kort og konkret, stille spørsmål og følge opp beslutningskvalitet.
- Høy aktivitet: organisering som reduserer kø og ventetid og gir mange relevante repetisjoner.

3. Målgrupper og nivåtilpasning

TFO / Tennis Kids

TFO følger de samme overordnede uketemaene som Tennisskolen, men tilpasses barn i alderen 6–10 år og gjennomføres etter Tennis Kids- og Play & Stay-prinsippene. Riktig balltype, banestørrelse, racket og øvelsesform brukes for å skape høy aktivitet, mestring og progresjon.

Serve–Rally–Score skal være en naturlig del av TFO. Barna skal gradvis lære å starte poeng selv, holde ballen i spill, telle poeng, forstå enkle regler og fair play, og spille korte kamper og konkurranseformer. Lek, koordinasjon og bevegelse brukes aktivt, men alltid med en tydelig kobling til det å lære å spille tennis.

Mål: Barna skal oppleve treningsglede og mestring, samtidig som de utvikler ferdighetene som gjør dem stadig mer selvstendige i spill og kamp.

Tennisskolen og voksenkurs

Tennisskolen og voksenkurs følger samme hovedtema, men metodikk, balltype, banestørrelse, tempo, tekniske krav og øvelsesvalg tilpasses alder og nivå. Tennisskolen følger Tennis Kids / Play & Stay-prinsippene der dette er relevant, med mestring, koordinasjon, bevegelse, grunnteknikk, poengtelling, kamp og fair play som sentrale elementer.

For voksenkurs vektlegges funksjonell grunnteknikk, individuell korreksjon, kontroll og plassering, spilleforståelse, serve og retur, poengspill og treningsglede i et sosialt og utviklende miljø.

Prinsippet Serve–Rally–Score ligger gjennomgående i begge tilbudene: spilleren skal så tidlig som mulig kunne starte poenget, holde ballen i spill, telle og forstå den grunnleggende kampsituasjonen.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Team Paradis skal ha et tydelig prestasjonsrettet lag over den tekniske grunnstrukturen. Kravene økes til ballkvalitet, tempo, taktisk forståelse, treningsintensitet, fysisk og mental kvalitet, konkurranseforberedelse og evaluering.

- Utvikle tydelig spillidentitet og egne styrkemønstre.
- Ha en tydelig Plan A og kunne justere til Plan B.
- Gjenkjenne offensiv, nøytral og defensiv situasjon og velge riktig løsning.
- Arbeide systematisk med serve + 1, retur + 1 og de første fire slagene.
- Utvikle overgangsspillet: forsvar → nøytral → angrep → avslutning.
- Trene beslutninger og rutiner under reelt kamptrykk.
- Evaluere prestasjon, valg og gjennomføring – ikke bare resultat.

4. Faglig forankring

Planen bygger på anerkjente prinsipper for langsiktig spillerutvikling, med utgangspunkt i NTPFs Tennis Kids og Tennis Teens, ITF Tennis Play and Stay og relevante prinsipper for spillerutvikling og norsk toppidrett.

Fellesnevneren er helhetlig utvikling: god grunnteknikk, mye relevant spill, gradvis økende krav, individuell tilpasning, fysisk og mental kvalitet, spilleforståelse og konkurranse som læringsarena. PTKs treningsplan omsetter disse prinsippene til klubbens egne grupper og treningshverdag.

5. Sesongoversikt

Uke	Hovedtema	Merknad
34–35	Grunnrytme, balanse og ballkvalitet	
36–37	Forehand	
38–39	Backhand og slice	
40	Serve – del 1	
41	Høstferie	Ingen ordinær ukeplan
42	Serve – del 2	Andre treningsuke i serveblokken
43–44	Retur og de første fire slagene	
45–46	Volley, nettspill og smash	
47–48	Variasjon, poengbygging og spillmønstre	
49–50	Matchplay, press, evaluering og sesongavslutning	

Uke 41 er høstferie i Bergen kommune (5.–9. oktober 2026). Enkelte planleggingsdager i skoleruten er ikke tatt inn i treningsplanen, siden planen organiseres på ukenivå.

TFO følger uketemaene under «Tennisskolen og voksenkurs», med Tennis Kids / Play & Stay-tilpasning som beskrevet i punkt 3.

UKE 34–35 – GRUNNRYTME, BALANSE OG BALLKVALITET

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Ready position, split step, tidlig forberedelse, riktig avstand til ballen, treffpunkt foran kroppen, balanse og kontrollert rytme i forehand og backhand.

