**LASTEN TENNIKSEN PUNAISEN, ORANSSIN JA VIHREÄN KENTTÄTASON OPETUSSUUNNITELMA**

**SUOMEN TENNISLIITTO RY**

Sisällys

[1. OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLIT 3](#_Toc480460399)

[1.1 OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET 3](#_Toc480460400)

[1.2 OPETUSSUUNNITELMAN TOIMINTAMALLIT 4](#_Toc480460401)

[2. LASTEN KEHITYSTÄ TUKEVA KOKONAISVALTAINEN VALMENNUS 6](#_Toc480460402)

[2.1 LASTEN KEHITYSTÄ TUKEVAT OPPIMISYMPÄRISTÖT 6](#_Toc480460403)

[2.2. LASTEN KASVATUS URHEILUUN JA URHEILUN AVULLA 6](#_Toc480460404)

[2.3. LASTEN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN 7](#_Toc480460405)

[2.4. LASTEN SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN 7](#_Toc480460406)

[2.5. LASTEN PSYYKKISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN 7](#_Toc480460407)

[3 PUNAINEN JA ORANSSI TASO (5-8-VUOTIAAT) 8](#_Toc480460408)

[3.1 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON TAVOITTEET 8](#_Toc480460409)

[3.2 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON SISÄLLÖT 8](#_Toc480460410)

[3.2.1 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON OPPIMISYMPÄRISTÖT 8](#_Toc480460411)

[3.2.2 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON TYÖTAVAT 8](#_Toc480460412)

[3.2.3 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON OHJAUS, ERIYTTÄMINEN JA TUKI 8](#_Toc480460413)

[3.3 OPPIMISEN ARVIOINTI PUNAISELLA JA ORANSSILLA TASOLLA 8](#_Toc480460414)

[3.4 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON OSAAMISTAVOITTEET, SISÄLLÖT JA ARVIOINTI 9](#_Toc480460415)

[3.5 TYÖSKENTELYTAIDOT JA OPPIMAAN OPPIMINEN 12](#_Toc480460416)

[4. ORANSSI JA VIHREÄ TASO (9-10-VUOTIAAT) 14](#_Toc480460417)

[4.1. ORANSSIN JA VIHREÄN TASON TAVOITTEET 14](#_Toc480460418)

[4.2 ORANSSIN JA VIHREÄN TASON SISÄLLÖT 14](#_Toc480460419)

[4.2.1 ORANSSIN JA VIHREÄN TASON OPPIMISYMPÄRISTÖT 14](#_Toc480460420)

[4.2.2 ORANSSIN JA VIHREÄN TASON TYÖTAVAT 14](#_Toc480460421)

[4.2.3 ORANSSIN JA VIHREÄN TASON OHJAUS, ERIYTTÄMINEN JA TUKI 14](#_Toc480460422)

[4.3 OPPIMISEN ARVIOINTI ORANSSILLA JA VIHREÄLLÄ TASOLLA 14](#_Toc480460423)

[4.5. ORANSSIN JA VIHREÄN TASON TAVOITTEET, SISÄLLÖT JA ARVIOINTI 15](#_Toc480460424)

[4.5.1. TYÖSKENTELYTAIDOT JA OPPIMAAN OPPIMINEN 20](#_Toc480460425)

[5. HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN 22](#_Toc480460426)

[5.1 KOKONAISLIIKUNNAN MÄÄRÄ, LAJIHARJOITUS- JA KILPAILUMÄÄRÄT 22](#_Toc480460427)

[5.2 SUOSITUKSIA HARJOITUS- JA KILPAILUMÄÄRIKSI 22](#_Toc480460428)

[5.3 VANHEMPIEN TEHTÄVIÄ 23](#_Toc480460429)

[5.4 VALMENTAJIEN TEHTÄVIÄ 23](#_Toc480460430)

[5.5 PELAAJIEN TEHTÄVIÄ 23](#_Toc480460431)

[6. TUKIMATERIAALIT 24](#_Toc480460432)

[6.1 TUKIMATERIAALIT 24](#_Toc480460433)

[6.2 LÄHDELUETTELO 24](#_Toc480460434)

# 1. OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLIT

## 1.1 OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET

Opetussuunnitelman tavoitteena on:  
1) Varmistaa laadukas tennisopetus seuroissa,  
2) Tukea lasten monipuolista liikunnallista kehittymistä ja  
3) Taata lapselle riittävä osaaminen sekä huippu- että kilpaharrastajan polulle.

Opetussuunnitelma pohjautuu Kansainvälisen tennisliiton ja Tennis Europen linjauksiin, Urheilijan polun lasten vaiheen asiantuntijamateriaaliin ja Valmennusosaamisen käsikirjaan ja Suomen liikunnanopetuksen opetussuunnitelmaan sekä kansainvälisten asiantuntijoiden ja suurten tennismaiden opetussuunnitelmiin ja koulutusmateriaaleihin. Opetussuunnitelman laadinnassa on myös saatu apua suomalaisilta tennisvalmentajilta ja tennisseurojen valmennustoiminnasta vastaavilta henkilöiltä.



**Kuva 1.** Lapsuusvaihe urheilijaksi kasvamisen prosessissa (Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheesta).

**Opetusohjelman keskeisiä periaatteita:**

1. **Toiminnan lapsilähtöisyys**

* Keskiössä on lasten kokonaisvaltaisen kasvun tukeminen, jonka keskeisenä osana ovat hyvän itsetunnon tukeminen sekä hyvät sosiaaliset taidot.

1. **Sisäisen motivaation syntyminen**

* Toiminnassa korostetaan oppimista pelaajan omista lähtökohdista käsin. Toiminnalla taataan kaikille lapsille onnistumisen elämyksiä ja pätevyyden kokemuksia.

1. **Toiminnallinen oppiminen**

* Valmennustunneilla keskiössä on runsas toiminnan määrä, jossa lapset saavat kokeilla ja tehdä suorituksia mahdollisimman paljon.
* Tämä toteutetaan käyttämällä monipuolisia oppimisympäristöjä ja opetusmuotoja, joissa mahdollistetaan suuri oikeiden toistojen määrä ja muokkaamalla oppilaiden taitotasolle sopivia tehtäviä.
* Tavoitteena on myös lasten pitkäjänteisen harjoittelun oppiminen ja vastuun ottamisen harjoitteleminen omasta oppimisesta.

1. **Monipuolinen harjoittelu**

* Monipuolinen harjoittelu jokaisella tennistunnilla on olennainen osa lasten taitojen oppimista myös tenniksessä.
* Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti motorisia perustaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia.
* Myös monipuoliset lajinomaiset taitoharjoitteet ja säännöllisesti muuttuvat harjoitteet ja oppimisympäristöt takaavat lapsille monipuolisen taitotason tulevaisuudessa niin kilpatennikseen kuin muihin liikuntaharrastuksiin.

1. **Tenniksen lajitaitojen oppiminen ja kilpailemiseen kannustaminen**

* Opetusohjelma on rakennettu niin, että jokaisella tennistunnilla harjoitellaan riittävä määrä tenniksen lajitaitoja aidossa ympäristössä.
* Opetuksessa pyritään saavuttamaan oikeat lajitekniikat monipuolisia opetusmenetelmiä, oppimisympäristöjä ja harjoitteita käyttäen.
* Keskiössä on tiedostamaton oppiminen aidoissa peli ja harjoitustilanteissa.
* Kilpailemiseen kannustetaan erilaisin kilpailemista tukevin harjoittein, pienpelien, joukkuepelien sekä eri tasoisia kisoja eri kenttiä ja palloja käyttäen (punainen, oranssi ja vihreä).

