



Tennisutbildning för föräldrar till barn I Kids



Kids Academy

Hosted by Helsingborgs Tennisklubb
Est. 2018

Lekfullhet – Nyfikenhet – Glädje

Helsingborgs Tennisklubb



"Att vara spelare i Kids Academy innebär att ni gillar att tävla under träning och vara med och spela matcher under hela året. Speciellt under sommaren. Man förstår också att det är viktigare att få mycket kompisar och vara en god lagkamrat framför vinster i turneringar"

Tillsammans är vi starka

Röd 5-8 år (Minitennis)

Orange 7-10 år

Grön 9-12 år

Gul 10-12 år

Kids Academy

Kids Academy Uttagningar

Allmänt

- ✓ Ni kan anmäla ert barn det året de fyller 7 år upp till 11 år.
- ✓ Ert barn är aktiv i flera idrotter alternativt ha stor variation i sin dagliga träning
- ✓ Ert barn gillar att tävla i alla dess former.
- ✓ Utveckling och processmål kommer alltid före resultat
- ✓ Spelstyrka har ingen påverkan men ert barn bör vara atletisk
- ✓ Man kan vara med tills det man fyller 12 år

Kriterier

- ✓ Föräldrarna kommer genomgå HTKs utbildning för en tennisförälder och följa de riktlinjer som HTK går igenom i denna utbildning
- ✓ Föräldrarna ska känna till och efterleva vad som står dokumentet Idrotten Vill
- ✓ All övrig tennisträning med annan tränare ska godkännas av HTKs tränare
- ✓ Följer det Äventyrsprogram som bla innehåller tävlingar som tränaren gör inför varje termin.
- ✓ Respekterar den gruppindelning ansvarige tränare gör inför varje termin.

Allmänt

- ✓ Barnen bör röra på sig mellan 14-28 tim/vecka där ungefär 50% bör vara i organiserad form med duktiga barntränare. 50-65% av den organiserade träningen bör vara i HTKs Kids Academy för att få en tillfreds tennisutveckling.
- ✓ Träningen bör vara varierad och bör innehålla mycket motoriska och koordinativa moment.

Veckan för en spelare i Kids Academy bör se ut så här

- ✓ 2-5 pass i HTKs Kids Academy (3-4 pass rekommenderas)
- ✓ 2-5 pass annan idrott
- ✓ 1-2 pass matchträning i Kids Academy eller turneringar
- ✓ 1-2 pass träning med föräldrar/syskon/kompis
- ✓ Aktiv på fritiden utan dator, platta och mobil osv..

HTK rekommenderar inte

- ✓ Att hyra in tränare på egen hand om ni inte känner tränaren, tränaren kan visa upp ett utdrag från belastningsregistret eller inte har utbildning att träna barn upp till 12 år

Kids Academy Tränings- rekommendationer

Kids Academy Utbildning

Barnen kommer få en utbildning..

- ✓ i tennisens alla regler och god sportmannaskap
- ✓ till bollkallar
- ✓ till hjälptränare
- ✓ till domare

Föräldrarna kommer att få en utbildning..

- ✓ i Idrotten Vill – Idrottens regelbok
- ✓ i hur en förälder bör uppträda mot barn, tränare och under träning och match
- ✓ i tennisens grunder för att kunna spela/träna med sina barn
- ✓ i hur en träningsvecka går till genom att delta på utvalda träningspass under året

Helsingborgs Tennisklubb tror mycket på gemensamma sociala aktiviteter där barnen får lära känna varandra och kanske får vänner för hela livet.

Ett detaljerat program som innehåller äventyr bara för Kids Academy samt för alla barn i samma åldrar kommer inför varje termin tillsammans med gruppindelning och annan info.