Spillfokus / anvendelse: Korte og lange ballvekslinger, mini-tennis, cross-rally, lengde mot store målsoner og Serve–Rally–Score.

Eksempeløvelser:

- Samarbeidsrally: tell 10–20 sammenhengende baller med kontroll.
- Cross-rally forehand og backhand mot store soner.

- Trenerfeed: to nøytrale baller + én ball i bevegelse.
- Poengspill der rallyet må inneholde et avtalt antall kontrollerte slag før poenget spilles fritt.

Mål: Skape trygghet, mestring og god rytme etter sommeren. Spillerne skal forstå sammenhengen mellom klar posisjon, balanse, treffpunkt og kontroll.

Trenerens nøkkelpunkter: Prioriter aktive føtter og god organisering fremfor lange tekniske forklaringer.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Split step, første steg, recovery, stabil base, tidlig lesing av ball, dybde, høyde, spinn og retning. Presisjon og ballkvalitet før maksimal kraft.

Spillfokus / anvendelse: Rally med målsoner, cross-dueller, nøytral ball kontra offensiv ball, kontroll under bevegelse og poengspill med krav til kvalitet.

Eksempeløvelser:

- FH cross: 10 kvalitetsballer før fritt poeng.
- BH cross: samme struktur med krav til høyde og dybde.
- 2 mot 1 fra baseline med fokus på recovery og ballkvalitet.
- Neutral–Attack: rally starter nøytralt; kort ball åpner for angrep og poenget spilles ut.
- Situasjonsspill fra 30–30 med krav til tydelig plan før poenget.

Mål: Etablere sesongens standard for intensitet, oppmøte, kvalitet, fokus og profesjonell treningskultur.

Trenerens nøkkelpunkter: 70–80 % slagtempo kan være nok tidlig i perioden; fotarbeid, balanse og beslutningskvalitet skal være 100 %.

UKE 36–37 – FOREHAND

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Grep, treffpunkt, rotasjon, balanse, kontrollert racketbane, retning cross/rett frem og forehand under enkel bevegelse.

Spillfokus / anvendelse: Forehand i rally, mot målsoner, etter bevegelse og i enkle poeng.

Eksempeløvelser:

- Forehand cross mot stor målflate.
- Forehand fra midten til to tydelige soner.
- Trenerfeed: to nøytrale baller + én kortere ball.
- Poengspill med bonus for kontrollert forehandplassering.

Mål: Utvikle en trygg og repeterbar forehand som kan brukes med kontroll og retning i faktisk spill.

Trenerens nøkkelpunkter: For nybegynnere: enkel rytme og treffpunkt. For viderekomne voksne: mer individuell teknisk korreksjon og retningskontroll.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Forehand som våpen, høyde og tyngde, inside-out, inside-in, forehand på stigende ball, offensiv fotstilling og recovery etter angrep.

Spillfokus / anvendelse: Serve + 1, forehand dominance, åpne banen med cross, angripe svakhet og overgang nøytral → offensiv.

Eksempeløvelser:

- Serve wide/body + første forehand til planlagt sone.
- 3 cross → beslutning om line når ballen tillater det.
- Inside-out mot backhand-side, deretter fritt poeng.
- Forehand ownership: spilleren søker forehand når situasjonen gir rom.
- 30–30-games med spesifikk forehandplan.

Mål: Bruke forehand som et taktisk våpen og forstå når, hvor og hvorfor den skal brukes.

Trenerens nøkkelpunkter: Unngå å gjøre 'aggressiv' lik 'hard'. Aggressivitet skal også være posisjon, retning, høyde, tempo og tidtaking.

UKE 38–39 – BACKHAND OG SLICE

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Stabil base, riktig avstand, tidlig forberedelse, treffpunkt foran kroppen, høyde og margin. Enkel introduksjon til slice.

Spillfokus / anvendelse: Backhand cross, holde rally, kontrollere retning, enkel slice og overgang fra forsvar til nøytral.

Eksempeløvelser:

- BH cross-rally med mål om 8–12 baller.
- Backhand mot stor dybdesone.
- Backhand i bevegelse: trener varierer dybde og bredde.
- Enkel slice mot mål mellom servelinje og grunnlinje.

Mål: Skape trygghet på backhand-siden og redusere unødvendige feil.

Trenerens nøkkelpunkter: Slice introduseres som kontroll og variasjon, ikke som erstatning for topspin-backhand.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Backhand gjennom høyt tempo, retningsendring, høyde og margin under press, offensiv backhand og defensiv/offensiv slice.