## 1.2 OPETUSSUUNNITELMAN TOIMINTAMALLIT

**Opetusohjelman keskeiset toimintamallit ovat:**

1. **Yksilöllinen opetuksen eteneminen**

* tasoryhmät, harjoitteiden eriyttäminen, yksilölliset ratkaisut

1. **Monipuoliset opetusmenetelmät ja muodot sekä kokonaisvaltainen lasten kehityksen tukeminen**

* toiminnalliset harjoitusmuodot
* nykyaikaiseen oppimisen teoriaan perustuvat opetusmenetelmät
* psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittäminen

1. **Omaehtoisen ja monipuolisen harjoittelun tukeminen**

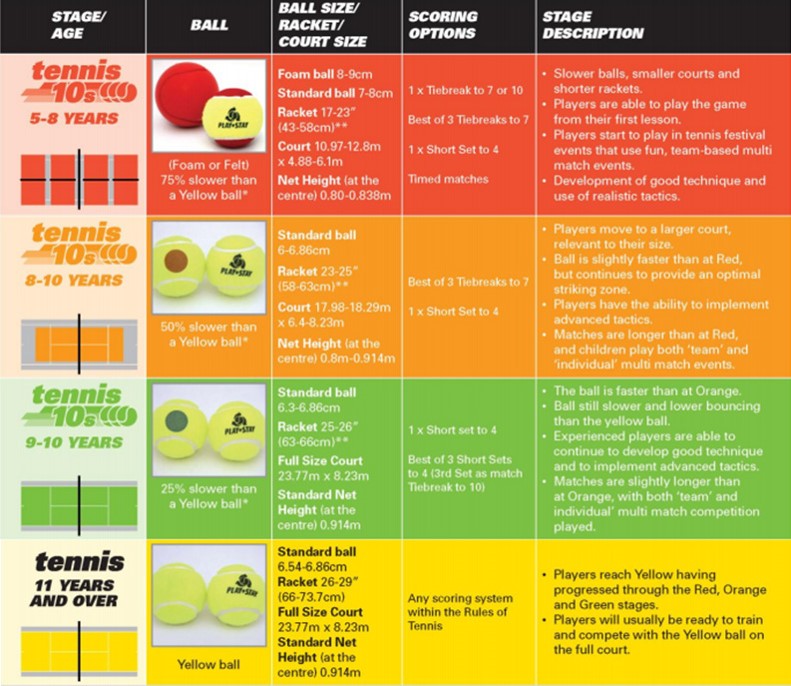
* kotitehtävät
* harjoitusolosuhteiden luominen
* oppimisympäristöjen kehittäminen
* taitoharjoittelu

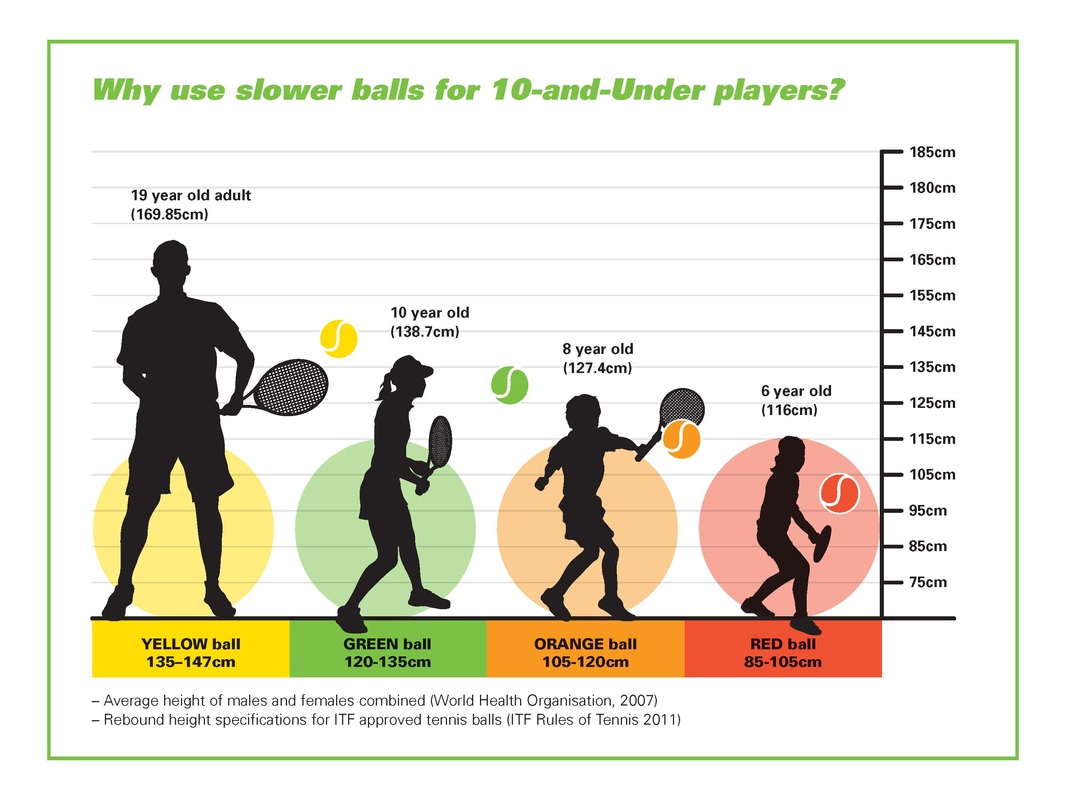
1. **Harjoitus ja kilpailuympäristöjen suunnitelmallinen käyttäminen**

* erilaiset kentät, pallot, mailat (kuvat 2 ja 3)
* edellisiin soveltuva opetus- ja harjoitusohjelma

1. **Kilpailemisen ja pelaamisen lisääminen jokaisella tasolla**

* luodaan erilaisia peli- ja kilpailumuotoja, jotka kannustavat kilpailemiseen ja oppimaan pelaamisen avulla





**Kuvat 2 ja 3.** Eri kenttäkoot ja pallot.

# 2. LASTEN KEHITYSTÄ TUKEVA KOKONAISVALTAINEN VALMENNUS

**Kuva 2.** Suomalaisen valmennusosaamisen malli.

Tennisvalmennuksella tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tavoitteena on vaikuttaa lapsen hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Tärkeitä asioita ovat yksittäisiin tunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen.

## 2.1 LASTEN KEHITYSTÄ TUKEVAT OPPIMISYMPÄRISTÖT

Oppimisympäristöt suunnitellaan niin, että pelaaja voiturvallisesti harjoitella laji- ja liikuntataitoja ja tuntea olevansa hyväksytty omana itsenään (fyysinen ja psyykkinen turvallisuuden tunne). Toiminnassa pyritään kaikin tavoin tukemaan positiivisen minäkuvan muodostumista. Tennisharjoittelun avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurien moninaisuutta. Valmennuksessa hyödynnetään ulko- ja sisäkenttiä, koulujen tiloja, vuodenaikojen luomien olosuhteiden tarjoamia mahdollisuuksia sekä lähiliikuntapaikkoja.

## 2.2. LASTEN KASVATUS URHEILUUN JA URHEILUN AVULLA

Tennisvalmennuksessa pelaajat kasvavat urheiluun ja urheilun avulla. Urheiluun kasvamisen osatekijöitä ovat ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen. Pelaajat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa tilanteissa toimimiseen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Urheilun avulla kasvamiseen kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Tennis tarjoaa mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen. Tennisvalmennuksen kautta pelaaja saa myös valmiuksia terveytensä edistämiseen.Tennisvalmennuksen avulla tuetaan paitsi lajitaitoja, myös lapsen fyysisten, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehitystä.

## 2.3. LASTEN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Fyysinen toimintakykytarkoittaa kyvystä suoriutua havaintomotorisia taitoja ja motorisia perustaitoja sekä erilaisista kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta vaativista tehtävistä. Havaintomotoriset taidot ja niiden kehittäminen ovat fyysisen toimintakyvyn perusta. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan oman kehon hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Näiden taitojen oppiminen edellyttää aistitoimintojen herkistämistä oleellisen tiedon poimimiseksi ympäristöstä. Havaintomotorisen kehityksen näkökulmasta tärkeitä ovat opetuksen monipuoliset sisällöt, erilaiset välineet ja ympäristöt, jotka antavat runsaasti eri tyyppisiä aistiärsykkeitä.

Lasten tennisvalmennukseen valitaan monipuolisia harjoitteita, joiden avulla kehitetään motorisia perustaitoja (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot), kuntotekijöitä (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) ja lajitaitoja. Liikuntataitoja harjoitetaan monipuolisin liiketehtävin erilaisissa oppimisympäristöissä. Kunnon kehittyminen varmistetaan siten, että harjoitustunti oppimisympäristönä on riittävän toiminnallinen, haasteellinen ja motivoiva, jolloin jokainen lapsi saa riittävästi fyysistä toimintaa. Lisäksi harjoitteiden avulla lapset oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Fyysisen toimintakyvyn mittaukset tehdään niin, että ne tukevat lapsen kehitystä.

## 2.4. LASTEN SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta on oleellista, että pelaajan myönteistä minäkuvaa vahvistetaan niin, että hän oppii arvostamaan itseään. Sosiaalisesti päteväksi kehittyminen tarkoittaa sitä, että tuetaan myönteisiä sosiaalisia arvoja ja niiden mukaista toimintaa kuten rehellisyyttä, vastuullisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Hyvään vuorovaikutukseen pääseminen edellyttää itsesäätelyn taitoja, kuten omien tunteiden tunnistamista, niiden ymmärtämistä sekä niiden ilmaisun säätelemistä. Tennis on siis yksilölaji, jota harjoitellaan yhdessä.

