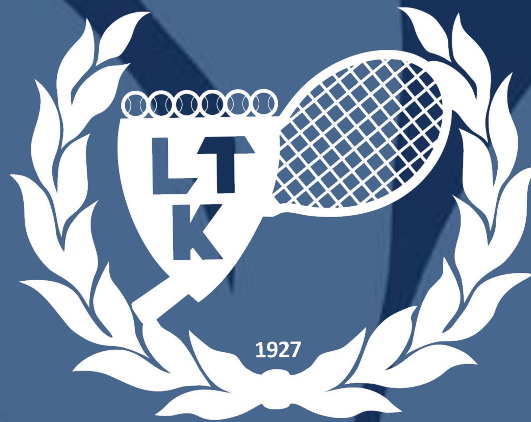




Lidingö Tennisklubb

TÄVLINGSGRUPPEN

Lidingö Tennisklubb

Hästens
since 1852

SRS
SECURITY

Söderberg
& Partners

investerum
HOME OF VALUE INVESTING

ICA
KVANTUM
Lidingö

MAGNUSSON

PSS

3 S A
ESTATE

gibon

SkandiaMäklarna

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

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

INRIKTNINGSBESLUT



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

Varför?

För klubben:

- Skapa energi, utveckling, framåtanda, kompetens hos alla tränare för att gynna alla i klubben och personalen
- Dela kunskap – intern utbildning
- Fler som håller på längre i klubben

VÅR KULTUR OCH VÄRDEGRUND



Kulturen på LTK 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

MÅL

Vi vill skapa en målmedveten miljö för en långsiktig spelarutveckling.

- SM medaljer – individuellt och i lag.
- Spelare från tävlingsgruppen ska, i framtiden, representera klubbens herr- och damlag.
- Bli erbjuden scholarship för universitet i USA för att fortsätta utveckla sin tennis och ta en examen.
- Ge barnen och ungdomarna i verksamheten verktyg och erfarenheter som de har nytta av på banan, utanför bana och också senare i arbetslivet.

LLTTAD

- Kommunikation
- Träningen
- Utvecklingstrappan
- Spelarutvecklingsplan
 - “Player Development Plan”
 - “Player Report Card”
- Fysträning
- Regler och kriterier

KOMMUNIKATION

- Starkt team tillsammans
- Jobbar mot samma mål
- Spelaren i centrum
- Tillit
- Spelarutvecklingsplan
- Månadsbrev
- När, Var, Hur ?

TRÄNINGEN

- Tredelad (teknik + spelövningar + poängspel)
- Effektivisera
 - från minut 1
 - förlänga den effektiva speltiden
 - ökat antal slag per träning
 - färre övningar – fler repetitioner
- Skapa matchmentalitet på träning
Respekt mot varandra
- Tredelad träning (klubb + matcher + eget ansvar)
- Vad ska vi jobba med idag? Utvärdera efter ?

RUTINER

- Vakna 3 timmar innan träning/ match (vid 8 match/träning 2h
- Frukost/lunch 2 timmar innan träning/match
- På plats för träning/match 40 minuter innan och fixa allt som man behöver ha med sig in på banan
- Uppvärmning 30 minuter innan träning/match
- Redo för träning prick inte EN minut över
- Från minut ett jobba med processen, inte ta inbollningen som uppvärmning utan som träning
- Efter träning nedjogg, stretch, duscha
- Mat/ mellanmål minst var tredje timma (5-6 mål/dag)
- På kvällen packa väskan med allt som du ska ha med dig nästa dag
- Fylla i träningsdagboken

UTVECKLINGSTRAPPAN

SPELARUTVECKLINGSPLAN

- Veckoplanering
- Träningsdagbok
- Matchdagbok
- Säkerställa utveckling

PLAYER REPORT CARD

UTVECKLINGSTRAPPAN FYS

UTVECKLINGSTRAPPAN - FYS

- < ca 12 år
 - Styrka
 - Snabbhet
 - Färdigheter och rörelser
- > ca 12 år
 - Styrka
 - Explosivitet
 - Kondition

FYSTRÄNING

- Styrka/HIIT/cirkelträning på klubben
- Konditionsträning och snabbhet på egen hand enligt program
- Uppvärmningsprogram

SCHEMA FYSTRÄNING

- Måndagar: kl. 18-19
- Tisdagar: kl. 18-19
- Onsdagar: kl. 17-18 & 18-19
- Torsdagar: kl 17-18

KLUBBEN ERBJUDER

- Maximalt fyra spelare per bana.
- Fyra eller fler timmar per vecka tennisträning.
- Individuell spelarutvecklingsplan med uppföljning.
- Matchbevakning i SM, RM, Corem, SALK Open.
- Fysträning är, i första hand, riktad och planerad för tävlingsgruppen.
- Läger erbjuds under varje skollov.
- Grusläger

REGLER

- Spelaren ska följa LTK:s ordningsregler
- Spelaren ska leva upp till LTK:s värdegrundsord – utveckling, glädje och respekt – på och utanför banan.
- Är man sen värmer man upp utanför banan och får sedan gå in på banan när tränaren ger klartecken
- Vad gäller vid skada/sjukdom?

KRITERIER

Bedömning för inkludering i tävlingsgruppen görs enligt följande kriterier:

- En bedömning av LLTTAD och sportchef görs gällande hur väl spelaren har följt reglerna under den senaste terminen
- Universal Tennis Rating
- Minimum spelat 50 matcher med mål om att följa “Utvecklingstrappan” under 2023
- Deltagande på minst ett av klubbens fyspass
- Prioritet skall ges LTK:s träningstimmar
- Att delta i organiserad träning inom annan idrott uppmuntras men tennis skall vara den idrotten som spelaren satsar på
- Fylla i träningsdagboken varje vecka

KRITERIER

- Deltaga i följande tävlingar:
 - KM (singel och dubbel)
 - Lidingöspelen
 - JRM inne och ute
 - JSM inne och JSM Race ute (från 13 års ålder) samt ev. JSM-slutspel ute
 - SALK Open
 - Båstad Corem Open
 - Next Generation-kval och ev. slutspel
 - Seriespel (om uttagen) – 13-, 15-, 18-årslag samt dam- och herrlag

KONSEKVENSER

Om kriterierna ej följs tas detta i beaktning och kan möjligtvis leda till följande:

- Att spelaren tas ur tävlingsgruppen
- Färre träningstimmar nästa termin

Innan beslut tas av LLTTAD gällande ovanstående kommuniceras med spelaren och föräldrar att kriterierna inte är uppfyllda och möte tas med en diskussion samt att en plan läggs för att stötta spelaren att uppfylla kriterierna.

FRÅGOR SOM MAILATS IN

MAILA TILL ROBIN!

Lidingö Tennisklubb

TACK!

Hästens
since 1852



Söderberg
& Partners

gibon



investerum
HOME OF VALUE INVESTING

ICA
KVANTUM
Lidingö

MAGNUSSON



3 S A
ESTATE

SkandiaMäklarna

SRS
SECURITY