Spillfokus / anvendelse: BH cross som base, BH cross → line, forsvar → nøytral, retur + 1 og slice for å endre rytme eller skape ny posisjon.

Eksempeløvelser:

- Cross-duell der line bare brukes på riktig ball.
- Én spiller presser backhand-siden; den andre skal nøytralisere og reetablere posisjon.
- Slice → kort ball → angrep.
- Førsteserve-retur mot backhand + poenget spilles ut.
- Poeng der spilleren får bonus for å komme fra defensiv til nøytral situasjon.

Mål: Backhand skal tåle konkurransepress, og slice skal brukes som et bevisst taktisk verktøy.

Trenerens nøkkelpunkter: Krev at spilleren skiller mellom ball som skal tåles, nøytraliseres og angripes.

UKE 40 – SERVE, DEL 1

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Continentalgrep der nivået tillater det, ballkast, rytme, balanse, treffpunkt og enkel, sammenhengende servebevegelse.

Spillfokus / anvendelse: Serve inn i riktig rute, serve mot store målområder og Serve–Rally–Score.

Eksempeløvelser:

- Kastøvelser uten racket for rytme og retning.
- Serve fra kortere avstand og gradvis bakover.
- Tre store målsoner i serveruten.
- Serve + første kontrollball i rally.

Mål: Alle spillere skal kunne starte poenget selv og forstå serve som første del av poenget.

Trenerens nøkkelpunkter: Unngå for mye detaljstyring av nybegynnere; rytme, balanse og treffpunkt prioriteres.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Rytme, akselerasjon, førsteserve, plassering body/wide/T, kontaktpunkt og første slag etter serve.

Spillfokus / anvendelse: Serve + 1, tydelig plan før serve, førsteserveprosent og servegame-trening.

Eksempeløvelser:

- 10 server til hver sone med registrering av treff.
- Serve + 1 til definert område.
- Server sier plan før poenget.
- Games fra 30–30 med fokus på servevalg.
- Kort analyse av mønster: hvilken serve skaper ønsket neste ball?

Mål: Serve skal være starten på et planlagt mønster, ikke en isolert ferdighet.

Trenerens nøkkelpunkter: Kvalitet og plassering prioriteres foran ren hastighet.

UKE 41 – HØSTFERIE

Ingen ordinær ukeplan. Høstferien i Bergen kommune er 5.–9. oktober 2026.

Eventuelle camps, frivillige økter, individuell trening eller turneringsoppfølging organiseres separat.

UKE 42 – SERVE, DEL 2

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Repetisjon av rytme og treffpunkt, deretter retning, enkel første-/andreserve etter nivå og tryggere start på poenget.

Spillfokus / anvendelse: Serve + første ball, enkle servegames og Serve–Rally–Score.

Eksempeløvelser:

- Tre server på rad til samme sone før spill.
- Serve + kontrollert første ball til stor sone.
- Korte games som starter med egen serve.

- Servekonkurranse med poeng for både innserve og riktig retning.

Mål: Gjøre serve mer stabil og funksjonell i poeng.

Trenerens nøkkelpunkter: Etter ferie: kort teknisk repetisjon, rask overgang til spill.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Førsteserve kontra andreserve, kick/slice etter nivå, plassering, serve under press og tydelig rutine før poenget.

Spillfokus / anvendelse: Serve + 1, servegames, 30–30, breakball, tiebreak og valg under press.

Eksempeløvelser:

- Første-/andreserve-sekvenser med krav til prosent og retning.
- Serve + 1 med spesifikt mønster fra deuce/ad side.
- Game starter 30–30.
- Breakball imot: server må velge serve og mønster før poenget.
- Tiebreak der trener evaluerer servevalg, ikke bare utfallet.

Mål: Serve skal fungere når poenget har betydning, og spilleren skal vite hvilket mønster serven skal skape.

Trenerens nøkkelpunkter: Hold belastningen kontrollert; kvalitet, rutine og beslutning er viktigere enn store servevolumer.

UKE 43–44 – RETUR OG DE FØRSTE FIRE SLAGENE

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Klar posisjon, split step, kort forberedelse, treff foran kroppen og kontrollert retur.

Spillfokus / anvendelse: Få returen i spill, starte rally og koble serve og retur i samme øvelse.

Eksempeløvelser:

- Trener server kontrollert; spilleren returnerer mot stor sone.
- Serve → retur → tre rallyballer.
- Retur cross-konkurranse mot mål.
- Korte games der returnerer får bonus for retur i spill.