Kids Academy Äventyrsprogram

Träningsavgifter Kids Academy

Kids Academy

1 tim/v	2 600 kr
2 tim/v	4 700 kr
3 tim/v	6 170 kr
4 tim/v	7 640 kr
5 tim/v	8 900 kr
6 tim/v	9 950 kr

Avgiften inkluderar

- ✓ Söndagsligan för Orange
- ✓ Matchspelsträning för Grön/Gul
- ✓ Serveträning för Orange/Grön
- ✓ Fysträning för alla
- ✓ So Tour Tävlingar i Olympiahallen
- ✓ Domarutbildning
- ✓ Bollkalleutbildning
- ✓ Svenska Tennisligan inomhus
- ✓ Subventionerade priser vid våra äventyr och Projekt. Se program för varje termin
- ✓ Avslutningar

Att tänka på:

- ✓ Har man familjemedlemskap får man vara med på FamiljeTennis upp till 8 år på lördagar.

Vad är det egentligen vi betalar för?

Den frågan får nog många klubbar lite då och då. Det är då viktigt att man inte bara tittar på avgiften och jämför klubb för klubb utan att man också tittar på innehållet och de mjuka värden som också ingår i avgiften.

- ✓ De ögonblick när ert barn blir så trött att hen vill sluta men kämpar på och hittar gnistan igen
- ✓ Möjligheten som ert barn får till livslånga vänskapsrelationer och minnen som varar livet ut
- ✓ För bra ledare som lär hen att tennis handlar inte bara om sport utan om livet
- ✓ Att hen ska lära sig att ta hand om sin kropp och förståelse kring idrott/rörelse hela livet
- ✓ Att hen lär sig att jobba tillsammans med andra och vara stolt, stödjande, vänlig och respektfull mot andra människor
- ✓ Att hen lär sig hantera besvikelse, när hen inte når sina mål, förlorar en match, gör ett dubbfel, men ändå kämpar och väljer att se möjligheter.
- ✓ Att hen lär sig hur hen ska uppnå sina mål
- ✓ Att hen lär sig att det tar tusentals och åter tusentals timmar med hårt arbete och träning för att skapa en mästare, och att framgång inte sker över natten. Det får man helt enkelt jobba för.
- ✓ Utbildning till hjälptränare, bollkallar och domare
- ✓ Att hen tränar och får en utbildning istället för att sitta framför skärmen

Kärnvärden

Idrotten vill- <https://www.youtube.com/watch?v=gbPx7WOdiKM>

Mission

"HTK erbjuder en givande och utvecklande miljö för samtliga medlemmar oavsett förutsättningar och ambitionsnivå"

Vision

"HTK skall uppfattas som en av de ledande tennisklubbarna i Sverige"

2021-09-06

4

Kärnvärden



GLÄDJE

För utövaren ska glädje gå före tvång och vi strävar efter att låta utövaren själv bestämma över sitt tennisspel, oavsett spelnivå. Vi lyssnar på barns och vuxnas åsikter och låter dem vara delaktiga i sin utveckling. Vi skiljer på barns perspektiv – det vill säga när vuxna tolkar och tror vad barnen menar – och barnets perspektiv, där barnet själv ges möjlighet att uttrycka sig.

GEMENSKAP

Ensam är inte stark – vi är övertygade att arbete i grupp långsiktigt leder till en mer positiv utveckling. Parallellt med träning skall det alltid finnas ett äventyr runt hörnet där våra medlemmar får möjlighet till nya bekantskaper och vänner för livet.

2021-09-06

JÄMSTÄLLDHET

Vår idrott ska främja mångfald och vår verksamhet ska vara inkluderande, välkomnande och utvecklande för alla våra medlemmar oberoende bakgrund, kunskaper och ambitionsnivå. Vi respekterar varandras olikheter, tar ställning och agerar om någon beter sig illa eller bryter mot våra gemensamma regler.

UTVECKLING

Tennis är så mycket mer än själva utövandet. Vår idrott har stor social betydelse och vi lägger stor vikt vid att också utveckla människan parallellt med spelaren. Etik, moral och utbildning är viktiga ord för oss. Vi strävar efter att se alla människor och får dem att känna sig behövda.

