



Juniorverksamhet 6–19 år

Bakgrund

Smedslättens Lawn Tennisklubb, SLTK, vill genom rolig och utmanande träning för barn och ungdomar bidra till ett livslångt tennisintresse. Vår önskan är att idrotten ska främja vår hälsa under hela livet. I dag har vi cirka 400 aktiva juniorer.

Tränare

På SLTK arbetar vi i ett lag. Det innebär att någon har ett huvudansvar för respektive grupp men att du kan ha olika tränare under en vecka.

Träningskoncept och träningsfilosofi

Vi utgår från konceptet *Play and Stay*. Storlek på tennisbana och racket samt typ av boll anpassas efter ålder och spelnivå. Konceptet har tagits fram för att ge en mer aktiv-och rolig start i idrottens värld. Målet är att snabbt komma till spel och förstå grunderna. Tennis är en problemlösande sport vilket betyder att vi formar träningar utifrån att spelarna själva ska hitta lösningar. Vår verksamhetsidé och träningsfilosofi är långsiktig. Att spelarna blir självständiga och lär sig hantera med- och motgångar är en del av idrotten.

I vårt utbildningsprogram finns det vägar för alla tennisintresserade juniorer, oavsett om spelaren siktar på aktivt tävlingsspel eller i första hand söker rolig träning och motion.

Juniorverksamheten är indelad i olika grupper med olika inriktningar, mål och utbud. Grupptillhörighet bestäms av fyra grundkriterier: egen drivkraft, ålder, tävlingsambition och spelstyrka.

Grupper inom SLTK:s juniorverksamhet



Grupptillhörighet

Målet med träningen – och utbudet som erbjuds – varierar från grupp till grupp. Grupptillhörigheten inom juniorverksamheten bestäms av SLTK:s tränare.

Nivåanpassad träning

I juniorverksamheten strävar vi efter att alla träningsgrupper är nivåmässigt jämna, detta för att skapa stimulerande träningspass för alla deltagare. I grupperna kan spelarnas ålder variera.

Temaveckor

Vi använder oss gärna av temaveckor. Temat är anpassat utifrån de olika träningsgruppernas nivå. Veckans tema är det huvudsakliga träningsmomentet, men även andra moment förekommer.

Aktiviteter

Oavsett grupp ska en spelare erbjudas att delta i olika slags interna aktiviteter. Det kan vara allt från matchkvällar till träningsläger och tävlingsresor.

Bli en duktig tennisspelare

Tennis är en komplex sport som kräver många timmar att bemästra. Nedan följer några punkter som vi tycker är viktiga för dig som vill utveckla din tennis.

- träna på egen hand – spontanspel – utöver de timmar som erbjuds från klubben,
- delta i klubbens aktiviteter,
- tävla regelbundet i interna och externa turneringar.

Tävla i tennis

Att tävla i tennis är ingenting som vi ställer krav på – med undantag av spelare i tävlingsgrupp. De flesta barnen, under rätt förutsättningar, tycker det är roligt att tävla – därför rekommenderar vi alla att testa. För att stegen ska ske i takt med egen utveckling rekommenderar vi att spelare börjar med våra interna matchaktiviteter.

Medlemsförmåner

Alla spelare i tennisskolan har rätt att spela avgiftsfritt på lediga banor förutsatt att din spelpartner har det.

Rekommendation för föräldrar

- stötta och uppmuntra ditt barn,
- lär barnet att ta ansvar för material och prestation,
- uppmuntra ditt barn till spontanspel (eget spel),
- uppmuntra ditt barn till att tävla.

Om du önskar anordna en aktivitet i klubben kan du tala med ansvarig tränare för den grupp som aktiviteten avser.

Ledord

Våra ledord är *glädje, kamratskap* och *respekt!* De ska vara väl förankrade med spelare och föräldrar i klubben och genomsyra vår verksamhet.

Vi rekommenderar alla spelare och föräldrar att ta del av klubbens vision, se klubbens hemsida.

Röd nivå (6–8 år)

Tennis ska förknippas med glädje och energi. Det skapar vi med hjälp av rätt utrustning och en anpassad storlek på bana och bollar. Vi lägger stor vikt vid allsidig rörelseinlärning och avsätter alltid en del av träningen för detta. Goda fysiska färdigheter är ett viktigt led i att utveckla spelet – både tekniska moment och den mer taktiska delen. När vi tränar utgår vi från ett helhetsperspektiv och har målsättningen att spelare ska klara av att spela match i tidig ålder.