Tennisvalmennuksen avulla lapset harjoittelevat toisten huomioimista, auttamista, kannustamista, omasta ja toisten onnistumisesta iloitsemista, pettymysten sietämistä sekä neuvottelu- ja päätöksentekotaitoja. Tutustumalla erilaisiin lapsiin, erilaisiin tapoihin elää, ajatella ja kokea asioita, voidaan edesauttaa erilaisuuden ymmärtämistä ja hyväksymistä. Valmennuksessa pyritään antamaan selkeä viesti siitä, mikä on oikein ja mikä väärin muun muassa painottamalla reilun pelin henkeä.

## 2.5. LASTEN PSYYKKISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Psyykkisen toimintakyvynjapsyykkisen hyvinvoinnin perustana on myönteinen minäkuva. Myönteinen ja realistinen käsitys itsestä on tärkeä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Tennistä pelaava lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi, jos hän saa kantaa vastuuta, tehdä valintoja ja päättää itseään koskevia asioita. Pätevyyden kokemukset lisäävät motivaatiota, mikä vaikuttaa edelleen haluun yrittää ja ponnistella toivottuun lopputulokseen pääsemiseksi.

Lasten tennisvalmennuksessa kannustetaan pelaajia toimimaan pitkäjänteisesti yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Monipuolisten harjoitteiden avulla ohjataan pelaajia vastuulliseen toimintaan ja tunteiden säätelyyn tennisharjoituksissa. Yhteisöllisillä ja yksilöllisillä tehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Myönteinen ilmapiiri ja turvallinen oppimisympäristö ovat oleellisia lasten viihtymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

# 3 PUNAINEN JA ORANSSI TASO (5-8-VUOTIAAT)

***”Pelataan yhdessä leikkien.”***

## 3.1 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON TAVOITTEET

Opetuksen pääpaino on tenniksen peruslajitaitojen, havaintomotoristen taitojen, motoristen perustaitojen oppimisessa, yhdessä tekemisessä ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä tenniksen harrastamiseen liittyvien myönteisten kokemusten vahvistamisessa. Valmennustunneilla tuetaan lapsia auttamalla heitä kohtaamaan emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita erilaisissa peleissä ja leikeissä. Opetustilanteissa pyritään huomioimaan ja tukemaan oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia.

5-8-vuotiaiden tennisvalmennuksessa fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet ovat samoja. Sisällöllisesti tehtäviä muunnellaan, sovelletaan ja syvennetään siten että yksilöllinen ja eriytyvä eteneminen mahdollistuu. Lajitaitojen tavoitteet jakautuvat kahteen ikäryhmään (5-6- ja 7-8-vuotiaat) ja ne etenevät progressiivisesti siten, että 5-6-vuotiaiden tavoitteiden hyvä hallinta on pohjana 7-8-vuotiaiden tavoitteisiin. Ikäryhmät ovat suuntaa antavia ja eteneminen tapahtuu pelaajan yksilöllisen kehityksen perusteella.

## 3.2 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON SISÄLLÖT

### 3.2.1 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON OPPIMISYMPÄRISTÖT

5-8-vuotiaiden tennisopetus tapahtuu mini- ja miditenniskentällä sekä punaista ja oranssia palloa käyttäen. Pelialuetta laajennetaan taitojen harjaantuessa, kenttäkokoa vaihdellaan harjoituksen tavoitteen mukaisesti ja kilpailuissa käytetään kriteerien mukaista kenttäkokoa (mini- tai miditenniskenttä). Lisäksi harjoittelussa hyödynnetään eri liikuntavälineitä ja lyöntiseiniä.

### 3.2.2 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON TYÖTAVAT

Opetuksen yhteydessä korostetaan fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta ylläpitäviä työtapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista sekä henkisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa. Työtapoja valittaessa tulee myös korostaa tehtäviä, jotka tukevat itsenäistä tavoitteellista harjoittelua ja kehittävät lasten oppimaan oppimisen - ja ongelmanratkaisutaitoja.

### 3.2.3 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON OHJAUS, ERIYTTÄMINEN JA TUKI

Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri on edellytys alle 8-vuotaiden tennisvalmennuksen tavoitteiden saavuttamiselle. Toiminnan tulee antaa kaikille pelaajille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä.  Valmennuksessa on keskeistä yksilöllisyyden huomioon ottaminen, turvallinen työskentelyilmapiiri sekä organisoinnin ja opetusviestinnän selkeys. Pätevyydenkokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella.

## 3.3 OPPIMISEN ARVIOINTI PUNAISELLA JA ORANSSILLA TASOLLA

Oppimisen arvioinnilla tuetaan pelaajien kasvamista urheiluun ja urheilun avulla eli sen tarkoituksena on tukea fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittymistä. Rakentava ja kannustava palaute tukee alle 8-vuotiaiden myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Arviointi perustuu valmennustuntien ja kilpailujen aikaiseen havainnointiin pelaajien oppimisesta, työskentelystä ja edistymisestä. Arvioinnissa pyritään tunnistamaan pelaajien yksilölliset vahvuudet ja kehittymistarpeet sekä tukemaan niitä. Itsearvioinnin avulla selvitetään pelaajien motivaatiota ja taitojen kehittymistä kysymällä oppituntien päätteeksi oppilaiden viihtyvyyttä, liikuntatehtävien vaikeustason sopivuutta sekä työskentelyä yksin ja yhdessä. Lisäksi arvioinnin tukena voidaan käyttää harjoituspäiväkirjaa, jossa arvioidaan mm. pelaajien viihtymistä (itsearviointi), aktiivisuutta sekä edistymistä mm. tenniksen lajitaidoissa.

**Oppimisprosessin kannalta keskeisiä arvioinnin ja palautteen antamisen kohteita ovat:**

* edistyminen tenniksen perustietojen ja taitojen kehittymisessä
* edistyminen tilanteisiin sopivien ratkaisujen löytämisessä
* edistyminen motorisissa perustaidoissa ja niiden harjoittelemisessa
* edistyminen sovittuihin tehtäviin liittyvässä turvallisessa toiminnassa
* edistyminen yhdessä työskentelyn ja itsenäisen työskentelyn taidoissa.
* monipuolinen ja riittävä kokonaisliikunnan määrä
* innostuneisuus tenniksestä

