



Lidingö Tennisklubb

TENNISSKOLAN & JUNIORKLUBBEN

Lidingö Tennisklubb

Hästens
since 1852

SRS
SECURITY

Söderberg
& Partners

investerum
HOME OF VALUE INVESTING

ICA
KVANTUM
Lidingö

MAGNUSSONS

PSS

3 S A
ESTATE

gibon

SkandiaMäklarna

EN VÄN FÖR LIVET



ÖVERGRIPANDE MÅL

Klubbens strävan och syfte är:

- Att öka tennisrelaterade kvalitén för alla medlemmar
- En kontinuerlig utveckling av anläggningen
- Att ge en förstklassig upplevelse, i form av bemötande, utbud och kompetens
- Vara i framkant av utvecklingen

Detta med vår värdegrund som ledstjärna
UTVECKLING, GLÄDJE, RESPEKT

LTK

Lidingö Tennisklubb äger Lidingö TK AB till 100%.
Koncernen omsätter ca 29 miljoner kr.

Lidingö Tennisklubb är Sveriges tredje största tennisklubb med ca 3 000 medlemmar (åldrar 4-95 år), sett till endast tennismedlemmar är Lidingö störst. Detta på åtta innebanor!

Lidingö kommun:

6 250 invånare/tennisbana inne,
24 500

invånare/bokningsbar grusbana

Danderyds kommun:

1 390 invånare/tennisbana inne,
2 139

invånare/bokningsbar grusbana

INRIKTNINGSBESLUT

- Stötta all form av match- och tävlingsspel framförallt lagspel
- Träna och utbilda tennissatleter, extra fokus på fysträning.
- Kunskap för livet
- Ledande klubb

STYRELSEN Ordf Andreas Bennetter
LIDINGÖ TENNISKLUBB/LIDINGÖ TK AB

KLUBBCHEF PG Jönsson

SPORTCHEF
Johan Landsberg

MEDLEMSSERVICE
Helena Hägglund

Kommunikation
Cecilia Dufils

Information

Sälj. Banor

LLTTAD junior
Robin Brage, Patrik Rosenholm, Henrik Lindkvist

TENNISSKOLA

Träning

Tävling

Lek
VH

Mini
VH

Mid
RPI

Maxi

12-14 år

15-18

EKONOMI
Sissel Sigbladh

Förening

Aktiebolag

CAFÉ/RECEPTION
Cattis Tärnström

Försäljning

Personal

Inköp

SHOP
Krister Ohlin

Försäljning

Inköp

Service

ANLÄGGNING
Christer Berg

Underhållsplan

PARTNERS
Fredrik Mellin

Utbildning
Klubbchef

Löp. Underhåll

SENIOR TÄVLING
Johan Landsberg

A-lag Dam & Herr

Nationell

Pro/Elit

ARRANGEMANG
Helena Hägglund

Tävlingar

Resor

Soci. Event

UTBILDNING
TENNIS
Johan Landsberg

Interna

Externa

SENIOR & VETERAN
VERKSAMHET Klubb

SENIOR & VETERAN
VERKSAMHET AB

BHS
MF

Trivsel
MF

Privat
träning

Lidingö
Tennisklubb

MOTION + 19 ÅR

Vuxen
Träning
HH

Vuxen
Kurs
HH

Frukost

Lunch

Match
Träning

Cardio

Dubbel
träning

VETERAN TÄVLING
Helena Hägglund

Seriellags
träning

Seriespel
D & H

Region

Nationell

Internationell

Lidingö
TK AB

VÅR KULTUR OCH VÄRDEGRUND



Kulturen på LTK gör att vi stöttar alla de positiva effekterna med idrott.

Kulturen startar och lever med värdegrunden och människorna på klubben

Verksamheten styrs av, och de dagliga besluten tas utifrån, värdegrunden

TENNIS FÖR SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT – TENNIS HELA LIVET



UTVECKLING

Glädje

RESPEKT

TENNISEN

Utmaningar

- Efterfrågan högre än vad vi kan erbjuda alla våra tennisatleter i dagsläget.
- Många fler som vill spela mer timmar. Färre som slutar. Väldigt många på kö.
- Schema, banor inne+ute, utrymmen inomhus, tider, antal elever totalt och antal elever per bana.
- Resurser- tränare/ekonomi för att ha aktiviteter 365 dagar per år.
- Nå ut med information till medlemmar, föräldrar, spelare.

Möjligheter

- Fysträning.
- Attityd på och utanför banan. Kvalitet. Fokus, Tålamod, Repetition. Kämpa = vinnare = Lidingö TK
- Antal elever.
- Nya platser för träning. Läger på och utanför klubben. Fler matcher per år för fler spelare.
- Varje individuell tävling skapa lagkänsla för de från Lidingö.
- Fler tränare/ledare så vi kan bedriva verksamhet 365 dagar per år.