Spelmässig målsättning

Vi försöker tidigt få barnen att förstå spelet och hantera denna relativt komplexa idrott. Det handlar om att få lära sig regler, en grundläggande taktik och den teknik som utförandet kräver. Spelaren lär sig samarbeta och utföra taktiska moment med en teknik som är hållbar och skonsam.

På banan

- Nivåindelad gruppindelning
- Gruppstorlek 4–6 spelare / tränare
- Boll = skumtennisboll / röd filtboll
- Racket = 21–23 tum
- Bana = Spel på 1/4 tennisbana

För föräldrar till barn på röd nivå

- Låt barnet bära sin tennisväska.
- Uppmuntra ditt barn att testa nya saker och att våga misslyckas.
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand.
- Uppmuntra ditt barn att delta i interna aktiviteter som läger och tävlingar.

Utbud för spelare på röd nivå

- 1–3 pass / vecka (1–3 h)
- Alla spelare på röd nivå erbjuds möjlighet till 2 h/vecka.
- Möjlighet att delta i klubbens läger.
- Möjlighet att delta i matchkvällar.
- Möjlighet att delta i klubbmatcher mot andra klubbar.
- Delta i vårt populära ”fredagsmys”. Det är ett perfekt tillfälle att lära känna fler klubbkompisar under roliga former på tennisbanan (ca 4–8 ggr/termin).

Övrig information om röd nivå

- För aktuella priser se klubbens hemsida.
- Träningen bedrivs på vardagar 14.00–15.00.
- Intresseanmälan till röd nivå görs via SLTK:s sida på Matchi. Intag baseras på kölista, ca 30 spelare per år bereds plats.

Kontakta tennisskola@smedslattentennis.com för mer information.

Orange nivå (7–9 år)

På denna nivå fortsätter vi att-bygga spelarens verktyglåda. Det gäller fysiskt, tekniskt, taktiskt och mentalt. Vi skapar ett intresse för att tävla och spela match. Vi samarbetar mellan banorna och arbetar strukturerat för att främja spelarens egen drivkraft, klubbkänsla och för att barnen ska få många tenniskompisar.

Spelmässig målsättning

Då spelplanen är större blir möjligheterna större. Spelarna fortsätter att utveckla de taktiska momenten som spelet kräver. I takt med ett ökat taktiskt kunnande kommer den tekniska verktyglådan att utvecklas. Vi arbetar aktivt för att främja ett gott samarbete.

På banan

- Nivåindelade grupper.
- Gruppstorlek 4–6 spelare / tränare.
- Boll = Orange boll (50 procent mjukare än en vanlig tennisboll).
- Racket = 23–25 tum
- Bana = I Miditennis används 80 procent av en vanlig tennisbana. Storlek på banan varierar med övningarna.

För föräldrar till barn på orange nivå

- Låt barnet ta ansvar för sin tennisväska.
- Uppmuntra ditt barn att testa nya saker och att våga misslyckas.
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand.
- Uppmuntra ditt barn att delta i interna aktiviteter som läger och tävlingar.

Utbud för spelare på orange nivå

- 1–3 pass / vecka (1–3 h).
- Antalet träningspass styrs av barnets eget intresse och medverkan på klubbens aktiviteter.
- Möjlighet att delta i klubbens läger.
- Möjlighet att delta i matchkvällar.
- Möjlighet att delta i klubbmatcher mot andra klubbar.
- Delta i vårt populära "fredagsmys". Det äger rum 4–8 gånger per termin och är ett perfekt tillfälle att lära känna fler klubbkompisar under roliga former på tennisbanan.

Övrig information om orange nivå

- För aktuella priser, se klubbens hemsida.
- Träning bedrivs på vardagar 15.00–18.00, lördagar 11–16 samt söndagar 11–15.
- Intresseanmälan till orange nivå görs via SLTK:s sida på Matchi. Intag sker primärt från röd nivå, därefter kölista.

Kontakta tennisskola@smedslattentennis.com för mer information.

Grön nivå (8–11 år)

Grön nivå spelas på fullstor bana. Fokus för denna grupp är att fortsätta utveckla sina färdigheter genom ett problemlösande tänk. Precis som på orange nivå är glädje, lek och olika slags utmaningar en central del av träningen. Spelarna lär sig att ta ett större ansvar på och utanför banan, vilket i sin tur tenderar att öka deras drivkraft och intresse för tennisen.