## 3.4 PUNAISEN JA ORANSSIN TASON OSAAMISTAVOITTEET, SISÄLLÖT JA ARVIOINTI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.1 Lajitaidot 5-6-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| **Lajitietämys** | | |
| Hallitsee pistelaskun ja osaa tenniksen perussäännöt.  Tutustuu tenniksen lajikulttuuriin. | Käy katsomassa oman seuran järjestämiä kilpailuita.  Seuraa tennistä televisiosta ja/tai netistä. | Osaa laskea pisteet pelitilanteessa ja tietää tenniksen perussäännöt.  On seurannut paikan päällä oman seuran kansallisia kilpailuita sekä televisiosta/netistä huipputennistä. Pystyy nimeämään Suomen ja maailman parhaita pelaajia. |
| **Lyöntitekniikka**  Teknisten taitojen kehityksen tulee myös tukea taktista osaamista. | | |
| Peruslyönnit  Hallitsee liikkeen ja heilahduksen suunnan.  Osumakohta on lantion korkeudella.  Hallitsee liikkumisen pallon taakse ja paluun pelikeskukseen. | Pomputtelu yksin ja pareittain ylös,  koripallon heittely sivulta pareittain,  lyöminen maata pitkin sivulta.  Pallottelut lähietäisyydeltä eri maaleihin, pallottelu hakien osumakohta lantion korkeudella pääsääntöisesti laskevaan palloon lyöden.  Heitto/lyöntiharjoitukset valmentajan kanssa.  Liikkumismaalit heiton lyönnin jälkeen  pompusta kiinni ottaminen (kaveri heittää hieman sivulle) ja heitto takaisin (myös pelit). | Vartalon paino ja maila siirtyvät osuman jälkeen kohti maalia.  90 % peruslyönneistä lyödään lantion korkeudelta ja vartalon etupuolelta osuen.  90 %:ssa peruslyönneistä pelaaja on pallon takana ja liikkuu aina lyönnin jälkeen kohti kentän keskustaa. |
| Volley  Hallitsee pallon kiinniottamisen.  Osaa hallita mailalla palloa ilmassa. | Erilaisia pallon heitto- ja kiinniottoharjoituksia yksin ja pareittain.  Ilmapallolla haltuun otto ja lyönti. Pomputtelut ilmassa (ja samalla liikkuminen)  seinää vasten pallottelu ilmassa (esim. ilmapallolla). | Osaa ottaa pallon kiinni pompusta ja ilmasta.  Pystyy lyömään sujuvasti erilaisia palloja ilmasta yksin ja pareittain. |
| Syöttö  Osaa syöttää omasta nostosta ja hyvässä tasapainossa. | Syöttöjä vanteen sisältä maaleihin. | Osaa syöttää pallon pään yläpuolelta kenttään siten että tasapaino säilyy suorituksen ajan. |
| **Pelitaktiikka** | | |
| Osaa lyödä palloa varmasti kenttään.  Hallitsee lyöntien suuntaamisen ja vastustajan liikuttamisen: syvyys, sivusuunta ja korkeus. | Lyöntiharjoituksia seinään, pareittain ja valmentajan kanssa eri kokoisiin maaleihin.  Lyöminen eri maaleihin erilaisista tilanteista. | Pelaaja pallottelee sujuvasti.  Kykenee liikuttamaan vastustajaa pelitilanteessa. |
|  | | |
| **1.2 Lajitaidot 7-8-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| **Lyöntitekniikka**  Teknisten taitojen yhdistäminen ja soveltaminen pelitilanteisiin. | | |
| Peruslyönnit ja palautus  Hallitsee oikeat otteet: kämmen (itäinen), rysty (1-käsi itäinen, 2-kättä päällimmäinen itäinen ja alempi mannermainen).Osaa ajoissa valmistautua lyöntiin (hartioiden kääntö).Hallitsee split stepin.Erilaisten lyöntiasentojen käyttäminen.Osaa pelata nousevaan palloon. | Harjoitteita, joissa pelaajat tarkkailevat omaa otettaan eri lyöntien aikana.     Harjoitteita, joissa pelaaja pyrkii näkemään mahdollisimman nopeasti, kummalle puolelle vastustajan lyönti tulee ja kääntää hartiat ennen, kun pallo ylittää verkon.  Reaktio- ja suunnanmuutosharjoitteita, joissa pelaaja pakotetaan ottamaan split step.  Näytetään eri lyöntiasentoja ja harjoitellaan niiden käyttöä valmentajan antamasta pallosta.    Pallottelut nousevaan palloon, puolivolleyharjoitteet ja harjoitteet, joissa pelaajan pitää pysyä takarajan sisäpuolella. | Pelaaja osaa käyttää oikeita otteita eri lyönneissä.    Pelaaja valmistautuu lyöntiin (hartioiden kääntö) selkeästi ennen pallon pomppua.  Pelaaja ottaa split stepin ennen jokaista lyöntiä.  Pelaaja käyttää pelitilanteessa erilaisia lyöntiasentoja ja tasapaino säilyy lyönnin aikana.  Pelaaja hallitsee pallottelemisen nousevaan palloon. |
| Lentolyönnit  Hallitsee mannermaisen otteen.  Hallitsee split stepin sekä liikkumisen pallon taakse ja läpi.  Hallitsee iskulyönnin helpossa tilanteessa. | Pomputtelut ilmassa, seinää vasten pallottelu ilmassa ja parin kanssa pallottelu ilmassa käyttäen mannermaista otetta.  Valmentajan kanssa pallottelu, jossa pelaajan pitää lyödä vuorotellen ilmasta ja pompusta.  Iskulyönnit pompusta ja ilmasta valmentajan antamaan palloon. | Pelaaja käyttää aina lentolyönneissä mannermaista otetta.  Pelaaja liikkuu pallon suuntaan lentolyönnin aikana.  Pelaaja hallitsee iskulyönnin helpoissa tilanteissa ilmasta ja pompusta (melko läheltä verkkoa ja ilman suurta liikettä). |
| Syöttö  Osaa syöttää mannermaisella otteella ja syötössä on heittoliike. | Syöttöharjoitukset mannermaisella otteella. Syöttäminen polviltaan. Syöttäminen eri maaleihin (lähelle ja kauas). Syöttöliike päättyy vaaka-asentoon. | Syötössä säilyy mannermainen ote ja siinä on heittoliike. |
| **Pelitaktiikka** | | |
| Hallitsee seuraavat pelitilanteet:  - tilanteen neutralisointi syvällä lyönnillä  - pisteen rakentaminen käyttämällä kulmia (yläkierre) ja vaihtamalla lyöntisuuntaa  - pisteen rakentaminen pelaamalla vastustajan heikommalle puolelle  - keskustapallojen pelaaminen omalla kämmenlyönnillä  - pisteen lopetus verkolla  - tarkoituksenmukainen sijoittuminen oman lyönnin perusteella  - järkevän lyönnin valitseminen: hyökkäys, neutraali, puolustus  - syötön ja palautuksen suuntaaminen | Pallottelupelit, jossa aloituslyönti lyödään kentän eri alueilta esim. painostavasti tai hyökkäävästi.  Pallottelupelit, jossa toisella pelaajalla on tavoitteen mukaan rajattu pelialue eri peli tilanteissa.  Oman lyöntivalinnan ja maalin ääneen sanominen ennen lyöntiä.  Erilaisten pelitaktiikoiden kokeileminen valmentajan ohjeiden mukaan. | Pelaaja osaa käyttää eri pelitaktiikoita monipuolisesti eri pelitilanteissa.  Pelaaja osaa tehdä oikeita lyöntivalintoja eri pelitilanteissa. |
|  | | |
| **2. Motoriset perustaidot 5-8-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kehittäminen sekä niiden soveltaminen eri tilanteissa.    Oppia liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä ja tehtävissä. | Eri ympäristöissä tapahtuvat monipuoliset tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja kehittävät tehtävät (laji- ja yleisharjoitteet). Paljon erilaisia heitto- ja kiinniotto- sekä kuljetus- ja potkuharjoitteita.  Hyppynaruharjoitteet, juoksuharjoitteet, tasapainoilu liikkeessä ja paikallaan, voimistelu, hippaleikit, temppuradat, hyppelyradat, juoksu- ja kiinniottoleikit sekä vieritys, työntö, pomputtaminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen osana erilaisia ratoja, leikkejä ja pelejä. | Motoristen perustaitojen hallitseminen ja tarkoituksenmukainen käyttäminen eri tehtävissä niin laji- kuin yleisharjoitteissa.  Pelaaja kykenee toimimaan turvallisesti ja muut huomioiden erilaisissa tehtävissä ja ympäristöissä. |
| **3. Havaintomotoriset taidot 5-8-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| Osaa havainnoida itseä ja ympäristöään eri aistien avulla sekä tehdä tehtävään (laji- ja yleisharjoitteet) sopivia ratkaisuja. | Suunnan ja ajan hahmottamista kehittävät tehtävät (vaihtelevissa ympäristöissä tapahtuva liikkuminen eri tavoin ja erilaisilla nopeuksilla). Pujottelua ja väistämistä sisältävät leikit. Päätöksentekoharjoituksia esim. oikean lyönnin valinta eri tilanteissa, lyönnit eri maalialueille, oman ja vastustajan sijoittumisen arviointia vaativat taktiikkaa kehittävät tehtävät, tekniikka harjoittelu. | Pelaaja osaa tehdä oikeita ratkaisuja erilaisissa tilanteissa. |
| **4. Fyysiset ominaisuudet 5-8-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| Liikehallintakykyjen monipuolinen kehittäminen huomioiden herkkyyskaudet. | Kestävyyttä kehittävät liikuntamuodot (esim., hippaleikit, pallopelit, kestävyyttä vaativat peliharjoitteet), voimaa ja nopeutta kehittävät liikuntatehtävät (esim. erilaisia parikamppailuharjoituksia, lihaskuntoharjoittelu, voimistelutehtävät, viestit, hypyt sekä heitot) ja liikkuvuutta kehittävät tehtävät eri liikuntamuotojen yhteydessä. | Itsearviointi, leikkimieliset testit, temppuvihko,  harjoituspäiväkirja. |

