



Målsättningar och Metod



HTK Tennis Akademi

Grundkriterier för HTK Tennis Akademi

Inställning	Hur intresset för tennis är. Spontanspel och tävlingar är en förutsättning speciellt under helger och lov. Modellen 1/3 klubb, 1/3 spontant och 1/3 matcher bör gälla
Mognad/ Samarbetsförmåga	Hur bra man kan ta till sig saker. Att man vill och försöker är viktigt Hur villig man är att utvecklas. Träna och tävla som tränaren vill samt hur man fungerar i grupp
Processmål	Spelaren skall förbättra sig hela tiden.
Spelnivå	Hur spelaren står sig i konkurrens med övriga Sverige.
Potential	Utvecklingsmöjligheter. Hur bra en spelare kan bli i framtiden

Desto yngre spelaren är desto mer fokuserar vi på intresset och viljan att uppfylla kriterierna.

Postadress/Besöksadress:
Helsingborgs Tennisklubb
Filbornavägen 11
252 76 Helsingborg

Telefon:
042-14 71 72
Facebook:
Helsingborgs Tennisklubb

E-post:
kansli@htktennis.com
Hemsida:
www.htktennis.com



Målsättningar och Metod



AKADEMI ORANGE

- Antal träningar: 2-4 kvällspass/vecka
- Ålder: Ca: 7-9 år

Matchspelträning

- Alla spelare i Akademi Orange deltar i matchspelträningen på fredagar 18-20.
- Du kan också komma att spela i ett serielag i Region Syds Tennisserier om tränarna anser att detta är lämpligt för just dig.

Målsättningar

- Spelarna ska utbildas inom tennisens alla olika moment så de har kunskap för att gå vidare i HTKs tränings- och utbildningsprogram
- Lära sig umgås, träffa nya kompisar och respektera andra barn med samma intresse
- Långsiktig atletisk utveckling genomsyrar allt vi gör
- Föräldrarna ska genomgå klubbens föräldracoachning
- Spelarna ska genomgå klubbens spelarutbildning
- Att i träningen uppnå tennis 3-6 tim/v och i fysisk träning/annan idrott 5-7 tim/v
- Uppnå cirka 40 matcher/år där cirka 10 är dubbelmatcher
- Träningsupplägget skall göras i samförstånd med huvudansvarig tränare på HTK. Träningen ska bestå av 1/3 HTK med tränare, 1/3 matcher i turneringar och 1/3 spontanspel utan tränare
- Närvara vid HTKs föräldracoachning och spelarutbildning
- Klubbkänsla
 - Ska prioritera seriespel/lagspel framför individuella tävlingar
- Matchträning/Aktiviteter
 - Delta på klubbens matchspelträning
 - Delta på minst 50 % av klubbens aktiviteter/tävlingar.
 - Spela 6-8 st If so tour-tävlingar under året enligt spelarens individuella tävlingsplanering.

Metod

- HTKs filosofi är att träna så att eleverna får en bred verktygslåda. Uppnås bla genom veckoteman som innehåller taktik, teknik, fysik och mental träning där vi jobbar med processmål framför resultatmål. Träningen utgår mycket ifrån de olika koordinationsområdena.
- Spelarna ska träna på egen hand med kompisar och föräldrar
- Göra en tävlingsplanering/äventyrsprogram för en termin i taget som innehåller singel och dubbel

PRISER											
Träningsgrupp	Ålder	spelare/bana	Antal veckor	1 tim/v	2 tim/v	3 tim/v	4 tim/v	5 tim/v	6 tim/v	7 tim/v	8 tim/v
Akademi Orange	7-9 år	max 6 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr			
Akademi Grön	9-11 år	max 5 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr			
Akademi Gul	11-13 år	max 4 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr	7 500 kr	8 000 kr	8 500 kr
Akademi Blå	13-19 år	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr			
SeniorTennis Team	16 år -->	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr			

Att observera är att ovan priser är i tim och att träningspassen ofta är längre än just 1 tim
För spelare i Orange, Grön, Gul ingår matchspelträning på fredagar i priset.



Målsättningar och Metod



AKADEMI GRÖN

- Antal träningar: 2-4 kvällspass/vecka
- Ålder: Ca: 9-11 år

Matchspelträning

- Alla spelare i Akademi Grön deltar i matchspelträningen på fredagar 18-20.
- Du kan också komma att spela i ett serielag i Region Syds Tennisserier om tränarna anser att detta är lämpligt för just dig.

