



”Först tydliggör vi RF:s och alla specialförbundens gemensamma synsätt på ungas idrottande!”



– Tennis levande idrott, för livet, hela livet! –



**SVENSKA  
TENNISFÖRBUNDET**

Varför  
hela livet?

Hur jobbar vi  
efter detta  
motto i HTK?



Långsiktighet. Fortsätta testa och våga förlora för att utvecklas...



Bara 36 år

*Stefan Edberg berättade om hur hans samarbete med Roger Federer hade ett starkt fokus på att utveckla spelet ytterligare på träningen men främst i tävlingsmatcher. En UTVECKLINGSMODELL a la tre set med stor risk i korta perspektivet att förlora...men ändå!*

*Huvudsyftet var att utveckla ett ytterligare offensivare spel.*

*Set 1: Mer serve och volley än vanligtvis*

*Set 2: Mer fokus på servereturer än vanligtvis*

*Set 3-5: Spela ut hela sin repertoar*

*Källa: Stefan Edbergs föreläsning under Jönköping Mini Challenger på RacketCentrum 2016-03-08.*

# En tankeställare kring ungas idrottande!



## VAD FÅR DIG ATT FORTSÄTTA IDROTTA?

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN



Vad tror ni är viktigt för barn- och ungdomar?

## BETYDELSE AV TÄVLING I SITT IDROTTSUTÖVANDE

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN

### Diskutera!



## VAD SKULLE FÅ DIG ATT BÖRJA IDROTTA?

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN



# 23%

MÖJLIGHET ATT UTÖVA IDROTT  
"BARA PÅ SKOJ"



Många pusselbitar i HTK måste  
falla plats för att träningarna  
och matchandet skall fungerar!





# Klubben lever om vi hjälps åt med att...

- ...samåka till seriematcher och tävlingar
- ...genomföra tävlingar och seriematcher
- ...finnas till hands vid läger, cuper osv



# Därför erbjuder HTK detta!



- Föräldrarnas plattform
- 2 gånger per år föräldracoaching
- Förkortad men nyttig matchledarutbildning
- Bollkalle- och domarutbildning

[Klicka](#) Syds tränarkurser – för er som vill testa mer!



# Skoj, gemenskap och utveckling om alla får chansen att börja i rätt ände!

## 1. Multi SkillZ Varför?



”För både knoppen och kroppen!”

”Väldigt tennisförbererande!”

AVSTÅNDSBEDÖMNING – FOTARBETE – ÖGA/HAND – ANPASSAD KRAFT osv...




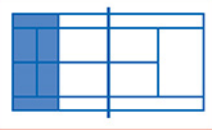
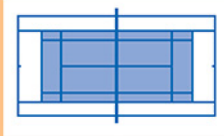
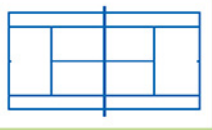




# Skoj, gemenskap och utveckling om alla får chansen att börja i rätt ände!

Diskutera och lista vilka slag och vilket spel som är gynnsamt  
att utveckla i respektive Mini – Midi – Maxi?

## USTA GUIDELINES FOR 10 AND UNDER TENNIS

STAGE	RED	ORANGE	GREEN
AGE	8 and under	9 - 10	11 and up
BALL	 Red felt or foam <i>Moves slower and bounces lower than orange ball</i>	 Orange <i>Moves slower and bounces lower than green ball</i>	 Green <i>Slightly reduced bounce from yellow ball</i>
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"	3' center, 3'6" at net posts	3' center, 3'6" at net posts
RACQUET	Up to 23"	23" - 25"	25" - 27"



# Betänk och diskutera påståenden kring specificitets- och variationsprincipen!



Ta med er dessa funderingar när testar de olika nivåerna!

- Tennismatchen sker inte från en bollkorg...
- Tempot och längden på slagduellerna varierar...
- Bollplaceringarna i banan och bollhöjden över nät varierar...
- Slagutförandet varierar, alltifrån rena till även mer skruvade slag...
- Uppträdande, ljudförhållande, tidsförberedelse är aldrig densamma...
- Bollarna varierar, underlaget skiljer, ljuset skiftar och kanske även vädrets makter...
- Det finns andra sporter som är tennislika? Multi SkillZ innehåller rörelsemönster som liknar tennisen?