5

Kids Academy

Hosted by Helsingborgs Tennisklubb
Est. 2018



Extra träningar varje eller varannan vecka
Info finns på hemsidan

Serveträning (orange/grön)

- Måndagar

Matchträning

- Fredagar (För maxiboll)
- Söndagar (För midiboll)

Fysträning

- Fredagar (Ni som har matchträning kan få köra varje fredag)



Serveträning för att det är viktigt slag, träna på match för taktisk och mental träning
Fysträning för att bli koordinativ, snabb och stark

Kids Academy

Hosted by Helsingborgs Tennisklubb
Est. 2018



Fler äventyr, extra aktiviteter och seriespel
Individuella äventyrsprogrammet har mailats
Serien kommer i nästa vecka

Individuellt äventyrsprogram

- För att förbereda barnen till att bli tävlingssepelare, få nya kompisar och få intresse för livet. Tumregeln är att alltid veta vilken nästa tävling som man är anmält till är.

Äventyr

- Ett social program för att få fler vänner samtidigt som vi tränar utanför träningsgrupperna

Seriespel

- HTK har flest lag med i Svenska Tennisligan av alla klubbar i Sverige. Detta har vi fått att alla skall komma till match oftare.



Målsättningen är att nå 100 matcher/år där man vinner fler än vad man förlorar

Kids Academy

Hosted by Helsingborgs Tennisklubb
Est. 2018



Fler äventyr, extra aktiviteter och seriespel

Bollkalle

- Träning och sedan praktik under Elitserien 16, 23, 26 och 28 november

Domare vid So Tour

- Träning och praktik under So Tour för de som startat med nationella tävlingar

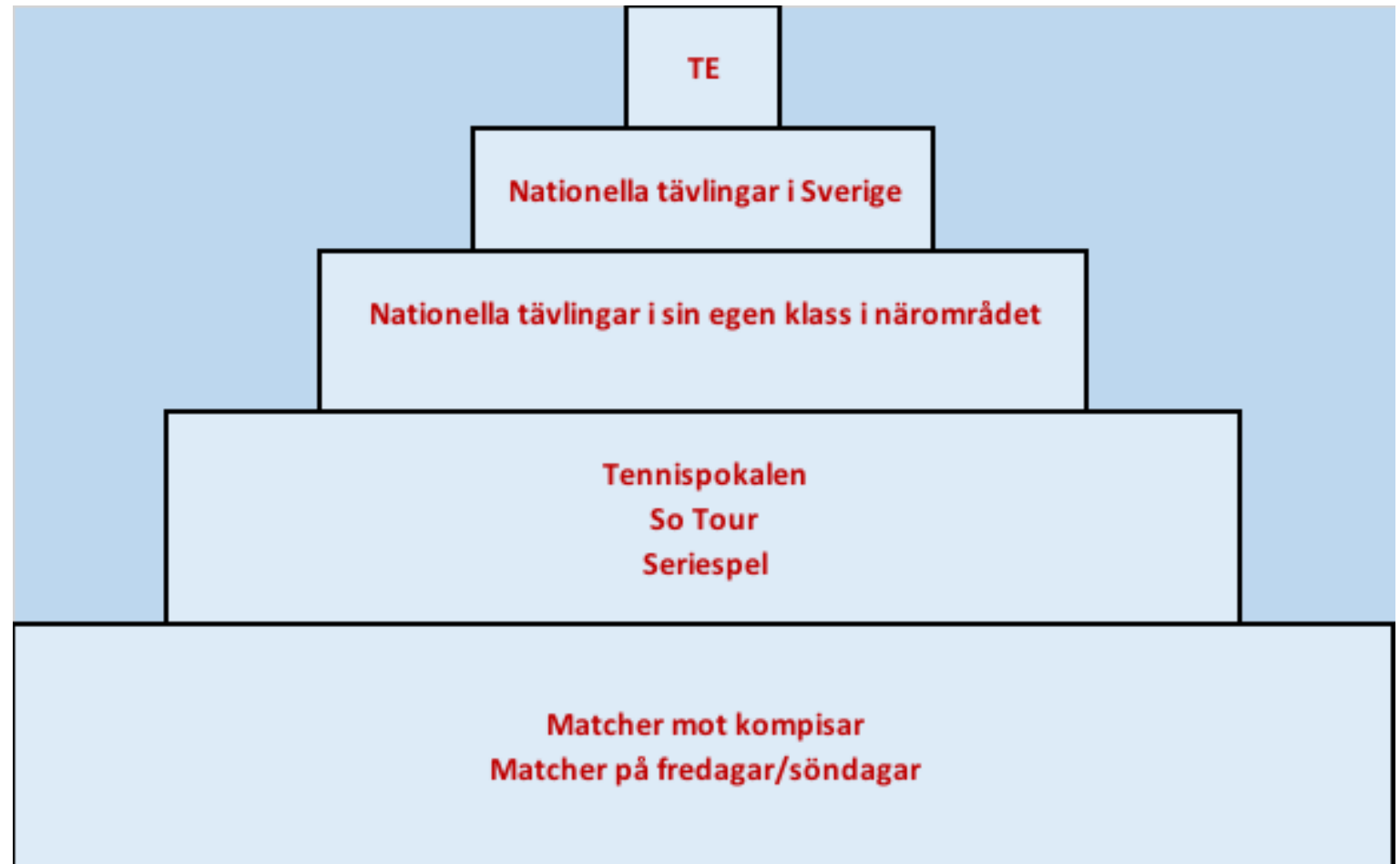
Hjälptränare för de yngre

- Vid tillfälle hjälper man till



Att hjälpa andra och ta ansvar utvecklar dig själv som person och stärker självkänslan

Tävlingsstegen → 12 år



Har alla registrerat sig och fått en licens?
<https://svtf.tournamentsoftware.com/memberships>

Tennisföräldrar