## 3.5 TYÖSKENTELYTAIDOT JA OPPIMAAN OPPIMINEN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Opetuksen tavoitteena on:** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| Kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä erilaisia harjoitteita sekä rohkaista ilmaisemaan itseään. | Yksilölliset oman toiminnan tarkkailua ja keskittymistä harjaannuttavat tehtävät esim. itsenäinen harjoittelu seinää vasten. Parina toteutettavat monipuoliset toiminnalliset ja eriyttämisen mahdollistavat tehtävät.  Ryhmänä toteutettava osallisuuden mahdollistavat leikit ja pelit. | Arvioidaan työskentelyä: aktiivinen työskentely ja yrittäminen eri harjoitustehtävissä. |
| Ohjata turvalliseen ja asialliseen toimintaan harjoituksissa ja kilpailuissa**.** | Turvallisuutta edistävien sääntöjen ja ohjeiden luominen sekä asiallinen toiminta ennen ja jälkeen harjoituksia ja kilpailuja. | Arvioidaan oppimista: sääntöjen ja turvallisuusohjeiden noudattaminen. |
| Oppia säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa tilanteissa.  Oppia nauttimaan harjoittelusta ja kilpailemisesta sekä kehittää hyvä taisteluasenne.  Oppia positiivinen asenne pelaamiseen ja kilpailemiseen.  Työskentelytaidot kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattaminen ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta. | Toisten auttamista, kuuntelemista ja huomioimista vaativat harjoitteet sekä  yksinkertaiset sääntöleikit, kisailut, pelit ja  yhteistoiminnalliset tehtävät.  Omien tunteiden tunnistaminen ja tunteiden vaikuttamisen ymmärtäminen pelaamiseen ja harjoitteluun.  Itsearviointi harjoitusten ja kilpailujen jälkeen (jatkuva seuranta esim. harjoituspäiväkirjaan).  Pelaaminen ja kilpaileminen eri muodoissa. Keskittyminen ja kuuntelemisen oppiminen. | Arvioidaan työskentelyä:  Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot sekä toiminta yhteisissä oppimistilanteissa (esim. ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä).  Taisteluasenne peleissä.  Toisista huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille.  Keskustelu ja avoin vuorovaikutus pelaajien ja valmentajan välillä. |
| Myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen.  Varmistaa myönteisten harjoituskokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja.  Kehittää pelaajille hyvät harjoittelutavat ja rutiinit. | Itseilmaisun mahdollistavat sekä  eriytetyt ja yksilölliset harjoitusmuodot ja harjoitteet.  Erilaisten itsearviointimenetelmien harjoittelu.  Positiivinen palaute kehittymisestä ja yrittämisestä.  Yksilölliset tehtävät ja tavoitteet korostuvat lajiharjoittelussa ja kotitehtävissä.  Itsenäiseen harjoitteluun innostetaan erilaisilla kotitehtävillä (taitopassi). | Arvioidaan työskentelyä:  Keskittyminen annettuihin tehtäviin ja omien ratkaisujen löytäminen  Itsearviointi valmentajan palaute/keskustelu  Vertaisarviointi |

# 4. ORANSSI JA VIHREÄ TASO (9-10-VUOTIAAT)

***”Liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen.”***

## 4.1. ORANSSIN JA VIHREÄN TASON TAVOITTEET

Valmennuksen pääpaino on lajitaitojen harjoittelussa ja kehittämisessä, motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa, fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Monipuolinen ja vuorovaikutuksellinen opetus tukee taitojen oppimista, lasten hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luo valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan. Pelaajat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.

## 4.2 ORANSSIN JA VIHREÄN TASON SISÄLLÖT

### 4.2.1 ORANSSIN JA VIHREÄN TASON OPPIMISYMPÄRISTÖT

9-10-vuotiaiden tennisvalmennus tapahtuu midi ja 21 m kentällä sekä oranssia ja vihreää palloa käyttäen. Pelialuetta laajennetaan taitojen harjaantuessa, kenttäkokoa vaihdellaan harjoituksen tavoitteen mukaisesti ja kilpailuissa käytetään kriteerien mukaista kenttäkokoa (midi –tai 21 m tenniskenttä). Lisäksi harjoittelussa hyödynnetään eri liikuntavälineitä ja lyöntiseiniä.

### 4.2.2 ORANSSIN JA VIHREÄN TASON TYÖTAVAT

Opetuksen yhteydessä korostetaan fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta ylläpitäviä työtapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista sekä henkisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa. Työtapoja valittaessa tulee myös korostaa tehtäviä, jotka tukevat itsenäistä tavoitteellista harjoittelua ja kehittävät lasten oppimaan oppimisen - ja ongelmanratkaisutaitoja.

### 4.2.3 ORANSSIN JA VIHREÄN TASON OHJAUS, ERIYTTÄMINEN JA TUKI

Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri on edellytys 9-10-vuotaiden tennisvalmennuksen tavoitteiden saavuttamiselle. Toiminnan tulee antaa kaikille pelaajille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä.  Valmennuksessa on keskeistä yksilöllisyyden huomioon ottaminen, turvallinen työskentelyilmapiiri sekä organisoinnin ja opetusviestinnän selkeys. Pätevyydenkokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osalistavilla työtavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella. Valmennusryhmien tulisi olla riittävän pieniä, että henkilökohtaiseen ohjaukseen olisi riittävästi aikaa.

## 4.3 OPPIMISEN ARVIOINTI ORANSSILLA JA VIHREÄLLÄ TASOLLA

Oppimisen arvioinnilla tuetaan pelaajien kasvamista urheiluun ja urheilun avulla eli sen tarkoituksena on tukea fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittymistä. Rakentava ja kannustava palaute tukee alle 10-vuotiaiden myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Arviointi perustuu valmennustuntien ja kilpailujen aikaiseen havainnointiin pelaajien oppimisesta, työskentelystä ja edistymisestä. Arvioinnissa pyritään tunnistamaan pelaajien yksilölliset vahvuudet ja kehittymistarpeet sekä tukemaan niitä.

Itsearvioinnin avulla selvitetään pelaajien motivaatiota ja taitojen kehittymistä kysymällä oppituntien ja kilpailujen päätteeksi oppilaiden viihtyvyyttä, liikuntatehtävien ja kilpailujen vaikeustason sopivuutta sekä työskentelyä yksin ja yhdessä. Lisäksi arvioinnin tukena voidaan käyttää harjoituspäiväkirjaa, jossa arvioidaan mm. pelaajien viihtymistä (itsearviointi), aktiivisuutta sekä edistymistä erilaisissa fyysisissä sekä taito- ja lajitehtävissä. Tennisvalmennuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon lapsen terveydentila ja erityistarpeet. Kilpailemisessa arvioidaan ennen kaikkea kilpailujen tason sopivuutta lajitaitojen kehittymisen kannalta, psyykkisen toimintakyvyn kehittymistä kilpailutilanteissa sekä urheilullista toiset huomioon ottavaa toimintaa kilpailujen aikana.

**Oppimisprosessin kannalta keskeisiä arvioinnin ja palautteen antamisen kohteita ovat:**

* edistyminen tenniksen lajitaitojen ja kehittymisessä (hyvä tekninen osaaminen)
* edistyminen tilanteisiin sopivien ratkaisujen löytämisessä (taktiikka)
* edistyminen halussa kehittyä hyväksi pelaajaksi
* edistyminen motorisissa perustaidoissa ja niiden harjoittelemisessa
* edistyminen sovittuihin tehtäviin liittyvässä turvallisessa toiminnassa
* edistyminen yhdessä työskentelyn ja itsenäisen työskentelyn taidoissa
* edistyminen kilpailuissa ja henkisessä valmiudessa harjoitella kovaa
* edistyminen fyysisten ominaisuuksien kehittymisessä
* riittävä ja monipuolinen kokonaisliikunnan määrä
* kiinnostus tennistä kohtaan