Spelmässig målsättning

Målet är att fortsätta att utveckla den taktiska och tekniska verktygslådan. För att detta ska bli möjligt behöver de fysiska färdigheterna stärkas. Vi lägger stor vikt vid allsidighet och anpassningsbarhet. Gradvis lär sig spelarna att hantera allt mer avancerade övningar och spelmoment.

På banan

- Nivåindelade grupper.
- Gruppstorlek 4–6 spelare / tränare.
- Boll = Grön boll
- Racket = 25–26 tum
- Bana = Fullstor bana. Storlek på banan varierar med övningarna.

För föräldrar till barn på grön nivå

- Låt barnet ta ansvar för sin tennisväska.
- Uppmuntra ditt barn att testa nya saker och att våga misslyckas.
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand.
- Uppmuntra ditt barn att delta i interna aktiviteter som läger och tävlingar.

Utbud för spelare på grön nivå

- 1–5 pass / vecka (1–5 h).
- Antalet erbjudna träningspass styrs av barnets eget intresse och medverkan på klubbens aktiviteter.
- Möjlighet att delta i klubbens läger.
- Möjlighet att delta i matchkvällar.
- Jul/sommaravslutning.

Övrig information om grön nivå

- För aktuella priser, se klubbens hemsida
- Träningen bedrivs vardag 14.00–18.00 & helg 11.00–16.00.
- Intresseanmälan till grön nivå görs via SLTK:s sida på Matchi. Intag sker primärt från orange nivå, därefter kölista.

Kontakta tenniskola@smedslattentennis.com för mer information.

Tennisskola (11–19 år)

I tennisskolan vill vi bidra till att ge barn och ungdomar i närområdet ett tennisintresse som varar livet ut. Denna nivå är för juniorer som vill utveckla sin tennis men för stunden inte spelar matcher. Vår ambition är att tennisen blir en rolig och hälsosam aktivitet. Vi vill också att tennisskolan bidrar till en god gemenskap och att deltagarna får kompisar som de såväl umgås som spelar tennis med i olika former. Det finns även möjligheter att delta i klubbarbete till exempel som hjälptränare, ingå i någon av klubbens kommittéer eller på andra sätt engagera sig i klubben.

Spelare i gruppen som efterhand vill påbörja matchspel har möjlighet att söka sig till någon av klubbens tävlingsgrupper.

Spelmässig målsättning

Spelarna kan tennisens räknesystem och vet hur man spelar en match i både singel och dubbel. Ambitionen är att spelarna hittar en träningsform där de utmanas och stimuleras mentalt. De ska känna att tennis är en fantastisk träningsform som främjar hälsan hela livet.

På banan

- Nivåindelade grupper
- Gruppstorlek 4–6 spelare / tränare
- Boll = hård boll
- Racket = full storlek
- Bana = fullstor bana

För föräldrar till barn i Tennisskola

- Låt barnet ta ansvar för sin tennisväska.
- Uppmuntra ditt barn att testa nya saker och att våga misslyckas.
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand.
- Uppmuntra ditt barn att delta i interna aktiviteter som läger och tävlingar.

Utbud för spelare i Tennisskola

- 1h–2h/vecka.
- Spelare som är intresserade har möjlighet att hjälpa till som extra tränare.
- Möjlighet att delta i klubbens läger.
- Möjlighet att delta i matchkvällar.
- Möjlighet att delta i Klubbmästerskapen.

Övrig information om Tennisskola

- Träningen bedrivs vardagar 14.00–18.00 & helger 11.00–16.00.
- Intresseanmälan till tennisskola görs via SLTK:s sida på Matchi.

Kontakta tennisskola@smedslattentennis.com för mer information.

Tävlingsgrupp U 14 (11–14 år)

Övergripande målsättning

Tävlingsgrupp U 14 riktar sig till spelare som fyllt 11 år och som visat ett starkt intresse för tävlingstennis. Spelarna lär sig ta ansvar för sina prestationer och sin utveckling. För att tillhöra tävlingsgruppen måste spelarna vara tävlingsaktiva och spela turneringar som motsvarar respektive individs ambition och spelnivå. Spelare som påvisar extra höga ambitioner – på träning och under klubbens olika aktiviteter – kan komma att tilldelas ytterligare resurser. Detta i form av individuella träningspass och skraddarsydda upplägg.