Målsättningar

- Spelarna ska utbildas inom tennisens alla olika moment så de har kunskap för att gå vidare i HTKs tränings- och utbildningsprogram
- Lära sig umgås, träffa nya kompisar och respektera andra barn med samma intresse
- Långsiktig atletisk utveckling genomsyrar allt vi gör
- Föräldrarna ska genomgå klubbens föräldracoachning
- Spelarna ska genomgå klubbens spelarutbildning
- Att i träningen uppnå tennis 5-8 tim/v och i fysisk träning/annan idrott 5-8 tim/v
- Uppnå cirka 50 matcher/år där cirka 10 är dubbelmatcher (exklusive sprintmatcher)
- Träningsupplägget skall göras i samförstånd med huvudansvarig tränare på HTK. Träningen ska bestå av 1/3 HTK med tränare, 1/3 matcher i turneringar och 1/3 spontanspel utan tränare
- Närvara vid HTKs föräldracoachning och spelarutbildning
- Klubbkänsla
 - Ska prioritera seriespel/lagspel framför individuella tävlingar
 - Genomgå en bollkalleutbildning under hösten
 - Ska göra minst 15 tim ideella insatser sept-aug om klubben behöver detta. Denna grupp skall i huvudsak hjälpa till med att vara bollkallar i Elitserien.
- Matchträning/Aktiviteter
 - Delta på minst 50 % av klubbens aktiviteter/tävlingar
 - Delta på klubbens matchspelträning
 - Spela 10-20 if SO tour och/eller nationella tävlingar under året enligt spelarens individuella tävlingsplanering.

Metod

- HTKs filosofi är att träna så att eleverna får en bred verktygslåda. Uppnås bla genom veckoteman som innehåller taktik, teknik, fysik och mental träning där vi jobbar med processmål framför resultatmål. Träningen utgår mycket ifrån de olika koordinationsområdena.
- Spelarna ska träna på egen hand med kompisar, föräldrar och veteraner
- Göra en tävlingsplanering/äventyrsprogram för en termin i taget som innehåller singel och dubbel

PRISER											
Träningsgrupp	Ålder	spelare/bana	Antal veckor	1 tim/v	2 tim/v	3 tim/v	4 tim/v	5 tim/v	6 tim/v	7 tim/v	8 tim/v
Akademi Orange	7-9 år	max 6 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr			
Akademi Grön	9-11 år	max 5 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr			
Akademi Gul	11-13 år	max 4 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr	7 500 kr	8 000 kr	8 500 kr
Akademi Blå	13-19 år	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr			
SeniorTennis Team	16 år -->	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr			

Att observera är att ovan priser är i tim och att träningspassen ofta är längre än just 1 tim
För spelare i Orange, Grön, Gul ingår matchspelträning på fredagar i priset.



Målsättningar och Metod



AKADEMI GUL

- **Antal träningar:** 2-4 kvällspass/vecka
- **Ålder:** Ca: 11-13 år

Matchspelträning

- Alla spelare i Akademi Gul deltar i matchspelträningen på fredagar 18-20.
- Ingå i ett serielag i Region Syds Tennisserier.

Målsättningar

- Spelarna ska utbildas inom tennisens alla olika moment så de har kunskap för att gå vidare i HTKs tränings- och utbildningsprogram
- Långsiktig atletisk utveckling genomsyrar allt vi gör
- Föräldrarna ska genomgå klubbens föräldracoaching
- Spelarna ska genomgå klubbens spelarutbildning
- Att i träningen uppnå tennis 10-12 tim/v och i fysisk träning/annan idrott 6-8 tim/v
- Uppnå cirka 60 matcher/år där cirka 20 är dubbelmatcher (exklusive sprintmatcher)
- Träningsupplägget skall göras i samförstånd med huvudansvarig tränare på HTK. Träningen ska bestå av 1/3 HTK med tränare, 1/3 matcher i turneringar och 1/3 spontanspel utan tränare
- Närvara vid HTKs föräldracoaching och spelarutbildning
- Visa en professionell attityd/inställning inom alla tennisens moment. Se Svenska Tennisförbundets proffslista.
- Klubbkänsla
 - Ska prioritera seriespel/lagspel framför individuella tävlingar
 - Genomgå någon form av utbildning under terminen (ex bollkalle, domare, tränare)
 - Ska göra minst 20 tim ideella insatser sept-aug om klubben behöver detta. Denna grupp skall i huvudsak hjälpa till med följande:
 - Vara hjälptränare på HTKs minitennis
 - Domare på HTKs If So Tour tävlingar
 - Bollkallar i Elitserien och Pålsjö Ladies
 - Domare i HTKs Nationella Tävlingar i 10-års klasserna
- Ska spela minst 15 tävlingar sept-aug. Tävlingsplaneringen görs i samspråk med ansvarig tränare.

Metod

- HTKs filosofi är att träna så att eleverna får en bred verktygslåda. Uppnås bla genom veckoteman som innehåller taktik, teknik, fysik och mental träning där vi jobbar med processmål framför resultatmål.
- Spelarna ska träna på egen hand med kompisar, föräldrar och veteraner
- Spelarna ska föra träningsdagbok
- Göra en tävlingsplanering/äventyrsprogram för en termin i taget som innehåller singel och dubbel

PRISER										
Träningsgrupp	Ålder	spelare/bana	Antal veckor	1 tim/v	2 tim/v	3 tim/v	4 tim/v	5 tim/v	6 tim/v	7 tim/v 8 tim/v
Akademi Orange	7-9 år	max 6 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr		
Akademi Grön	9-11 år	max 5 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr		
Akademi Gul	11-13 år	max 4 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr	7 500 kr	8 000 kr 8 500 kr
Akademi Blå	13-19 år	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr		
SeniorTennis Team	16 år -->	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr		

Att observera är att ovan priser är i tim och att träningspassen ofta är längre än just 1 tim
För spelare i Orange, Grön, Gul ingår matchspelträning på fredagar i priset.