## 4.5. ORANSSIN JA VIHREÄN TASON TAVOITTEET, SISÄLLÖT JA ARVIOINTI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Lajitaidot 9-10-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| **Lajitietämys** | | |
| Hallitsee tenniksen säännöt ja etiketin. Ymmärtää ja tietää kansallisen ja kansainvälisen kilpailujärjestelmän. | Seuraa ja osallistuu aktiivisesti oman ikäluokkansa juniorikilpailuihin. | Osaa hyvin tenniksen säännöt ja pystyy olemaan tuomarina omissa ja muiden pelaajien kilpailupeleissä. |
| **Lyöntitekniikka:**  Teknisten taitojen kehityksen tulee myös tukea taktista osaamista. | | |
| Peruslyönnit ja palautus  Hallitsee oikeat otteet: kämmen kohti läntistä otetta, rysty yhdellä kädellä itäinen, rysty kahdella kädellä ylempi käsi itäinen ja alempi käsi mannermainen ote.  Hallitsee eri lyöntiasennot ja niiden tarkoituksenmukaisen käyttämisen   Lyönnin hyvä ajoitus ja painonsiirto lyönnin suuntaan  Ylä- ja alakierteen sekä suoran lyönnin hallinta      Suora lyönti hartian korkeudelta     Lyönnin soveltaminen ja rytmitys tilanteen mukaan  Split stepin ajoitus | Otteiden tarkkailua erilaisissa harjoitteissa (drillit valmentajan kanssa, maaliharjoitteet parin kanssa).  Harjoitteita, joissa pelaajat tarkkailevat omaa otettaan eri lyöntien aikana.  Liikkumisharjoitteita ilman palloa erilaisia jalka-asentoja ja liikkumistapoja käyttäen.  Drillit, joissa pelaaja valitsee tilanteen mukaan tarkoituksenmukaisen jalka-asennon.  Drillit, joissa pelaaja yrittää osua maaliin aika- ja tilahaastetta vaihdellen: esim. kaikki lyönnit noususta, pitää liikkua koko ajan takarajan sisällä, valmentaja pelaa nopeasti verkolta.  Drilli, jossa pelaajan pitää liikkua lyönnin jälkeen eteenpäin esim. koskettamaan takarajaa. Pelaaja tarkkailee pallottelussa painonsiirtoa ja tasapainoa osuman jälkeen.  Harjoitteet, joissa pelaajan pitää vaihdella lyönnin kierrettä: toinen pelaaja valitsee kierteen vapaasti ja toisen pitää lyödä sama tai vastakkainen kierre, pelaajan pitää valita kierre pelitilanteen tai esim. lyöntikorkeuden perusteella.  Kuntopallon heittoja hartiankorkeudelta.  Drillit valmentajan kanssa, joissa valmentaja antaa korista korkeita palloja tai lyö pallottelussa korkeita palloja (myös pariharjoituksena).  Harjoitteet, joissa aika ja tila vaihtelevat:   * pelaaminen kentän sisäpuolella * drillit, missä valmentaja jakaa korista erilaisia palloja * nopeat pallot syötön/ palautuksen jälkeen * hyökkäystreenit, missä tavoitteena ottaa pallo nopeasti (aika pois vastustajalta)   Erilaiset liikkumistreenit, missä keskitytään oikea-aikaisen split stepin ottoon.  Pelaaja verkolla ja valmentaja/ toinen pelaaja vaihtelee erilaisia lyöntejä, pelaajan pitää pyrkiä aina ottamaan split step ajoissa. | Otteiden hallitseminen eri lyönneissä.      Tarkoituksenmukaisen lyöntiasennon valitseminen pelitilanteessa  Hyvä tasapaino ja liikevirtaus lyönneissä sekä pitkä saatto maalin suuntaan.  Hallitsee kierteiden tarkoituksenmukaisen käytön pelitilanteissa.     Hallitsee osumakohdan (erityisesti korkeuden) tarkoituksenmukaisen käytön peli- ja harjoitustilanteissa.  Pystyy rytmittämään ja soveltamaan lyöntiä erilaisissa pelitilanteissa.  Pelaaja ottaa aina split stepin ennen vastustajan osumaa palloon. |
| Lentolyönnit  Vakiintunut osumakohta vartalon edessä   Mailan kärki ranteen yläpuolella  Pallonhallinnan kehittyminen      Painon siirtyminen split stepin jälkeen pallon puoleiselle jalalle   Drive-volleyn perusteiden hallinta  Valmistautumisen ja liikkumisen hallinta iskulyöntitilanteessa | Pelinomaiset pariharjoitteet. Pallotteluharjoituksia eri etäisyyksiltä (myös volley) tarkka ajoitus split stepissä.  Drillit valmentajan kanssa eri etäisyyksiltä maaleihin.  Erilaisia lentolyöntiharjoitteita pareittain (myös lyöntejä, joissa pompautus itselle ja lyönti parille).  Drillit valmentajan kanssa (liikkuminen sivulle ja eteen). Pariharjoitteet joissa toinen pari hyökkää verkolle.    Drillit valmentajan kanssa eri etäisyyksiltä drive volley lyöntejä (huom! osuma noin hartian korkeudella ja liikkuminen palloa vastaan).  Liikkumisharjoituksia iskulyöntitilanteissa.  Erilaisia iskulyöntidrillejä pareittain ja valmentajan kanssa (myös pompusta iskulyöntejä). | Osumakohdan löytäminen ja lyhyt liike sekä kontrolloitu ohjaus  Osumakohta on oikealla korkeudella.  Pelaaja pystyy pelaamaan lentolyöntejä kaikkiin maaleihin eri vauhdilla ja alakierrettä tarpeen mukaan käyttäen.   Aina oikea ajoitus split stepissä. Kehon paino siirtyy osuman jälkeen lyönnin suuntaan.   Pelaaja pystyy pelaamaan pelitilanteissa drive volleyn ja hallitsee sen helpoissa (osumakohta hartian korkeudella) tilanteissa.   Sujuva liikkuminen iskulyönneissä pallon alle. Oikea iskulyönnin valmiusasento ja osumakohta. |
| Syöttö Mannermainen ote ja kyynärvarren pronaation käyttö   Noston ja heittoliikkeen yhteensovittaminen  Vakaa ja stabiili osumakohta sekä hyvä heittoliike     Jalkojen mukaan otto, kun nosto ja lyöntiliike ovat vakaita    Sivukierteen hallinta | Syöttöharjoituksia eri etäisyyksiltä maaleihin käyttäen mannermaista otetta.  Rytmittämisharjoituksia.   Rytmittämisharjoituksia.      Ponnistus pienen korokkeen päälle.  Syöttöharjoitteet eri maaleihin sivukierrettä käyttäen. | Pystyy syöttämään mannermaisella otteella suoran syötön kaikkiin maaleihin.   Heittoliike sujuva ja nosto ”osuu” swingiin.  Osumakohta pään ylä- ja etupuolella joka kerta. Saatto ja kehon paino suuntautuvat osuman jälkeen kohti maalia.   Osumakohdassa kroppa ojentunut ja liike ylös kohti palloa. Alastulo syötöstä maalin suuntaan ja takarajan päälle.   Pystyy syöttämään kakkossyötön sivukierteellä. |
| **Liikkumistekniikka** | | |
| Lyöntiin ja lyönnistä pois liikkuminen tarkoituksenmukaisella jalkatyöllä  Mahdollisuuksien mukaan hyvä latausasento aina ennen lyöntiä   Erilaisia liikkumistekniikoita ja -asentoja pelitilanteen ja lyöntivalintojen vaatimusten mukaan | Erilaiset liikkumisdrillit valmentajan kanssa.  Harjoitteita, joissa pelaaja joutuu liikkumaan syvyyssuunnassa (tai muuten eri rytmillä tulevia palloja) ja kiinnittämään huomiota aikaiseen valmistautumiseen.  Pariharjoitteet, joissa on mukana liikkuminen ja maaliin lyönti (oikeat liikkumistekniikat ja lyöntiasennot tehtävän vaatimusten mukaan). | Tarkoituksenmukainen ja sujuva liikkuminen eri tilanteissa.   Tasapaino.     Nopeus liikkeellelähdössä ja jarrutus (suunnanmuutos). |
| **Taktiikka** | | |
| Ymmärtää sijoittumisen periaatteet ja osaa useimmiten sijoittua pelikeskukseen      Vastustajan heikkouksien tunnistaminen ja omien vahvuuksien hyödyntäminen     Nousevasta pallosta lyöminen tilanteen ja mahdollisuuksien mukaan     Osaa päättää pisteet korkeista palloista  Temmon ja kierteiden tarkoituksenmukainen vaihtelu  Syötön ja palautuksen hyödyntäminen pisteen rakentamisessa      Pelivarmuus korkealla tasolla ja ymmärtää prosenttitenniksen periaatteet (riittävän suurien maalialueiden käyttö pelitilanteissa)     Tenniksen ennakointi- ja havainnointitaitojen edelleen kehittyminen     Ykkössyötön palautuksen ennakointi ja kyky neutralisoida tilanne syötön palautuksella  Kakkossyötön palautuksen hyödyntäminen           Kykenee luomaan itselleen hyökkäystilanteen ja päättämään pisteen verkolta | Liikkumistreenit, joissa keskitytään pelikeskukseen paluuseen. Kyselevä opetus pelitilanteiden jälkeen: sijoituitko oikein, missä oli pelikeskus, mihin tuon lyönnin jälkeen pitäisi sijoittua, miksi linjalyönti on aina riski. Ottelut.    Peliharjoitteet, joissa vaihdellaan eri taktiikoita ja koetetaan löytää vastustajan heikkouksia esim. 2 lyönnin kuviot (syöttö ulos ja seuraava lyönti tyhjään kulmaan, syöttö-volley, palautus takarajan sisältä ja seuraava lyönti drive-volley). Ottelut.  Pelitilanteet, missä tavoite lyhyissä palloissa pelata vastustajalta aika pois lyömällä nousevaan palloon. Ottelut.     Harjoitteita, joissa pelaaja yrittää voittaa pisteen suoraan korkeasta pallosta.   Erilaiset harjoitteet eri kentän osista kierteitä ja tempoa vaihdellen.  Syöttöjen ja palautusten suuntaamisharjoituksia esim. kahden lyönnin drillit (syöttö ulos ja ensimmäinen lyönti tyhjään kenttään). Ottelut.  Peliharjoitteet, joissa keskitytään oikeiden maalien valintaan:   * avoimet: krossista linjakääntö * puoliavoimet: toinen liikuttaa kulmasta 2 krossia ja yksi linja, kolmannesta linjasta vapaa peli * suljetut: kirjekuori   Kaikki harjoitukset, missä haastetaan pelaajan ennakointi- ja havainnointitaitoja (ajan- ja tilan vaihtelu).  Syöttö- ja palautusharjoitteet, joissa syötetään normaalia lähempää. Valmentaja syöttää pelaajalle. Palautuksen maali keskellä tai pitkä krossi.  Palautusharjoitukset, missä tavoitteena hyökkäävä palautus ja seuraavan lyönnin hyödyntäminen:   * linjapalautukset, krossit syöttöruudun kulmaukseen * palautus kentän sisäpuolelta * kiertokämmenen hyödyntäminen * hyökkäys verkolle palautuksesta * kentän avaus palautuksella ja seuraava pallo nopeasti   Peliharjoitteet, joissa tavoitteena hyökätä verkolle (kentän avaus ja nopeasti pelaaminen). Pelitilanteet verkolla, varsinkin pisteen lopetustilanteet (iskulyönti, drive-volley, lyhyt volley ja stoppari). | Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: kuinka hyvin pelaaja peittää kentän oman lyöntinsä jälkeen ja ymmärtääkö, mihin kannattaisi sijoittua.   Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: miten hyvin hyödyntää omia vahvuuksiaan ja vastustajan heikkouksia  Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: pystyykö nopeuttamaan peliä, kun se on mahdollista.   Voittaa pisteen, kun saa korkean pallon.  Osaa soveltaa vauhtia ja kierrettä tilanteen mukaan.   Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: pystyykö pelaaja rakentamaan tilanteita syötön ja palautuksen avulla.  Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: helppojen virheiden määrä suhteessa voittolyönteihin ja toiselle painostettuihin virheisiin, lyöntivalinnat.  Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: ennakointi- ja havainnointitaitojen kehittyminen.  Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: ykkössyöttöjen palautusprosentti, tilanne ykkössyötön palautuksen jälkeen.  Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: yrittääkö pelaaja hyökätä kakkossyötön palautuksesta, voittolyönnit kakkossyötön palautuksella tai seuraavalla lyönnillä.  Analyysi ja palaute kilpailuista ja harjoitusotteluista: hyökkäystilanteiden määrä, verkolle nousujen voittoprosentti. |
| **2. Motoriset perustaidot 9-10-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ja niiden soveltaminen eri tilanteissa.    Oppia liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä ja tehtävissä. | Eri ympäristöissä tapahtuvat monipuoliset tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja kehittävät tehtävät (laji- ja yleisharjoitteet). Esimerkiksi hyppynaruharjoitteet, tasapainoilu liikkeessä ja paikallaan, voimistelu  Temppuradat, hyppelyradat, juoksu- ja kiinniottoa vaativia pelejä, vieritys, työntö, pomputtaminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Mailan ja pallon kanssa tehtäviä taitoharjoituksia yksin ja pareittain | Motoristen perustaitojen hallitseminen ja tarkoituksenmukainen käyttäminen eri tehtävissä niin laji- kuin yleisharjoitteissa.  Pelaaja kykenee toimimaan turvallisesti ja muut huomioiden erilaisissa tehtävissä ja ympäristöissä. |
| **3. Havaintomotoriset taidot 9-10-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
|  |  |  |
| Oppia havainnoimaan itseä ja ympäristöä eri aistien avulla sekä tehdä tehtävään (laji- ja yleisharjoitteet) sopivia ratkaisuja. | Suunnan ja ajan hahmottamista kehittävät tehtävät (vaihtelevissa ympäristöissä tapahtuva liikkuminen eri tavoin ja erilaisilla nopeuksilla). Pujottelua ja väistämistä sisältävät pelit. Päätöksenteko harjoituksia esim. oikean lyönnin valinta eri tilanteissa, lyönnit eri maalialueille, oman ja vastustajan sijoittumisen arviointia vaativat taktiikkaa kehittävät tehtävät, tekniikka harjoittelu. | Ratkaisujen teko erilaisissa tilanteissa. |
| **4. Fyysiset ominaisuudet 9-10-vuotiaat** | | |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet** |
| Liikehallintakykyjen monipuolinen kehittäminen huomioiden herkkyyskaudet.   Monipuolinen lihaskunnon kehittäminen (lihastasapaino) ja vammojen ehkäisy.  Oppia fyysisen harjoittelun merkitys osana kokonaisharjoittelua. | Kestävyyttä kehittävät liikuntamuodot (pallopelit, kestävyyttä ja nopeutta vaativat taito-tekniikka- ja peliharjoitteet, Intervallityyppiset drillit ja liikkumisharjoitukset), voimaa ja nopeutta kehittävät harjoitteet (esim. lihaskuntoharjoittelu oman kehon painolla, voimistelutehtävät, reaktioharjoitukset, viestit, hyppy- ja loikkaharjoitukset sekä monipuoliset heittoharjoitteet eri välineillä) ja liikkuvuutta kehittävät tehtävät eri liikuntamuotojen yhteydessä. | Nopeuden kehittyminen  erilaisissa tehtävissä  Lihaskunnon kehittyminen  Liikkuvuuden kehittyminen  Heittojen kehittyminen eri välineillä (molemmat kädet)  Kestävyyden kehittyminen |