Mål: Forstå retur som en kontrollert inngang til poenget, ikke som et avslutningsslag.

Trenerens nøkkelpunkter: Bruk tilpasset servehastighet og balltype slik at spilleren faktisk får trent retur.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Returposisjon mot ulike servere, blokkretur, aggressiv retur på andreserve, retur + 1 og timing av de første fire slagene.

Spillfokus / anvendelse: Nøytralisere førsteserve, angripe andreserve, serverens første mønster og returnererens første mønster.

Eksempeløvelser:

- Førsteserve → dyp retur → fritt poeng.
- Andreserve → aggressiv retur til planlagt sone.
- Bare de første fire slagene teller; reset etter fjerde slag.
- Returgames fra 0–30 og 30–30.

- Serve + 1 mot retur + 1 med bonus for planlagt mønster.

Mål: Utvikle tydelige planer for serve, retur og neste ball – de første fire slagene som kampens viktigste startfase.

Trenerens nøkkelpunkter: Krev konkrete svar fra spilleren: Hva prøver du å skape med returen? Hva forventer du som neste ball?

UKE 45–46 – VOLLEY, NETTSPILL OG SMASH

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Continentalgrep, kort volleybevegelse, stabil racketflate, split step ved nett, enkel smash og fotarbeid bakover.

Spillfokus / anvendelse: Volley etter angrepsball, lob → smash, double og avslutning ved nett.

Eksempeløvelser:

- Volley mot store målsoner.
- To volleys + smash.
- Kort ball → angrep → volley.
- Mini-double med fokus på posisjon og kommunikasjon.

Mål: Skape trygghet ved nettet og forstå hvordan poeng kan avsluttes fremover.

Trenerens nøkkelpunkter: Hold avstanden til nettet riktig; mange tekniske volleyfeil skyldes dårlig posisjon og for stor sving.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Overgangsball, approach, første volley, closing volley, drive volley, smash under press og nettposisjon i single/double.

Spillfokus / anvendelse: Kort ball → angrep → nett, serve-volley som variasjon, passing/lob-situasjoner og doublespill.

Eksempeløvelser:

- Feed kort ball → approach → første volley → avslutning.
- Én ved nett, én passerer; nettspilleren jobber med første volley.
- 2 mot 1 i overgangssituasjon.
- Serve + første volley.
- Lob/smash med recovery og ny nettposisjon.

Mål: Utvikle komplette konkurransespillere som kan avslutte poeng i frontcourt og håndtere overgangsspillet.

Trenerens nøkkelpunkter: Vurder kvaliteten på approachballen like mye som selve volleyen.

UKE 47–48 – VARIASJON, POENGBYGGING OG SPILLMØNSTRE

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Retning, dybde, høyde, enkel slice, enkel drop shot og kontrollert tempoendring.

Spillfokus / anvendelse: Dypt → kort, cross → åpen bane, spille mot ledig rom og forstå forskjellen mellom kontroll og angrep.

Eksempeløvelser:

- Tre dype baller → kort ball.
- Cross-rally → trener gir signal når banen kan åpnes.
- Poeng med bonus for å bruke ledig rom.
- Slice/drop-shot som enkel variasjonsøvelse etter nivå.

Mål: Begynne å forstå hvorfor et slag velges, ikke bare hvordan det utføres.

Trenerens nøkkelpunkter: Ikke gjør drop shot til et isolert 'triks'. Knytt det til dybde, posisjon og motstanderens plassering.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Spille til svakhet, åpne banen, tung/høy ball, tempoendring, slice, drop shot, angrep på kort ball og Plan A / Plan B.

Spillfokus / anvendelse: Serve + 1, retur + 1, cross → line, forehand mot svak side, trekke motstander bak før kort ball og forsvar → nøytral → angrep.

Eksempeløvelser:

- Pattern game: hver spiller definerer sitt A-mønster.
- Plan B: trener endrer betingelsen eller motstanderens løsning underveis.
- 2 poeng for riktig taktisk avgjørelse, 1 poeng for vanlig vunnet poeng.
- Tung cross → kort ball → angrep.
- Etter utvalgte poeng forklarer spilleren valget sitt kort.

Mål: Utvikle spillere som kan lese poenget, løse problemer og bruke egne styrker med plan.

Trenerens nøkkelpunkter: Vurder beslutningen separat fra utfallet. Et riktig valg kan ende i feil, og et dårlig valg kan tilfeldigvis gi poeng.