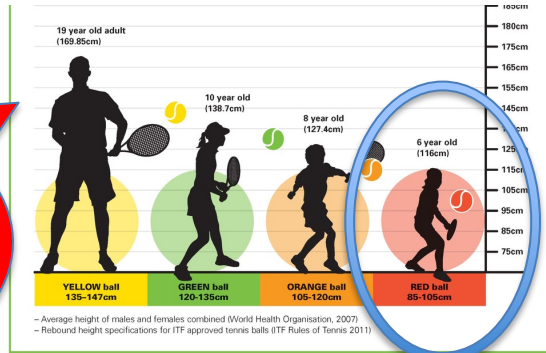
*Specificitetsprincipen* innebär att man utgår från helheten och kärnan i idrotten när man lägger upp träningen. Med andra ord för att bli tennisspelare måste man spela tennis ibland! Kom ihåg specificitet inte innebär att man gör samma sak hela tiden utan istället varieras träningsmetoderna och övningarna utifrån idrottens egenart. *Variationsprincipen* innebär att man tittar på de aktuella krav som idrotten ställer. Då krävs det också annan träning än den tennisspecifika! Variationen mellan dessa principer gör att träningen blir funktionell och lyckad.

Källa: Sidorna 14-19 i *Träningslära för idrotterna*. J. Hallén och L. T. Ronglan. SISU Idrottsböcker 2013

# Lista era funderingar kring mini/röd

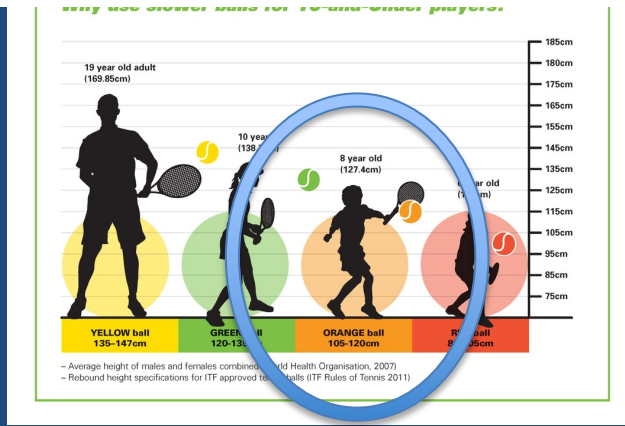


Innan ni börjar lista era funderingar så går vi ner och testar de olika nivåerna!



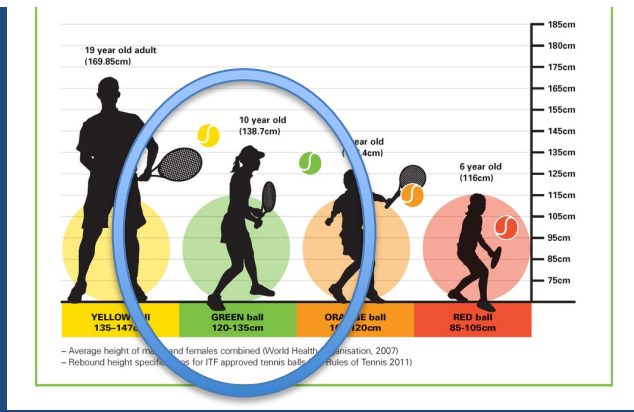
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

# Lista era funderingar kring midi/orange



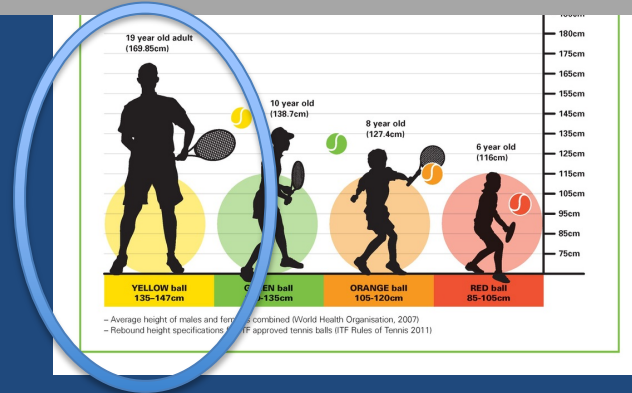
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

# Lista era funderingar kring maxi/grön



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

# Lista dina funderingar kring gul boll!



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.