Målsättningar och Metod



AKADEMI BLÅ

- Antal träningar: 2-3 kvällspass/vecka
- Ålder: 13-19 år

Matchträning

- Akademi blå har möjlighet till att anmäla sig till matchspelsträning på fredagar mellan 18-20 vilket vi tycker de bör göra.

Målsättningar

- Spelarna ska utbildas inom tennisens alla olika moment så de har kunskap för att gå vidare i HTKs tränings- och utbildningsprogram
- Engagerade i annat än enbart sin egen tennis i klubben t.ex. hjälpa till som tränare, funktionärer mm
- Ska ha en positiv utveckling kring fysträning och ha en förståelse för fysens inverkan på prestation och hälsa

Metod

- HTKs filosofi är att träna så att eleverna får en bred verktygslåda. Uppnås bla genom veckoteman som innehåller taktik, teknik, fysik och mental träning där vi jobbar med processmål framför resultatmål.
- Spelarna bör träna på egen hand med kompisar, föräldrar och veteraner
- Göra en tävlingsplanering/äventyrsprogram för en termin i taget som innehåller singel och dubbel
- Klubbkänsla
 - Ska prioritera seriespel/lagspel framför individuella tävlingar
 - Genomgå någon form av utbildning under terminen (ex linjedomare, domare, tränare, matchledare)
 - Ska göra minst 20 tim ideella insatser sept-aug om klubben behöver detta. Denna grupp skall i huvudsak hjälpa till med följande:
 - Hjälptränare
 - Domare på HTKs nationella tävlingar
 - Linjedomare i Elitserien och Pålsjö Ladies

PRISER											
Träningsgrupp	Ålder	spelare/bana	Antal veckor	1 tim/v	2 tim/v	3 tim/v	4 tim/v	5 tim/v	6 tim/v	7 tim/v	8 tim/v
Akademi Orange	7-9 år	max 6 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr			
Akademi Grön	9-11 år	max 5 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr			
Akademi Gul	11-13 år	max 4 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr	7 500 kr	8 000 kr	8 500 kr
Akademi Blå	13-19 år	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr			
SeniorTennis Team	16 år -->	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr			

Att observera är att ovan priser är i tim och att träningspassen ofta är längre än just 1 tim
För spelare i Orange, Grön, Gul ingår matchspelsträning på fredagar i priset.



Målsättningar och Metod



SeniorTennis Team

- **Antal träningar:** 1-3 kvällspass/vecka
- **Ålder:** 16 år och uppåt

Målsättningar

- Ha ett stort HTK hjärta och en vilja att representera klubben långt upp i senior åldern
- Engagerade i annat än enbart sin egen tennis i klubben t.ex. hjälpa till som tränare, funktionärer mm
- Ska ha en positiv utveckling kring fysträning och ha en förståelse för fysens inverkan på prestation och hälsa.
- Allmänna
 - Ska visa ödmjukhet för träningskompisarna och ledaren
 - Ska vara i tid till träningen
- Attityd/Inställning
 - Ska visa en positiv attityd under träning och vilja utvecklas. Racketkastningar, svordomar eller annat olämpligt beteende får inte förekomma
- Klubbkänsla
 - Uttagna spelare ska representera klubben i seriespel
 - Ska göra minst 10 tim ideella insatser varje termin. Denna grupp skall i huvudsak hjälpa till med följande.
 - Linjedomare i Elitserien
 - Domare i HTKs Nationella Tävlingar

Metod

- HTKs filosofi är att träna så att deltagarna får en bred verktygslåda. Uppnås bla genom veckoteman som innehåller taktik, teknik, fysik och mental träning där vi jobbar med processmål framför resultatmål.

PRISER										
Träningsgrupp	Ålder	spelare/bana	Antal veckor	1 tim/v	2 tim/v	3 tim/v	4 tim/v	5 tim/v	6 tim/v	7 tim/v 8 tim/v
Akademi Orange	7-9 år	max 6 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr		
Akademi Grön	9-11 år	max 5 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr		
Akademi Gul	11-13 år	max 4 st	Termin	2 400 kr	4 000 kr	5 400 kr	6 200 kr	7 000 kr	7 500 kr	8 000 kr 8 500 kr
Akademi Blå	13-19 år	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr		
SeniorTennis Team	16 år -->	max 4 st	Termin	2 000 kr	3 700 kr	5 200 kr	6 000 kr	6 800 kr		

Att observera är att ovan priser är i tim och att träningspassen ofta är längre än just 1 tim
För spelare i Orange, Grön, Gul ingår matchspelsträning på fredagar i priset.