UKE 49–50 – MATCHPLAY, PRESS, EVALUERING OG SESONGAVSLUTNING

Tennisskolen og voksenkurs

Teknisk fokus: Repetisjon av høstens temaer, regler, scoring, fair play, serve/retur og enkel kampstruktur.

Spillfokus / anvendelse: Korte games, tiebreak, lagspill, double og uformelle konkurranseformer.

Eksempeløvelser:

- Tiebreak til 7.
- Korte sett til 4 games.
- King/Queen of the Court.
- Lagkonkurranser og double.
- Situasjonsspill fra 30–30 tilpasset nivå.

Mål: Avslutte semesteret med mestring, forståelse for kamp og motivasjon til videre trening.

Trenerens nøkkelpunkter: Hold konkurranseformen positiv og nivåtilpasset. For nybegynnere kan treneren tilpasse scoring, bane og start på poenget.

Team Paradis Konkurranse / Elite

Teknisk fokus: Rutiner mellom poeng, kroppsspråk, beslutninger under press, kampplan, Plan A/Plan B, viktige serve-/returpoeng og individuell evaluering.

Spillfokus / anvendelse: Games fra 30–30, deuce-games, serve for settet, tiebreak, korte/fullstendige sett, matchanalyse og Team Paradis Masters.

Eksempeløvelser:

- Game starter 30–30.
- Scenario: 5–4, server for settet.
- Scenario: 4–5, server for å holde seg i settet.
- Start settsegment på 5–5 og spill etter vanlige regler.
- Tiebreak fra 4–4.
- Fullt sett med kort etteranalyse.

Mål: Spilleren skal kunne forberede, gjennomføre og evaluere konkurranse med stadig større selvstendighet.

Trenerens nøkkelpunkter: Evaluer plan, beslutning, rutine, respons etter feil og gjennomføring. Resultatet er bare én del av vurderingen.

6. Gjennomgående trenerstandard

- Ha øktens hovedtema og læringsmål klart før treningen starter.
- Organiser økten slik at ventetid reduseres og antall relevante repetisjoner økes.
- Korriger kort, konkret og med prioritering – ikke overcoach.
- Koble teknisk arbeid til spillsituasjon og poeng så tidlig som mulig.
- Bruk spørsmål for å utvikle spilleforståelse: Hva så du? Hva prøvde du å skape? Hva kunne vært et bedre valg?
- Tilpass oppgaven til nivået, men behold hovedtemaet når det er mulig.
- Avslutt jevnlig med poengspill eller en konkurranseform som tester periodens tema.
- Gi tydelig positiv feedback på god gjennomføring, innsats, beslutning og fair play – ikke bare på vunnet poeng.

7. Gjennomgående prinsipper for Team Paradis

Ballkvalitet: Lengde, høyde, spinn, retning og tempo skal vurderes i sammenheng med situasjonen.

Spillidentitet: Spilleren skal vite hvilke styrker og mønstre som kjennetegner eget beste spill.

Plan A / Plan B: Spilleren skal ha et tydelig hovedmønster og kunne justere når motstanderen eller situasjonen krever det.

Offensiv – nøytral – defensiv: Spilleren skal gjenkjenne situasjonen og velge et slag som passer til den.

Første fire slag: Serve + 1 og retur + 1 skal inngå regelmessig gjennom hele sesongen.

Transition: Forsvar → nøytral → angrep → avslutning trenes som sammenhengende ferdigheter.

Konkurranse: Poengspill og kamprelaterte situasjoner inngår hver uke, ikke bare i matchplay-perioden.

Mental rutine: Respons etter feil, pust, kroppsspråk, plan og commitment til neste poeng utvikles systematisk.

Evaluering: Prestasjon og beslutningskvalitet vurderes i tillegg til resultat.

Belastning: Kvalitet og totalbelastning vurderes individuelt, særlig for spillere som kombinerer klubb, skole/toppidrett og turnering.

8. Evaluering av perioden

- Hva har spilleren utviklet teknisk?
- Hvilke mønstre og valg fungerer bedre i poeng?
- Hvordan håndterer spilleren press, feil og viktige poeng?
- Hvilke styrker skal videreutvikles?
- Hva er neste prioriterte utviklingsområde?
- For Team Paradis: hvilke mål og treningsprioriteringer tas med inn i vinter/vår 2027?

9. Ansvar og revisjon

Utarbeidet av Shabaz Dad-Chaudhry
Hovedtrener, Paradis Tennisklubb
i samarbeid med trenerteamet

Treningsplanen evalueres etter sesongen og revideres årlig.