TENNISEN FRAMÅT

- Utveckling för **alla** oberoende ålder, nivå, intresse.
- Öka kvaliteten på varje enskild aktivitet.
- Fortsätta utveckla organisationen, hög kompetens både för tennis och fysträning .
- Fler serie/klubblag från 6 års -18 års ålder, B-lag för herrar, Fler spelare per lag, helst 6-10 per lag. 67 juniorspelare representerat klubben under 2023. Enkät visar att 100% av juniorer vill bli inbjudna att representera klubben igen.
- Öka team/klubbkänsla.
- Öka tävlandet inom och utom klubben. Internt, fredagspel. +80 matcher per år är Stlms tennisförbunds krav för att komma med i Team Sthlm.

TENNISEN FRAMÅT FORTS.

- Fortsätta följa Game Change 2030 från Svenska tennisförbundet. Följa nya spelutvecklingsplanen HT 2023 röd. HT 2024 orange/grön.
- LLTTAD. Lidingö Long Term Tennis Athlete Development. Teknik, Strategi, Taktik, Fysik, Mentalt, Attityd.
- Regler, få ner antal WO i Svensk Tennis. Nya regler. 1 ogiltig eller 3 giltiga WO så är man diskvalificerad för JSM slutspel i Båstad.
- Vi vill vara ledande klubb i hur vi tänker med helhet och fokusera på det vi kan påverka på och utanför banan.

LLTTAD

LIDINGÖ LONG TERM TENNIS ATHLETE DEVELOPMENT

Spelarutveckling

- Terminsplanering och veckotema.

Fysträning

- Program
- Rådgivning

TRÄNINGEN

- Tredelad (teknik + spelövningar + poängspel)
- Effektivisera
 - Minut 1
 - Förlänga effektiv speltid
 - Antal slag per träning
 - Färre övningar fler repetitioner
- Skapa matchmentalitet på träning
- Tredelad träning (klubb + matcher + eget ansvar)

FYSTRÄNING

Välj en övning per sektion (t ex: 1.1, 2.2, 3.1 och 4.2). Du ska alltid utföra fyra (4) styrkeövningar per träningspass.							
B	SEKTION	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS (kan individanpassas)	LÄTTARE	SVÄRARE
	VÄLJ ÖVNING 1.1, 1.2 ELLER 1.3	1.1 Viktad knäböj + boxhopp (nära)	26:27	2-3	12, 10, 8 + 6 (hopp)	Justera ner belastningen	Justera upp belastningen
			27:58				
		1.2 Bulgariska knäböj + box hopp ner – landa på 1 ben	26:44	2-3	8-12/ben+4/ben	Ingen belastning	Med belastning
			28:16				
		1.3 Laterala knäböj med vikt + hopp med små vikter (2-6kg)	27:28	2-3	6-10/ben+6 (hopp)	Ingen belastning	Med belastning
			28:48				

SCHEMA

Tränings­tider, träningsgrupper och träningsstimmar

- Närvaro
- Nivå
- Ålder
- Mognad
- Inställning
- Tävlingar

LÄGER & LOVKURSER

- Höstlovsläger
- Jullovsläger
- Sportlovsläger
- Påsklovsläger
- Sommarläger & lovkurser
- Tennis & Golfcamp

SERIESPEL

- Serielag HT23
 - Pojkar/flickor 13 – födelseår: 2010-2012
 - Pojkar/flickor 15 – födelseår: 2008-2009
- Serielag -24
 - Pojkar/flickor 13 – födelseår: 2011-2013
 - Pojkar/flickor 15 – födelseår: 2009-2010
 - Pojkar/flickor 18 – födelseår: 2006-2008

TÄVLINGAR

- KM, april -24
 - Anmälan öppnar 1/1
- Regionstävlingar och nationella tävlingar
- Fredags- och lördagsspel
 - Hur anmäler man sig?
- Seriespel och aktiviteter
 - BHS

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.

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:

- Klicka här för att registrera dig
- Fyll i formuläret
- Bekräfta din registrering via länk som du får via e-mail
- Logga in
- Om det krävs – betala licensavgift
- 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!

UTRUSTNING

- Tennisväska med:
 - racket
 - tennisboll
 - hopprep
 - vattenflaska
- Tenniskläder:
 - Tennisshorts med fickor eller tenniskjol
 - T-shirt för tennis
 - Tennisskor
 - Tennisstrumpor

Lidingö Tennisklubb

TACK!

Hästens 
since 1852



Söderberg
& Partners

gibon



investerum
HOME OF VALUE INVESTING

ICA
KVANTUM
Lidingö


MAGNUSSONSS



3SA
ESTATE

SkandiaMäklarna

SRS
SECURITY