Att vara förälder till ett barn som tävlar i tennis är roligt, men det är inte alltid helt självklart hur man gör när man är tennisförälder på tävlingar. Individuell idrott kan skilja sig rätt mycket från lagidrotten. Här är några saker att tänka på:

- Hälsa gärna på motståndarens föräldrar före matchen. Goda föräldrakontakter är värdefulla på många sätt i barnens fortsatta tävlande.
- Heja gärna på ditt barn men tänk också på att applådera även när motståndaren spelar bra. Applådera inte om motståndaren missar, gör dubbelfel eller under pågående spel.
- Det är absolut förbjudet att ge råd under spel (coachning). Att ropa ”bra”, ”kom igen” är tillåtna, men intehandlingar som visar hur ditt barn ska spela.
- Vid spel utan domare dömer spelarna själva ”var och en dömer sin sida”. Ni kommer få se felaktiga domslut, men det är bara att gilla läget och inse att det är svårt för barnen att alltid se rätt. Medvetna feldomslut är sällsynta. Ni får absolut inte lägga er i. Barnen ska lösa problemen själva och kommer barnen inte överens skall tävlingsledningen tillkallas som hjälper barnen.
- Vid spel med domare gäller naturligtvis att domaren dömer utan att vare sig föräldrar eller spelare lägger sig i domsluten.
- Se positiv ut och tänk på att ditt kroppsspråk avslöjar dina känslor. För både barn och föräldrar är det viktigt att komma ihåg att ni är representerar HTK när ni är ute på tävlingar.
- Efter match är det viktigt att vara förälder och inte direkt gå in på diskussion kring matchen. Om ditt barn betett sig olämpligt eller osportsligt, är det viktigt att ta upp problemet, men först när ”känslorna lagt sig”.
- Efter matchen gratulerar du motståndaren om hen vunnit och önskar lycka till i den fortsatta turneringen. Har motståndaren förlorat säger du några berömmande ord.

