

Utbildningsplan för juniorerna i SLTK.

Juniortennis

- 6-7 år. **Minitennis** med skummgummiboll/röd boll. Målsättningen är att lära barnen enkel men rätt teknik i grundslagen. Vi går också igenom volley, serve och smash. Vi jobbar mycket med balans och bollvaneövningar så att koordinationen förbättras.
- 7-8 år. **Mini / Midtennis**. Röd / orange boll. Målsättningen är att bli noggrannare med tekniken och jobba in "rätt grepp" i de olika slagen. Jobbar vidare med balans men lägger till rytmik. Alla slag går igenom.
- 8-10 år. **Mid / Maxitennis**. Spelas med orange / grön boll och lite förminskad bana. Målsättningen är fortfarande att sätta tekniken med rätt grepp i alla slag samt med bra balans och rytmik. Denna grupp börjar också mer med spelövningar i rörelse.
- **Från året då man fyller 11 spelar man med hård boll på hel bana.**
Målet är att utvecklas individuellt så långt man kan och vill. I tennisskolan vill vi framförallt att juniorerna har roligt med sin tennis och att det blir en idrott för livet. I utvecklingsgrupper och tävlingsgrupper ger vi möjlighet att utveckla och finslipa sin teknik, taktik, matchtänk och fysik och kräver lite motprestationer i form av deltagande i tävlingar och träningsdisciplin.

Gruppindelning

- **Tennisskola.** 1-2 tillfällen / v. Målsättningen med tennisskolan här är att fortsätta utveckla tekniken och spelet men främst att tillfredsställa deras glädje för tennis.
- **Matchskolan.** 1-2 tillfällen / v. Målsättningen för matchskolan är att hjälpa de som är lite mer tävlingsinriktade att få rätt vägledning. De skall lära sig att serva och returnera och att kunna spela själva med varandra. Teknik och taktik prioriteras givetvis också.
- **Utvecklingsgrupp.** 2-4 tillfällen / v. Utvecklingsgruppen är för de som visat lite mer intresse och har utvecklingspotential. Här jobbar man mer individuellt med varje spelare. Varje spelare här får ett individuellt tränings och tävlingsupplägg. Gör också en målsättning för sin tennis. Har utvecklingssamtal 1 gång per år. Fysträning 1-2 ggr/v i klubbens regi.
- **Tävlingsgrupp** 3-8 tillfällen/v. Tävlingsgruppen är för de som väljer att satsa på sin tennis som första sport, har en stor egen drivkraft och vill tävla. Individanpassat träningsupplägg på och av banan med fokus på matchprestation. Klubben ställer upp med ledare på tävlingar, utvecklingssamtal, målsättningar och fysprogram,
- **Specialgrupp.** 1-3 tillfällen / vecka : För de som av olika anledningar "trappat ned" men ändå håller en hög nivå och som tillför klubben något, kan få spela med / i tävlingsgruppen utan att ha krav på att tävla.

Policy och regler för tennisskolan i SLTK

- Uppföra sig väl och vara en god klubbkamrat.
- Meddela frånvaro till tränare.
- Komma i tid till lektionen. (Får inte träna om oannonserad sen ankomst)
- Göra anvisat uppvärmningsprogram och ha med fylld vattenflaska.
- Inte störa föregående timme eller lektion.
- Visa intresse för att utveckla sin tennis.
- Närvara vid minst 75% av träningarna på en termin
- Visa respekt för tränare, kompisar och miljön du befinner dig i.

Uttagningsfaktorer för utvecklingsgruppen 9-13 år

2-4 tillfällen / v.

Uttagningsfaktorer
För att få 2-4 timmar.

Det här ställer klubben upp med.

Det här är kraven för att få
2-4 tillfällen/v.

• Delta i utvecklingsgrupp kan man göra tidigast det år man fyller 9. Vi tittar på: • Utvecklingsmöjligheter. Där vi tror att eleven har möjlighet att bli/vara minst rankad bland de 90 bästa i Sverige(pojskar), bland de 60 bästa i Sverige (flickor), eller att du slagit flera spelare på den nivån • Ett annat sätt att få mer uppbackning är om man ställer upp som tränare, vid tävlingar m.m. och tillför sin omgivning extra mycket energi. • Dessutom krävs motivation och bra inställning • Vara en bra kompis, ställa upp och hjälpa varandra. • Ett bra korrekt och sportsligt uppträdande. • Ta egna initiativ till träning utanför klubbens regi.	• 2-4 tfl./v • Lördagsmatchspel eller fredagsspel om man har åldern inne. • En generell tävlingsplanering kommer att finnas på hemsidan under <i>tävling</i> • Ett fysprogram kommer att finnas på hemsidan under <i>tävlingsgrupp</i>, <i>utvecklingsgrupp</i>	• Vara fortsatt engagerad och visa bra motivation och inställning • Följa SLTK's policy och vad klubben förväntar sig att ni ska ge tillbaka till klubben.
---	---	--

3-5 tillfällen/v.

