



Lidingö Tennisklubb

TÄVLINGSGRUPP



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

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.

MÅL FÖR TÄVLINGSGRUPPEN

Vi vill skapa en målmedveten miljö för en långsiktig spelarutveckling.

- SM medaljer, individuellt och i lag
- Spelare från tävlingsgruppen ska representera herr- och damlaget i framtiden
- Utveckla spelare som senare spelar i grand slam-tävlingar som junior och senior
- Få scholarship för universitet i USA för att fortsätta utveckla sin tennis och ta en examen





TÄVLINGSSPELARE

UTVECKLING

- Taktik
- Teknik
- Fysiskt
- Mentalt
- Matchspel
- Alltid göra sitt bästa



TÄVLINGSSPELARE

GLÄDJE

- **Spelarutveckling**
- **Matchglädje**
- **Sprida glädje till andra**
- **Få vänner för livet**
- **Hjälpa och pusha varandra**
- **Klubben ska kännas som ett extra hem**



TÄVLINGSSPELARE

RESPEKT

- Respektera sig själv, sina tenniskompisar, tränare, föräldrar & motståndare
- Vara förebilder & bära klubbkläder vid matcher
- Delta i seriespel, KM & klubbens arrangemang
- Döma på tävlingar på LTK och utanför *(om tillfrågad)*
- Vara bollplockare och linjedomare för våra representationslag på högsta nivå, dam och herr
- Respektera anläggningen
- Meddela om man inte kommer på träning

ALLMÄNNA KRITERIER

Antal spelade tävlingar	Respektive grupp har ett antal tävlingar som skall spelas. Eventuell sjukdom eller långtidsskada tas i beräkning. Antal spelade tävlingar påverkar om du hamnar i Regional eller Nationell tävlingsgrupp.
Ranking	Tävlingsgrupp Nationell och Internationell har ett rankingmål som är riktmärke för varje grupp. För de som inte är i ålder för ranking ingår man i Regional. Ranking måste spegla rätt tävlingsgrupp.
Tävlingsresultat	Resultat måste spegla rätt tävlingsgrupp. Spelarna som inte har ranking bedöms efter alla andra kriterier där resultat är en av kriterierna.
Spelstyrka	Bedöms utifrån givna nivåer för en spelares fysiska utveckling och står i relation till ålder och kön.
Eget driv	Eget driv är självklart och oerhört viktigt på och utanför träningen.
Samarbetsförmåga	Kamratskap är oerhört viktigt för individen och klubben. Det är viktigt att spelare, föräldrar, tränare och klubb samarbetar.
Placering av spelare	Inför varje termin tas beslut om vilka spelare som ska vara med i tävlingsgruppen och i vilken grupp de ska tillhöra.

KRITERIER REGIONAL

Ålder	Från 12 år (Året man fyller 12 på hösten)
Träning /vecka (Fysträning + tennisträning)	3-4 timmar tennisträning 1-2 timmar fysträning Alla förväntas värma upp innan träning (15-30 minuter) Cool down/stretch förväntas att göras när man är klar med dagens aktiviteter (15-30 minuter)
Ranking /kriterier	Uppsatta kriterier för TG
Antal tävlingar/år	MINST 12 spelade tävlingar/år. Obligatoriskt att delta i KM (singel & dubbel) Lidingöspelen, RM, Next Generation Kval, JSM inne, JSM Race (från 13 års ålder) och seriespel(13, 15, 18 års lag). Fokus ska ligga på tävlingar i Stockholms regionen under vår- och hösttermin. Förväntas även att tävla mycket under sommaren.
Träningsläger	Under skollov erbjuds tävlingsgruppsläger Läger i april/maj inför grussäsongen Tävling och träningsläger under Båstad Corem Open. Träning under Lidingöloppet för spelare i Tävlingsgruppen. Man förväntas att delta i klubbens läger.
Tävlingar där coacher från klubben är med	SALK Open, JSM inne, Båstad Corem Open, RM utomhus, JSM slutspel ute, Lidingöspelen, seriespel.
Individuella spelarsamtal	En gång per termin

