



Lidingö Tennisklubb

INFO OM TENNISSKOLAN

EN VÄN FÖR LIVET



ÖVERGRIPANDE MÅL

STRÄVAN OCH SYFTE

- Öka kvalitén för medlemmarna både gällande träningen och anläggningen
- Ännu bättre upplevelse, bemötande och utbud
- Konstant utveckling
- Få fler att tycka om tävlingsmomentet i alla åldrar och nivåer



UTVECKLING

Glädje

RESPEKT

VÄRDEGRUND

Vår målsättning är att skapa ett livslångt intresse för tennisen, och nå maximal utveckling utifrån barnets egna förutsättningar.

Allt vi gör ska genomsyras av våra värdeord

Utveckling, glädje, respekt som i längden hjälper oss i skolan, i arbetslivet och i livet i sig.



UTVECKLING

FÖR VARJE GRUPP FOKUSERAR VI PÅ DESSA OLIKA DELAR
OCH TRÄNINGEN ANPASSAS UTIFRÅN ÅLDER OCH NIVÅ

- Teknik
- Taktik
- Fysik
- Mentalt
- Tennisregler



GLÄDJE

- Spela tennis
- Matchglädje
- Rörelseglädje
- Få vänner för livet



RESPEKT

UPPSKATTNING OMTANKE HÄNSYN GENTEMOT

- Sig själv
- Tenniskompisar
- Tränare/personal
- Föräldrar
- Anläggning
- Utrustning

UTRUSTNING

VI KOMMER TILL LIDINGÖ TENNISKLUBB FÖR ATT SPELA TENNIS.
UTRUSTNING OCH KLÄDER SKILJER SIG FRÅN ANDRA SPORTER.
VI SER GÄRNA ATT ALLA HAR MED SIG NEDANSTÅENDE FÖR ATT UTVECKLAS PÅ BÄSTA SÄTT.

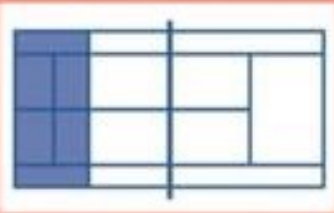
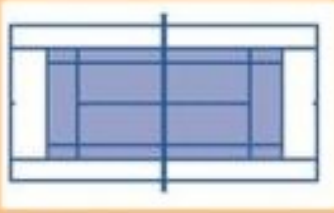
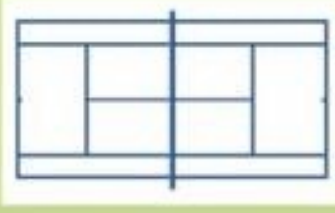
- **TENNISVÄSKA** - för att vara förberedd för att spela tennis
Packa väskan med tennisracket, vattenflaska, hopprep, tennisboll
- **TENNISKLÄDER** - för att vara mentalt redo att spela tennis
 - Tennisshorts med fickor/Tenniskjol
 - Tennis t-shirt för att se ut som en tennisspelare
 - Tennisskor och tennisstrumpor är viktigt både för fötterna och kroppens balans och minskar skaderisken, men är även viktigt för barnas underlag (Endast tennisskor är tillåtet)

PLAY & STAY

FRAMTAGET AV ITF
(INTERNATIONAL TENNISFEDERATION)

På Lidingö Tennisklubb arbetar vi utefter metoden "Play & Stay", vilket innebär att man anpassar storleken på tennisbana och racket efter barnens ålder samt använder olika bollar med skilda egenskaper.

[LÄS MER HÄR](#)

STAGE	RED	ORANGE	GREEN
BALL	 Red Moves slower and bounces lower than orange ball	 Orange Moves slower and bounces lower than green ball	 Green Slightly reduced bounce from yellow ball
COURT SIZE	 36' x 18'	 60' x 21' singles 60' x 27' doubles	 78' x 27' singles 78' x 36' doubles
NET HEIGHT	2'9" center	3' center, 3'6" at net posts	3' center, 3'6" at net posts
RACQUET	Up to 23"	23" – 25"	25" – 27"

CHECK POINTS

BASEN I UTVECKLINGSSTEGEN

- Slagen
- Balans
- Rytme
- Säkerhet i spelet
- Mognad

Vi har "checkpoints" för att bestämma vilken nivå man passar in i och när det är dags att gå upp i nivå. Dessa "checkpoints" är gjorda utifrån ett utvecklingsperspektiv för att kunna lära sig sporten tennis på bästa sätt och att ha så roliga och stimulerande träningar som möjligt.