Uttagningsfaktorer
För att få 3-5 tillfällen.

Det här ställer klubben upp med.

Det här är kraven för att få
3-5 tillfällen/vecka.

• Kan man tidigast få det år man fyller 10 • Utvecklingsmöjligheter: Där vi tror att eleven har möjlighet att bli/vara minst rankad bland de 70 bästa i Sverige(poiskar), bland de 45 bästa i Sverige (flickor), eller att du slagit flera spelare på den nivån • Motivation och bra inställning • Egna initiativ utanför klubbens regi, spela minst 2 tim/v extra • Följa klubbens filosofi och vad klubben förväntar sig att ni ska ge tillbaka till klubben • På sommaren (juli och augusti) spela minst 5 tävlingar (från det år man fyller 12) • På sommaren (när det inte är match) träna minst 2 timmar tennis el fys per dag, el annan sport på liknande nivå.	• 3-5 tfl./v • Utvecklingssamtal 1ggr/år (från 12 år) • Individuell träningsplan • Individuell tävlingsplan • Matchbevakning ca 5 tävlingar (från 12 år) • Extra teknikträning vid behov • Fredagsspel • Ledare på Båstad och JSM om man blir uttagen • Fysträning	• Spela minst 2tim/v extra om man inte har match • På sommaren (juli och augusti) spela minst 5 tävlingar (från det år man fyller 12). Spela KM, RM, och Kalle Anka. Spela JSM, Salk, Båstad om man blir uttagen • Förbättra sig på fystesterna och följa fystränarens individuella program. (undantaget extremt stor tillväxt, sjukdom eller skada). • Följa klubbens policy och vad klubben förväntar sig att ni ska ge tillbaka till klubben.
--	--	--

5-6 tillfällen/v.

Uttagningsfaktorer
För att få 5-6 tillfällen/v.

Det här ställer klubben upp med.

Det här är kraven för att få
5-6 tfl / vecka.

• Kan man tidigast få det år man fyller 11 • Nivå: Vara rankad bland de 50 bästa i Sverige(pojskar), bland de 30 bästa i Sverige (flickor), eller att du slagit flera spelare på den nivån • Mycket bra inställning och hög motivation • Egna initiativ utanför klubbens regi, spela minst 2 tim/v extra • Följa klubbens policy och vad klubben förväntar sig att ni ska ge tillbaka till klubben • På sommaren (när det inte är match) träna minst 2 timmar tennis el fys per dag, el annan sport på liknande nivå.	• 5 tfl./v kväll • Utvecklingssamtal 2ggr/år (från 12 år) • Individuell träningsplan • Individuell tävlingsplan (från 12 år) • Matchbevakning ca 7 tävlingar • Ledare på JSM (inomhus och utomhus, Båstad och ev. någon tävling till där övernattning behövs • Extra teknikträning vid behov • Fysträning (från 12 år) • Fredagsspel	• Spela minst 3tim/v extra om man inte har match • Uppvärmning minst 15 min • På sommaren (juli och augusti) spela minst 5 tävlingar. Spela KM, RM, och Kalle Anka, JSM, Salk, Båstad • Förbättra sig på fystesterna och följa fystränarens individuella program. (undantaget extremt stor tillväxt, sjukdom eller skada). • Följa SLTK's policy och vad klubben förväntar sig att ni ska ge tillbaka till klubben • Ingår att man alltid ställer upp som extratränare om man inte har match
---	--	--

6-8 tillfällen / vecka.

Uttagningsfaktorer
För att få 6-8 tfl.

Det här ställer klubben upp med.

Det här är kraven för att få
6-8 tfl. / vecka.

• Kan man tidigast få det år man fyller 13 • Nivå: Vara rankad bland de 30 bästa i Sverige(pojskar), bland de 15 bästa i Sverige (flickor), eller att du slagit flera spelare på den nivån • 100 % inställning hög motivation • Egna initiativ utanför klubbens regi, spela minst 3 tim/v extra • Följa klubbens policy och vad klubben förväntar sig att ni ska ge tillbaka till klubben • På sommaren (när det inte är match) träna minst 2 timmar tennis el fys per dag, el annan sport på liknande nivå.	• 6-8 tfl./v • Utvecklingssamtal 2ggr/år • Individuell träningsplan • Individuell tävlingsplan • Matchbevakning ca 8 tävlingar • Ledare på JSM (inomhus och utomhus, Båstad och ev. någon tävling till där övernattning behövs • Ledare på seriespel om man är uttagen • Extra teknikträning vid behov • Fysträning • Fredagsspel	• Spela minst 4tim/v extra om man inte har match • På sommaren (juli och augusti) spela minst 5 tävlingar. Spela KM, RM, och Kalle Anka, JSM, Salk, Båstad • Förbättra sig på fystesterna och följa fystränares individuella program. (undantaget extremt stor tillväxt, sjukdom eller skada). • Följa SLTK's policy och vad klubben förväntar sig att ni ska ge tillbaka till klubben • Ingår att man alltid ställer upp som extratränare om man inte har match
---	--	--