KRITERIER NATIONELL

Ålder	Från 13 år
Träning /vecka (Fys + tennis)	6 + timmar tennisträning 1-2 timmar fysträning Alla förväntas värma upp innan träning (15-30 minuter) Cool down/stretch förväntas att göras när man är klar med dagens aktiviteter (15-30 minuter)
Ranking /kriterier	Topp 20 i Sverige + uppsatta kriterier för TG Representerar man Dam- och Herrlag i högsta divisionen i klubben ingår man i TG Nationell
Antal tävlingar/år	20 + spelade tävlingar/år. Obligatoriskt att delta i KM (singel & dubbel) Lidingöspelen, RM, JSM inne, JSM Race ute, JSM slutspel ute, Båstad Corem Open, Next Generation Kval, Next Generation slutspel & seriespel (13, 15, 18 års lag).
Träningsläger	Under skollov erbjuds tävlingsgruppsläger Läger i april/maj inför grussäsongen Tävling och träningsläger under, Båstad Corem Open. Träning under Lidingöloppet för spelare i Tävlingsgruppen Man förväntas att delta i klubbens läger
Tävlingar där coacher från klubben är med	SALK Open, JSM inne, Båstad Corem Open, RM utomhus, JSM slutspel ute, Lidingöspelen, seriespel
Individuella spelarsamtal	En gång per termin

KRITERIER INTERNATIONELL

Ålder	Från 13 år
Träning /vecka (Fysträning + tennisträning)	Individuellt anpassat program tennis och fys. Individuell träning utöver gruppträning ingår. Alla förväntas värma upp innan träning (15-30 minuter) Cool down/stretch förväntas att göras när man är klar med dagens aktiviteter (15-30 minuter)
Ranking /kriterier	Topp 8 i Sverige + uppsatta kriterier för TG
Antal tävlingar/år	20 + spelade tävlingar/år. En del av tävlingarna är internationella beroende på spelarens nivå. Förväntas delta i Lidingöspelen, JSM inne, JSM Race, JSM slutspel ute, Båstad Corem Open, Next Generation Kval, Next Generation slutspel, KM (singel & dubbel) och seriespel(13, 15, 18 års, Dam och Herr lag). Undantag görs om internationella tävlingar krockar med KM.
Träningsläger	Under skollov erbjuds läger/extra träning. Grusläger i april/maj. Tävling och träningsläger under Båstad Corem Open. Träning under Lidingöloppet för spelare i Tävlingsgruppen Man förväntas att delta i klubbens läger.
Tävlingar där coacher från klubben är med	SALK Open, JSM inne, JSM Slutspel ute, Båstad Corem Open, RM utomhus, Lidingöspelen, seriespel samt vissa utvalda internationella tävlingar.
Individuella spelarsamtal	En gång per termin och/eller kontinuerlig feedback till spelare och föräldrar.

UTRUSTNING

- Väska
- Minst 3 strängade racketar
- Racketlindor
- Bollar
- Gummiband
- Hopprep
- Vattenflaska
- Inne och uteskor
- Keps & svettband
- Tejp, plåster & kompressionslinda
- Ombyte och handduk
- Klubbkläder



FÖRÄLDRAR

UTVECKLING

- Uppmuntra bra inställning och attityd
- Delta på klubbens utbildningar och möten

GLÄDJE

- Skapa en trygg och lärande miljö för våra barn

RESPEKT

- Vara goda ambassadörer för klubben och sprida positiv energi

TIPS TILL FÖRÄLDRAR

INNAN MATCH

- Stötta vid behov. Hjälpa sitt barn ta sig an tuffa situationer
- Låt spelarna göra plan och analys (*helst med tränare*)
- Uppmuntra bra inställning och gott uppförande



TIPS TILL FÖRÄLDRAR

UNDER MATCH

- Positivt och neutralt kroppsspråk
(*även vid misstag*)
- Stötta men inte coacha
- Uppmuntra ansträngning och gott uppförande
- Representera klubben på ett bra sätt



TIPS TILL FÖRÄLDRAR

EFTER MATCH

- Största faktorn till att tävlande barn slutar med idrott är bilresan hem
- Agera samma oavsett resultat eller prestation
- Låt barnen vara besvikna och reflektera på egen hand
- ”Jag älskar att se dig spela”





VIKTIGASTE TIPSET!

Ha roligt och kom ihåg att tennis är det vi älskar och det ska vara kul.

Ofta blir spelare stressade eftersom de tar matcherna på för stort allvar.

Gå in och gör ditt bästa. Kom ihåg att ha kul på banan!

COACHER

UTVECKLING

- Engagemang, långsiktig utveckling, målmedveten miljö
- Teknisk, taktisk, fysisk & mental utveckling
- Kontakt med spelare angående matcher
- Hög kvalité på varje pass

GLÄDJE

- Sprida positiv energi och uppmuntran. Se varje individ

RESPEKT

- Samarbete mellan coacher, spelare & föräldrar

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