Seriespelet – lag och lagledare

Seriespel för Kids Academy	Antal matcher	Lagnamn	Lagledare	Antal spelare						
Juniörer 13 (Icke ratinggrundande)	Division 1 (2 Singlar & 1 Dubbel)	Helsingborgs TK 1	Mats Persson	2-4 spelare	Victoria	Sara	Ella	Claudia		
Juniörer 13 (Icke ratinggrundande)	Division 1 (2 Singlar & 1 Dubbel)	Helsingborgs TK 2	Rasmus Smith	2-4 spelare	Victor	Albert				
Green Challenge A (Icke ratinggrundande)	Division 1 (2 Singlar & 1 Dubbel)	Helsingborgs TK 1	Mattias Teikari	2-4 spelare	Lola	Fanny	Lea	Ester	Elly	
Green Challenge A (Icke ratinggrundande)	Division 1 (2 Singlar & 1 Dubbel)	Helsingborgs TK 2	Daniel Leveau	2-4 spelare	James	Maitreya	Axel	Loujan	John	Benjamin
Green Challenge B (Icke ratinggrundande)	Division 1 (4 Singlar & 2 Dubblar)	Helsingborgs TK 1	Carl Oldsberg	2-8 spelare	Nico	Erik	Pratysch	Neo	Rangeet	
Orange League (Icke ratinggrundande)	Division 1 (4 Singlar & 2 Dubblar)	Helsingborgs TK 1	Sanja Ihrefors	2-8 spelare	Thelma	Clara	Pauline	Adele		
Orange League (Icke ratinggrundande)	Division 1 (4 Singlar & 2 Dubblar)	Helsingborgs TK 2	Tobias Rothzius	2-8 spelare	Lukas	Maximilian	Leo			
Orange League (Icke ratinggrundande)	Division 1 (4 Singlar & 2 Dubblar)	Helsingborgs TK 3	Shovn Mathew	2-8 spelare	Jake	Nicolas	Elvin			