På och utanför banan

- Tilldelas minst 3h tennis /vecka.
- En huvudansvarig tränare.
- Fys i klubbens regi.
- Vara en god ambassadör för klubben.
- Vara behjälplig vid aktiviteter på klubben.

För föräldrar till barn i tävlingsgruppen

- Uppmuntra och stötta ditt barn i deras satsning.
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand.
- Lär barnet att ta ansvar för sin prestation.
- Agera inte coach åt barnet, låt tränaren sköta detta.
- Hjälpa till i olika klubbssammanhang som tävlingar, event, kommittéer.

Utbud utöver ordinarie träning

- Serielagsmatcher
- Teoripass
- Årligt grusläger (nationellt eller internationellt)
- Förberedelse för läger i Båstad
- Fysträning i grupp
- Fysprogram
- Uppvärmningsprogram
- Tävlingsplanering
- Tävlingsresor (JSM inne, JSM ute & Båstad tennis)
- Tävlingsbevakning (SALK, RM inne, RM Ute & SJT Masters)

Kontakta jonathan.kidane@smedslattentennis.com för mer information.

Kravbild

- Ha tennis som prioriterad idrott.
- Respektera tider och sina träningskompisar.
- Ha koll på sitt material (vatten som räcker hela träningen, hopprep, hela fräscha racketar).
- Kontinuerligt tävlande – en extern tävling i månaden.
- Deltagande på SALK Open, JSM, JRM (inne & ute), Next Generation Cup, Båstad Tennis. Från 12 år.
- Prioritera klubbens serielag före individuella tävlingar.
- Hålla hög kvalitet på träningarna genom att göra sitt bästa i alla situationer

Intag sker primärt från klubbens egna led, dock kan externa intag ske. Detta görs på individuell basis och efter en helhetsbedömning av vad gruppen behöver.

Tävlingsgrupp 14 + (14–19 år)

Övergripande målsättning

Målet är alla individer ska nå sin fulla potential i en inkluderande miljö med god gemenskap. Spelarna är med sin proffsighet goda förebilder, på och utanför banan. Spelarna tar ansvar för sin tennis och sina prestationer. För att tillhöra tävlingsgruppen måste spelarna vara tävlingsaktiva och spela turneringar som motsvarar respektive individs ambition och spelnivå.

På och utanför banan

- Tilldelas minst 3h tennis /vecka.
- En huvudansvarig tränare.
- Fys i klubbens regi.
- Alltid vara en god ambassadör för klubben.
- Vara behjälplig vid aktiviteter på klubben.

För föräldrar till barn i tävlingsgruppen

- Uppmuntra och stötta ditt barn i deras satsning.
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand.
- Lär barnet att ta ansvar för sin prestation.
- Agera inte coach åt barnet, låt tränaren sköta detta
- Hjälpa till i olika klubbssammanhang som tävlingar, event, kommittéer.

Utbud utöver ordinarie träning

- Serielagsmatcher
- Teoripass
- Årligt grusläger (nationellt alt. Internationellt)
- Inför Båstad läger
- Fysträning i grupp
- Fysprogram
- Uppvärmningsprogram
- Tävlingsplanering
- Tävlingsresor (JSM inne, JSM ute & Båstad tennis)
- Tävlingsbevakning (SALK, RM inne, RM Ute & SJT Masters)

Kontakta jonathan.kidane@smedslattentennis.com för mer information.

Kravbild

- Ha tennis som prioriterad idrott.
- Ha koll på sitt material (vatten som räcker hela träningen, hopprep, hela fräscha racketar).
- Kontinuerligt tävlande – en extern tävling i månaden.
- Deltagande på SALK Open, JSM, JRM (inne & ute), Next Generation Cup, Båstad Tennis.
- Vid uttagning, prioritera klubbens serielag före individuella tävlingar.
- Hålla hög kvalitet på träningarna genom att göra sitt bästa i alla situationer.

Intag sker primärt från klubbens egna led, dock kan externa intag ske. Detta görs på individuell basis och efter en helhetsbedömning av vad gruppen behöver.

Tävlingsgrupp Topp 15 (14–19 år)

Övergripande målsättning

Målet är alla individer ska nå sin fulla potential i en inkluderande miljö med god gemenskap. Spelarna är med sin proffsighet goda förebilder, på och utanför banan. Spelarna tar stort eget ansvar och är väldigt ambitiösa i sin tennissatsning. Spelaren måste ha en spelnivå som är topp 15 i Sverige. Spelare på denna nivå utbildas i att prestera i internationella miljöer.