## 4.5.1. TYÖSKENTELYTAIDOT JA OPPIMAAN OPPIMINEN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Opetuksen tavoite** | **Sisältö-alueet** | **Arvioinnin kohteet oppiaineessa** |
| Kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä erilaisia harjoitteita sekä rohkaista ilmaisemaan itseään. | Yksilölliset oman toiminnan ohjaamista harjaannuttavat tehtävät. (esim. monipuoliset alkuverryttelytehtävät itsenäisesti ennen lajiharjoituksia). Parina toteutettavat monipuoliset, toiminnalliset ja eriyttämisen mahdollistavat tehtävät (esim. taitoharjoitteet mailalla ja pallolla pareittain). Ryhmänä toteutettava osallisuuden mahdollistavat harjoitteet ja pelit (esim. erilaiset pallopelit ja kisailut). | Arvioidaan työskentelyä: Aktiivinen työskentely ja yrittäminen eri harjoitustehtävissä. |
| Ohjata turvalliseen ja asialliseen toimintaan harjoituksissa ja kilpailuissa**.** | Turvallisuutta edistävien sääntöjen ja ohjeiden luominen erilaisissa liikuntaympäristöissä sekä asiallinen toiminta harjoituksissa ja kilpailuissa. | Arvioidaan oppimista: sääntöjen ja turvallisuusohjeiden noudattaminen. |
| Oppia säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa tilanteissa.  Oppia nauttimaan kilpailemisesta ja kehittämään hyvä taisteluasenne.  Oppii nauttimaan määrätietoisesta ja kovasta harjoittelusta.  Työskentelytaidot, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteisistä harjoituksista ja peleistä. | Toisten auttamista, kuuntelemista ja huomioimista vaativat pariharjoitteet (esim. erilaiset lyöntidrillit pareittain, jossa toinen pelaaja on selkeästi toisen sparraajana).   Pelaaminen ja kilpaileminen eri muodoissa.  Erilaiset pallotteluharjoitukset, joissa on selkeä tavoite (esim. maaliharjoitteet, lyöntidrillit). | Arvioidaan työskentelyä: vuorovaikutus- ja työskentelytaidot sekä toiminta yhteisissä oppimistilanteissa (esim. ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille).   Harjoituskavereiden kannustaminen ja arvostaminen. |
| Myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen.Vastuunottaminen oman harjoittelun laadusta  Varmistaa myönteisten harjoituskokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja.Kehittää pelaajien urheilullista asennetta ja sitoutumista kovaan ja tavoitteelliseen harjoitteluun. | Itseilmaisun mahdollistavat sekä  eriytetyt ja yksilölliset harjoitusmuodot ja harjoitteet    Erilaisten itsearviointimenetelmien harjoittelu  Kestävyyttä ja nopeutta vaativat pitkäkestoiset harjoitukset sekä kentällä että sen ulkopuolella (esimerkiksi erilaiset liikkumis-ja lihaskuntoharjoitukset).   Monipuolisia alku- ja loppuverryttelyjä ja jäähdyttelyjä sekä liikkuvuusharjoitteita  Itsenäinen liikkuvuus ja kuntoharjoittelu | Arvioidaan työskentelyä: keskittyminen annettuihin tehtäviin ja omien ratkaisujen löytäminen.  Itsearviointi  Voimaa, kestävyyttä ja nopeutta mittaavat testit.  Valmentajan palaute/keskustelu  Vertaisarviointi |