Seriespelet - Tider

Serie	Spelform	Hemmalag	Bortalag	Klockan	Banor
Green Challenge B – Division 1 – Syd D	4 singlar + 2 dubblar a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 1	IS GÖTA, tennis 1	16:00-18:00	Bana 1 o 2
Orange League – Division 1 – Syd C	4 singlar + 2 dubblar a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 1	Helsingborgs TK 2	16:00-18:00	Bana 6 o 7
Herrar – Division 2 – Syd	3 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Ystads TK 1	09:00-13:00	Bana 3-5
Juniörer 13 – Division 1 – Syd D	2 singlar + 1 dubbel a 25 min	Helsingborgs TK 1	Vellinge TK 1	09:00-11:00	Bana 1 o 2
Juniörer 13 – Division 1 – Syd C	2 singlar + 1 dubbel a 25 min	Helsingborgs TK 2	Allmänna TK Lund 1	11:00-13:00	Bana 1 o 2
Pojkar 15 – Division 1 – Syd	3 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Höllvikens TK 1	16:00-20:00	Bana 3-5
Pojkar 15 – Division 1 – Syd	3 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Lomma-Bjärreds TK 1	09:00-13:00	Bana 3-5
Green Challenge A – Division 1 – Syd B	2 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Allmänna TK Lund 1	16:00-19:00	Bana 1 o 2
Green Challenge A – Division 1 – Syd C	2 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 2	Slöinge TK 1	16:00-19:00	Bana 4 o 5
Green Challenge B – Division 1 – Syd D	4 singlar + 2 dubblar a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 1	Munka-Ljungby TK 1	16:00-19:00	Bana 6 o 7
Pojkar 13 – Division 1 – Syd A	2 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Fair Play TK 1	09:00-12:00	Bana 1 o 2
Pojkar 13 – Division 1 – Syd C	2 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 2	Ljungvalla Tennisklubb 1	09:00-12:00	Bana 3 o 4
Juniörer 13 – Division 1 – Syd D	2 singlar + 1 dubbel a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 1	Lomma-Bjärreds TK 1	12:00-14:00	Bana 3 o 4
Orange League – Division 1 – Syd C	4 singlar + 2 dubblar a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 1	Allmänna TK Lund 1	16:00-18:00	Bana 6 o 7
Orange League – Division 1 – Syd C	4 singlar + 2 dubblar a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 2	Kullabygdens Tennissällskap 1	17:00-19:00	Bana 6 o 7
Orange League – Division 1 – Syd B	4 singlar + 2 dubblar a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 3	Södra Sandby TK 1	16:00-18:00	Bana 4 o 5
Juniörer 13 – Division 1 – Syd C	2 singlar + 1 dubbel a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 2	Höllvikens TK 1	09:00-11:00	Bana 1 o 2
Flickor 15 – Division 1 – Syd	3 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Malmö Tennisklubb 1	16:00-20:00	Bana 3-5
Herrar – Division 2 – Syd	3 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Svedala TK 1	09:00-13:00	Bana 3-5
Pojkar 15 – Division 1 – Syd	3 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Åhus TK 1	10:30-14:00	Bana 1-3
Pojkar 13 – Division 1 – Syd C	2 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 2	Lomma-Bjärreds TK 1	16:00-19:00	Bana 1 o 2
Juniörer 13 – Division 1 – Syd C	2 singlar + 1 dubbel a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 2	Ljungvalla Tennisklubb 1	09:00-11:00	Bana 1 o 2
Green Challenge A – Division 1 – Syd B	2 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Södra Sandby TK 1	16:00-19:00	Bana 1 o 2
Green Challenge A – Division 1 – Syd C	2 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 2	Falkenbergs TK 2	16:00-19:00	Bana 4 o 5
Orange League – Division 1 – Syd B	4 singlar + 2 dubblar	Helsingborgs TK 3	Malmö Tennisklubb 1	16:00-18:00	Bana 6 o 7
Orange League – Division 1 – Syd C	4 singlar + 2 dubblar	Helsingborgs TK 2	Söndrums TK 1	17:00-19:00	Bana 6 o 7
Pojkar 13 – Division 1 – Syd A	2 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Allmänna TK Lund 1	17:00-20:00	Bana 3 o 4
Herrar – Division 2 – Syd	3 singlar + 1 dubbel	Helsingborgs TK 1	Åhus TK 1	09:00-13:00	Bana 3-5
Juniörer 13 – Division 1 – Syd D	2 singlar + 1 dubbel a 25 min (2 banor)	Helsingborgs TK 1	Åkarp-Burlövs TK 1	17:00-19:00	Bana 1 o 4

Skor

- Tennisskor som knyts inför varje träning så att skon sitter stadigt
(ej fotbollskor, löparskor, fritidsskor)



Racket



längd

25a = orange boll, 26a = grön boll

27a = gul boll

Vikt

Så lite som möjligt men omkring 250 g

Greppstorlek

0 (minsta)

Obs! Viktigt att racket är tillverkat i ett stycke. Ej plast vid bryggan.



Hur
förbereder
man sig som
bäst upp till
12 år

- Tennis cirka 4 dagar/v, 18 dagar/mån, 216 dagar/år
 - Träning med Kids, kompisar, fritt hemma och ca 100 matcher om året från 8-9 års ålder. Speciellt viktigt att spela mer under sommaren då man utvecklas som mest.
 - Vara med på äventyr i Olympiahallen
 - Vara med på äventyr till andra klubbar
 - Skaffa så många vänner som möjligt för att det då blir roligare på tävlingar och man kan samåka

Tyvärr så spelas tennis i cupform efter 12 års ålder där det då blir vinna eller försvinna direkt. Har man inte tillräckligt med tennisutbildning, matchvana och träningskompisar tappar man ofta motivationen och slutar.

Ett bra alternativ om man inte hinner med ovan är då att redan nu vara med i Tennisskolan och inte tävla så mycket för ett livslångt intresse.



Frågor och feedback