Vilka möjligheter erbjuds?  
Hur mycket vill spelaren utvecklas?

[HTK:s Kids Tennis Academy](#)



# Chilla och bekanta dig med tävlandet!



## SVENSKA TENNISFÖRBUNDET

Klicka för veta mer...

Nyheter

Förbundet

För klubben

Utbildning

Tävlingar & Seriespel

Landslag

Region

Tävlingskalender

Tennissök

- ▶ Tennispoäng
- ▶ Internationella tävlingar 2017
- ▶ Internationella tävlingar 2018
- ▶ Nationella tävlingar
- ▶ Seriespel
- ▶ Information för tävlingsspelare

Tävling online – anmälan i nya systemet

HEM / TÄVLINGAR & SERIESPEL

## Tävlingar & Seriespel

Svenska Tennisförbundet har en omfattande tävlingsverksamhet.

470 sanktionerade tävlingar (exklusive det internationella programmet) arrangerades 2016 på klubb- region- och förbunds nivå.

Antalet licensierade spelare uppgick 2016 till totalt 11546 (betalande 7609) varav 6687 juniorer och 4859 seniorer. Den kvinnliga andelen av tävlingsspelarna uppgick till drygt 28 % (28,51). Totalt spelades 70010 matcher i de sanktionerade tävlingarna.

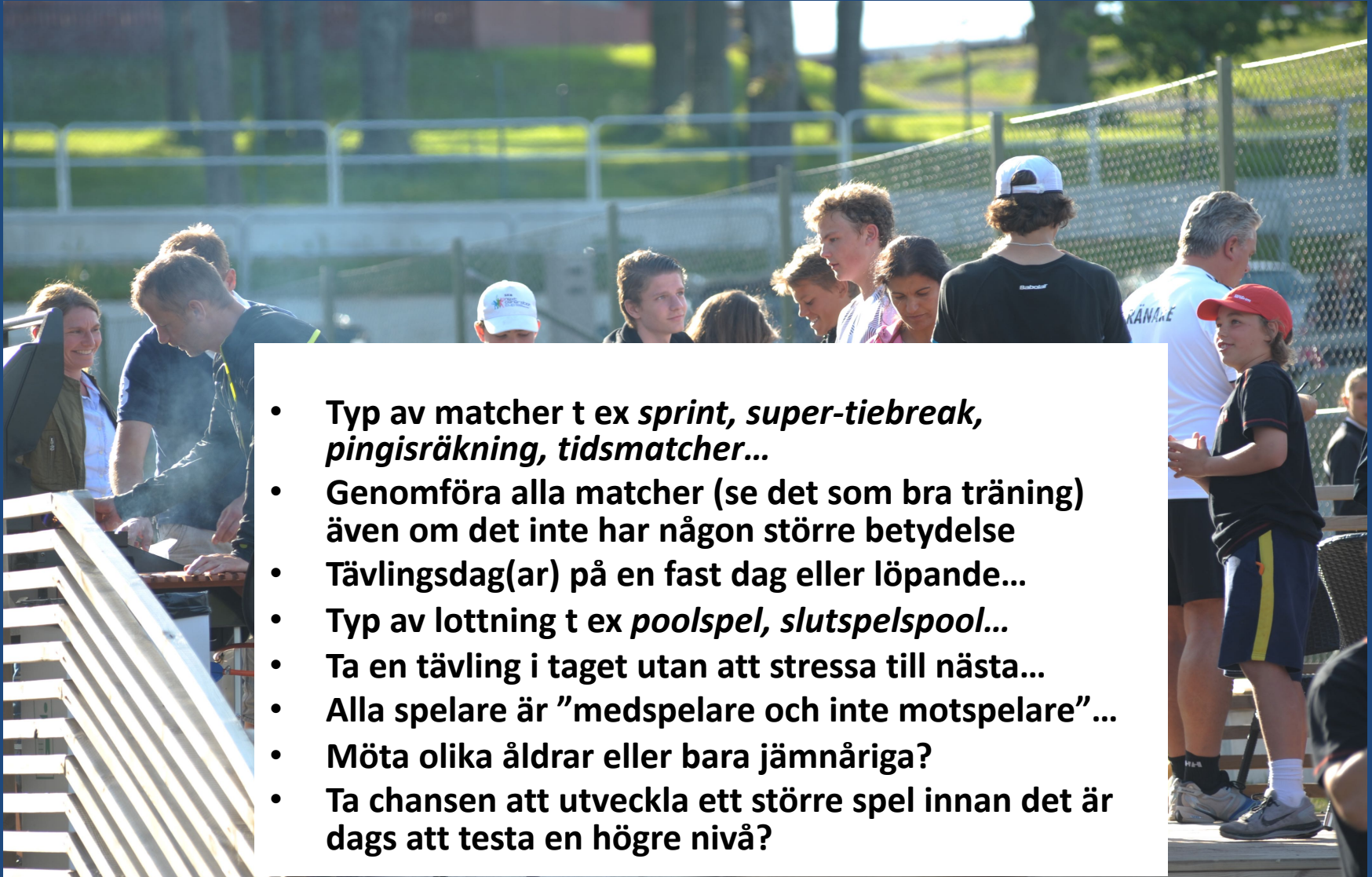
Här hittar ni tävlingskalendrar, tennispoäng, serieresultat och annan information för dig som ska arrangera eller spela tävlingar. Navigera via undermenyn eller länkarna nedan.