# 5. HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN

## 5.1 KOKONAISLIIKUNNAN MÄÄRÄ, LAJIHARJOITUS- JA KILPAILUMÄÄRÄT

Opetussuunnitelmassa määriteltyjen tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat pelaajan kokonaisliikunnan määrä sekä lajin harjoitus- ja kilpailumäärät. Oppimisnopeudessa voi olla suuriakin yksilöllisiä eroja ja oppimisnopeus ei ole suoraan verrannollinen harjoitus- ja kilpailumääriin. Tässä luvussa esitetään kuitenkin suuntaa antavia suosituksia siitä, miten pelaajan polku tulisi rakentaa. Erityisesti kokonaisliikunnan määrä on tärkeä tässä ikävaiheessa.

Opetussuunnitelmassa ei oteta kantaa siihen, miten harjoittelu organisoidaan. Harjoituksia voi olla eri kokoisissa ryhmissä, yksityistunneilla, kotitehtävien muodossa tai omaehtoisesti. Harjoittelu pitää sisällään myös harjoitusotteluita. Harjoitusmäärä on kerrottu koko vuoden keskiarvona eli harjoittelun määrä voi vaihdella kausittain.

Alla esitetyn pelaajan polun tavoitteena on se, että pelaaja osaa kaikki opetussuunnitelmassa määritellyt tavoitteet 10-vuotiaana. Polku antaa pelaajalle erinomaiset eväät tavoitella myöhemmässä vaiheessa kansainvälisen tason huippua. Pelaaja saa myös hyvän pohjan kansallisen tason kilpailemiseen tai puhtaasti harrastepelaamiseen. On myös huomattava, että pelaajalla voi olla hyvät taidolliset ja taktiset valmiudet, vaikka hän ei vielä 10-vuotiaana välttämättä hallitse kaikkia opetussuunnitelmassa määriteltyjä tavoitteita.

## 5.2 SUOSITUKSIA HARJOITUS- JA KILPAILUMÄÄRIKSI

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ikä** | **Kilpaileminen (vuositasolla)** | | | **Harjoittelu (viikkotasolla)** | | |
| Kilpailuja (virallisia) | Otteluita | Kilpailumuodot | Liikuntamäärä (h) | Fyysinen harjoittelu (h) | Tennis-  harjoittelu (h) |
| 5-6 –v. | 0 | 25-40 | Punainen pallo, minitenniskenttä   * seuran sisäiset pelipäivät, ystävyysottelut alueella (ei virallisia kilpailuita) * suositellaan pelattavaksi joukkuekilpailuina * lyhyet ottelut, paljon pelejä/ tapahtuma * yhden päivän tapahtumia | 20-30 | 4 (2,5 h toista lajia) | 1-4 |
| 7-8 –v. | 8-12 | 40-60 | Punainen pallo, minitenniskenttä (vaiheen alussa)   * seuran sisäiset pelipäivät * alueelliset kilpailut (esim. Tykkimäki) * joukkue- ja yksilökilpailut   Oranssi pallo, miditenniskenttä   * seuran sisäiset kilpailut * alueelliset U9-kilpailut * valtakunnalliset U9-kilpailut   Vihreä pallo, 21 m kenttä (vaiheen lopussa, mikäli taitotaso riittää)   * seuran sisäiset kilpailut * alueelliset U10-kilpailut * kansalliset U10-kilpailut (esim. JGP) | 20-30 | 5 (3 h toista lajia) | 4-9 |
| 9-10 -v. | 12-20 | 50-80 | Oranssi pallo, miditenniskenttä (vaiheen alussa)   * seuran sisäiset kilpailut * alueelliset U9-kilpailut * valtakunnalliset U9-kilpailut   Vihreä pallo, 21 m kenttä   * 6-12 alueellista U10-kilpailua * 6-12 valtakunnallista U10-kilpailua * Parhaat 10-vuotiaat voivat pelata myös kansallisia U11-U12-kilpailuita ja kansainvälisiä U10-tapahtumia. | 20-30 | 5-7 (3-4 h toista lajia) | 6-10 |

## 5.3 VANHEMPIEN TEHTÄVIÄ

* Tukea eri tavoin mielekkäiden tenniskokemusten syntyä lapselle.
* Ymmärtää pelaajan polku, jota pitkin tenniksessä kehitytään ja edetään.
* Välttää liiallista tuloskeskeisyyttä ja lapsen vertailua muihin.
* Keskustella pelaajan polusta valmentajan kanssa ja olla kiinnostunut oman lapsensa kehittymisestä.
* Vaikuttaa omalla toiminnalla lapsen pitkäjänteiseen kehittymiseen tenniksessä.
* Rohkaista lasta kilpailemiseen ja tukea positiivisten kilpailukokemusten syntyä: painottaa kehittymistä tulosten sijaan.
* Käyttäytyä maltillisesti ja asiallisesti lapsen pelatessa kilpailuissa.
* Ohjata lasta omatoimiseen liikkumiseen ja tenniksen peluuseen sekä muihin urheiluharrastuksiin: tavoitteena vähintään kolme tuntia liikuntaa joka päivä.
* Tukea ja kasvattaa lasta urheilulliseen elämäntapaan (ravinto- ja lepo) sekä liikunnan harrastamiseen (kokonaisliikuntamäärä), mihin kuuluu oleellisena osana istumisen ja ruutuajan rajoittaminen.
* Seurata lapsen jaksamista ja ohjata tätä välillä lepäämään, harjoituksiin ja kilpailuihin ei ole aina pakko mennä.
* Kommunikoida rakentavasti ja yhteistyökykyisesti valmentajan kanssa ja osallistua valmentajan ja seuran järjestämiin palavereihin ja vanhempainiltoihin.

## 5.4 VALMENTAJIEN TEHTÄVIÄ

* Opettaa lajin perustekniikat ja –taktiikat sekä säännöt.
* Tavoitella periksiantamattomasti sitä, että pelaaja saavuttaa opetussuunnitelmassa määritellyt tavoitteet.
* Asettaa yksilöllisiä tavoitteita ja valmentaa lasta kokonaisvaltaisesti, jolloin fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen opettaminen on kiinteä osa jokapäiväistä harjoittelua.
* Rohkaista osallistumaan muihin urheilulajeihin.
* Seurata lapsen kokonaisliikuntamäärää yhteistyössä vanhempien kanssa: vähintään kolme tuntia liikuntaa joka päivä!
* Seurata kasvunopeutta ja kasvupyrähdyksiä kolme kertaa vuodessa hyödyntääkseen eri fyysisten ominaisuuksien herkkyyskausia (murrosiän aikana ja sen jälkeen).
* Valita yksilölle sopiva määrän sopivan tasoisia kilpailuita ja harjoitusotteluita.
* Rakentaa hyvä luottamus- ja yhteistyösuhde lapsen vanhempien kanssa sekä pitää säännöllisesti palavereita, joissa sovitaan pelisäännöistä, tavoitteista ja yhteisestä kasvatuslinjasta.
* Mahdollistaa pelaajien kilpaileminen.
* Edistää pelaajien sosiaalista kanssakäymistä myös kentän ulkopuolella.

## 5.5 PELAAJIEN TEHTÄVIÄ

* Kunnioittaa valmentajaa, vanhempiaan ja muita pelaajia.
* Ottaa vastuuta omasta toiminnasta, terveellisistä elämäntavoista ja toimia yhteistyökykyisesti valmentajan kanssa.

# 6. TUKIMATERIAALIT

## 6.1 TUKIMATERIAALIT

Starttikoulutuksen materiaali  
Taitopassi  
Vanhempien opas

## 6.2 LÄHDELUETTELO

Lasten hyvä harjoittelu-selvitys  
Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheesta  
Kanadan opetussuunnitelma  
Ranskan opetussuunnitelma  
Suomen liikunnanopetuksen opetussuunnitelma