SCHEMA

- **Träningsstider**
Närvaro, nivå, ålder, mognad, inställning
- **Träningsgrupper**
Närvaro, nivå, ålder, mognad, inställning
- **Träningsstimmar**
Närvaro, nivå, ålder, mognad, inställning, tävlingar

Klubben flyttar spelare mellan grupper inför terminsstart samt under termin för att få så homogena grupper som möjligt. Detta är viktigt för allas utveckling och för kvalitén på träningen. Vi gör vårt bästa för att hjälpa alla att få de timmar de vill ha, men med så få banor och så många spelare är det en utmaning. Kvalitén på varje enskild träningstimme är otroligt viktig för oss.

LÄGER & LOVKURSER

- Höstlovscamp & lovkurser
- Jullovscamp & lovkurser
- Sportlovscamp & lovkurser
- Påsklovscamp & lovskurser
- Sommarcamp & lovkurser
- Tennis & Golfcamp
- Sportcamp

För att spela mer tennis och träffa nya kompisar är våra läger och lovkurser perfekta

MATCHSPEL

I OLIKA FORMER

- Under träning
- Fredagsspel (från 6 år)
- Interna tävlingar (från 6 år)
- Björnes cup (från 6 år)
- KM (från 6 år)
- SO Tour (från 6 år)
- Externa tävlingar
- BHS (från 16 år)

Målet är att alla ska spela minst 2h/veckan. Även om du har 1h/v kan du lätt komma upp i 2h/v i snitt genom att vara med i olika matchspel, läger och lovkurser

VIKTIG INFO

Håll utkik efter Mini Midi Maxibladet som innehåller viktig information om ditt barns träning, roliga events och matchspel.

Mini Midi Maxibladet skickas ut under terminen och finns även på hemsidan.



ANMÄLAN TILL AKTIVITETER

- Anmälan till våra events som tex läger och lovkurser, Fredagsspel och interna aktiviteter sker via MATCHi.

Barnet måste ha ett eget MATCHi-konto som ni sen kan logga in på och därmed anmäla ert barn. Barnet behöver alltså ingen egen mobil, det är bara MATCHi-kontot som behöver vara barnets eget. För att få ett konto behöver barnet en egen emailadress. En kostnadsfri gmailadress funkar fint.

När barnet har sitt MATCHi-konto mailar ni in barnets mailadress till sportkontoret@lidingotk.se så att vi kan synka detta med barnets medlemskap.

KOM IHÅG ATT ALLTID LOGGA IN PÅ BARNETS MATCHI-KONTO NÄR NI ANMÄLER DEM TILL AKTIVITETER

TÄVLING ONLINE

ANMÄLAN TILL EXTERNA TÄVLINGAR OCH KM

Som ett första steg för att börja tävla ska spelare göra en registrering hos tennisförbundet. Spelare erhåller då omgående sitt licensnummer. Därefter kan tävlingsanmälningar göras online. Licensen är utan kostnad för spelare upp till 12 år. Licensen är även utan kostnad för spelare som endast vill spela motionstävlingar. Licensen för spelare upp till 12 år och betald junior- och seniorlicens innefattar en försäkring som gäller för tävling och träning.

Så här gör du för att anmäla dig till en tävling:

1. [Klicka här för att registrera dig](#)
2. Fyll i formuläret
3. Bekräfta din registrering via länk som du får via e-mail
4. Logga in
5. Om det krävs - betala licensavgift
6. Anmäl dig online

TRYGG TENNIS

Vi jobbar för en idrott fri från mobbning, trakasserier, hot, våld och övergrepp. En idrott där alla känner sig välkomna.

Vi har ett trygghetsråd man kan kontakta om något problem skulle uppstå.

Varje elev är lika viktig oavsett ålder, nivå eller antal träningstimmar.

Lidingö Tennisklubb - en vän för livet.



Lidingö Tennisklubb