▶ [Nya tävlingskalendern](#)

▶ [Stomkalender 2018](#)



# Diskutera för- och nackdelar kring tävlingar!



- **Typ av matcher t ex *sprint, super-tiebreak, pingisräkning, tidsmatcher...***
- **Genomföra alla matcher (se det som bra träning) även om det inte har någon större betydelse**
- **Tävlingsdag(ar) på en fast dag eller löpande...**
- **Typ av lottning t ex *poolspel, slutspelspool...***
- **Ta en tävling i taget utan att stressa till nästa...**
- **Alla spelare är "medspelare och inte motspelare" ...**
- **Möta olika åldrar eller bara jämnåriga?**
- **Ta chansen att utveckla ett större spel innan det är dags att testa en högre nivå?**

# Vilka äventyr väljer vi?



Röd/Mini

Orange/Midi

Grön/Maxi

Bollar



Tävlingar

	6-8 år	7-9 år	9-11 år
<u>Teambildningsläger för nya</u>	X	X	X
<u>Seriespel</u>			X
<u>Melodifestivalläger</u>		X	X
<u>Tennis hela natten</u>		X	X
<u>Kompisdubbel</u>		X	X
<u>Träningsläger</u>		X	X
<u>PoolSpelen HTK</u>		X	X
<u>SO Tour</u>	X	X	X
<u>Kullabygdens Open</u>		X	X
<u>Beach House Öresundsveckan</u>			X
<u>Dubbelcupen</u>			X
<u>"Tävlingskalendern + registrera dig"</u>	X	X	X

# ”Hur stöttar vi som vuxna en spelare så att han/hon succesivt får stå på egna ben?”

Sluta jaga poäng i  
tidig ålder!

Får mer och mer ta  
ansvar för  
vardagsplaneringen

Blir en ansvarsfull  
klubbmedlem...



Får en positiv  
självkänsla!

Så att spelaren kan se  
sig själv i ett större  
sammanhang

Fokuserar på  
utvecklingsmål  
kontra resultatmål?



# Är ni laddade?



# Hur fungerar tävlingsystemet

## ”Tournament planner?”

- Anmäla sig
- Välja rätt nivå
- Olika typer matcher
- Fullfölja
- Vinna till varje pris eller våga utveckla sitt spel?
- När kommer poängen och dess betydelse