På och utanför banan

- Tilldelas minst fem timmar tennis per vecka.
- En huvudansvarig tränare.
- Fys i klubbens regi.
- Alltid vara en god ambassadör för klubben.
- Vara behjälplig vid aktiviteter på klubben.

För föräldrar till barn i tävlingsgruppen

- Uppmuntra och stötta ditt barn i sin satsning.
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand.
- Lär barnet att ta ansvar för sin prestation.
- Agera inte coach åt barnet, låt tränaren sköta detta.
- Hjälpa till i olika klubbssammanhang som tävlingar, event, kommittéer.

Utbud utöver ordinarie träning

- Serielagsmatcher
- Teoripass
- Årligt grusläger (nationellt alt. Internationellt)
- Inför Båstad läger
- Fysträning i grupp
- Individuellt fysprogram
- Individuellt uppvärmningsprogram
- Individuell tävlingsplanering
- Ett individuellt pass per vecka (dagtid innan 15.00)
- Individuella spelarsamtal
- Tävlingsresor ((JSM inne, JSM ute & Båstad tennis)
- Tävlingsbevakning (SALK, RM inne, RM Ute & SJT Masters)

Kontakta jonathan.kidane@smedslattentennis.com för mer information.

Kravbild

- Ha tennis som första prioritet.
- Nivåmässigt tillhöra topp 15 i Sverige i sin ålder.
- Ha koll på sitt material (vatten som räcker hela träningen, hopprep, hela fräscha racketar).
- Vid uttagning, prioritera klubbens serielag före individuella tävlingar.
- Deltagande på SALK Open, JSM, JRM (inne & ute), Next Generation Cup, Båstad Tennis.
- Bedriva sin satsning på ett professionellt sätt på och utanför banan.
- Hålla högsta möjliga träningskvalitet genom att göra sitt bästa i alla situationer.

Intag sker primärt från klubbens egna led, dock kan externa intag ske. Detta görs på individuell basis och efter en helhetsbedömning av vad gruppen behöver.

Tävlingsgrupp Landslag (14–19 år)

Övergripande målsättning

Målet är alla individer ska nå sin fulla potential i en inkluderande miljö med god gemenskap. Spelarna är goda förebilder med sin proffsighet på och utanför banan. Spelarna tar stort eget ansvar och är väldigt ambitiösa i sin satsning. Spelaren måste spelmässigt tillhöra landslagsnivå. På denna nivå har spelaren ett individuellt upplägg.

På och utanför banan

- Individuellt träningsupplägg.
- En huvudansvarig tränare.
- Fys i klubbens regi.
- Alltid vara en god ambassadör för klubben.
- Vara behjälplig vid aktiviteter på klubben.

För föräldrar till barn i tävlingsgruppen

- Uppmuntra och stötta ditt barn i deras satsning.
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand.
- Lär barnet att ta ansvar för sin prestation
- Agera inte coach åt barnet, låt tränaren sköta detta.
- Hjälpa till i olika klubbsammanhang som tävlingar, event, kommittéer.

Utbud utöver ordinarie träning

- Serielagsmatcher
- Teoripass
- Årligt grusläger (nationellt eller internationellt)
- Inför Båstad läger
- Fysträning i grupp
- Individuellt fysprogram
- Individuellt uppvärmningsprogram
- Individuell tävlingsplanering
- Individuella träningspass
- Individuell fysträning
- Kontakt med förbundstränare
- Individuella spelarsamtal
- Tävlingsresor ((JSM inne, JSM ute & Båstad tennis)
- Tävlingsbevakning (SALK, RM inne, RM Ute & SJT Masters)
- Stöttning vid internationella tävlingsresor

Kontakta aftab.baig@smedslattentennis.com för mer information.

Kravbild:

- Ha tennis som första prioritet.
- Spelmässigt vara på landslagsnivå.
- Sträva efter mästerskapstitlar och tävla internationellt.
- Vid uttagning, prioritera klubbens serielag före individuella tävlingar.
- Deltagande på SALK Open, JSM, JRM (inne & Ute), Next Generation Cup, Båstad Tennis.
- Bedriva sin satsning på ett professionellt sätt på och utanför banan.
Hålla högsta möjliga träningskvalitet genom att göra sitt bästa i alla situationer.

Intag sker primärt från klubbens egna led, dock kan externa intag ske. Detta görs på individuell basis efter en helhetsbedömning av vad gruppen behöver.