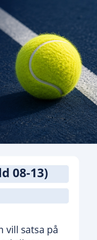
Hösttermin 2026

Nationell

Tävlingsgrupp • 13–18 år



Tävlingsgrupp 13-18 år Nationell (född 08-13)

Nationell tävlingsgrupp

Spelaren ska vara 13 år eller äldre.

I denna tävlingsgrupp jobbar vi med spelare som vill satsa på sin tennis och bli framstående tävlingsspelare med siktet inställt på internationell tävlingstennis.

Syftet är att guida spelaren i sin satsning och göra spelaren medveten om den kravbild som finns för att bli en tennisspelare på toppnivå.

Uttagning

Uttagningen baseras utifrån kriterierna; intresse, ambition, potential och tävlingsresultat. Tennis ska vara den primära idrotten och prioriteras 365 dagar om året.

Spelaren befinner sig på en spelstyrka och nivå som bekräftar en topp tio placering i Sverige. Detta genom att rankingen är topp tio i landet eller genom tävlingsresultat som visar att man tillhör Sverigetoppen.

Spela minst 100 matcher eller 24 tävlingar / år.

Klubbens tränargrupp tillsammans beslutar om vem som blir antagen. I denna kategori sker uttagning utifrån ovanstående kriterier.

I vissa fall kan spelare och föräldrar kallas in på intervju innan antagnings beslut.

Målet med träningen

Att spelaren själv ska lära sig ta ansvar för sin tennissatsning och få en positiv utveckling i sitt tävlande på både nationell och internationell nivå. Detta inkluderar personlig utveckling, spelstyrka, mognad, erfarenhet, tävlingsresultat och ranking.

Upplägg

- Man tränar det antal timmar i veckan som passar individen enligt tränarna och efter överenskommelse med huvudtränaren.
- Träningspasset består av 1-4 spelare/bana.
- Man fystränar utifrån framtaget program och deltar på klubbens arrangerade fysträning.

Vad spelaren får i Nationell tävlingsgrupp:

- Träningsmängd baseras utifrån individens behov.
- Ett fyspass/vecka i grupp + gratis fys med samarbetspartner.
- Teorilektioner
- Morgon- och dagsträning
- Videoanalyser efter matcher om spelaren skickar in video till tränare.
- Möjlighet till individuell dagsträning.
- Tävlingsspelare som spelar tillsammans med en annan tävlingsspelare från klubben har rätt att spela gratis om banan är ledig
- Tävlingsspelare som spelar tillsammans med en annan tävlingsspelare från klubben har rätt att spela gratis om banan är ledig
- En huvudtränare som genomför majoriteten av spelarens träningspass.
- Ett träningspass/vecka kan bedrivas med en tränare per två banor.
- Representera klubben i seriesammanhang.
- Matchbevakning vid av klubben utvalda tävlingar och tävlingsresor.
- Får möjlighet till en generell tränings- & tävlingsplanering gjord på årsbasis av sin mentor (på förfrågan av spelare).
- Får klubbkläder i form av klubboverall.
- Gratis träning under höst-, jul-, sport- och påsklov.
- Riktlinjer gällande fysprogram av klubben (på förfrågan av spelare).
- Mentorssamtal med ansvarig tränare minst 2 gånger per termin.
- Möjlighet till träning med samarbetsklubbar.

Spelaren vill och kommer därmed:

- Prioritera tennis 365 dagar om året!
- Ha rätt inställning/attityd/fokus, målmedvetenhet och viljan att utvecklas och bli bättre.
- Spela i minst 2 av 4 av klubbens egna tävlingar.
- Spela minst 100 matcher eller 24 tävlingar / år (singel och dubbel inkluderade).
- Återredovisa alla tävlingar som spelats under en termin (WO räknas inte in).
- Tävlingsplanera utifrån modellen 25/50/25 (Det betyder att spelaren 25 procent av tiden ställs inför övningar/matcher där hen får dominera, 50 procent av tiden ställs inför övningar/matcher där hen utsätts för konkurrens och de flesta befinner sig på samma nivå samt 25 procent av tiden ställs inför övningar/matcher som är mycket tuffa och där spelaren verkligen får kämpa för att hinna med).
- Spela Fair Play Cup, RM inomhus, SALK, JSM inomhus, Next Generation Cup, Båstadtennis, JSM utomhus och minst fyra internationella tävlingar.
- Uppföra sig föredömligt både på och av banan och representera klubben på ett moget och professionellt sätt.
- Vara en bra kamrat på och utanför banan.
- Ha tävlingsfria perioder i samråd med tränare.
- Vid förfrågan ställa upp som funktionär/tränare/domare vid klubbens egna arrangemang.
- Ställa upp i klubbens representationslag (serie).
- Ha regelbunden "egenträning" vid sidan av klubbens ordinarie träning.
- Föra en kontinuerlig dialog med tränare angående tränings- och tävlingsplanering. Kontakten bör upprätthållas för att få tips och råd både på hemma- och bortaplan.
- Bära klubbens klubbkläder i samband med seriespel och gärna även under tävlingar.
- Uppvärmning ska alltid genomföras i minst 20 minuter innan träningspassen och efterrutiner ska följas efter träningspassen.
- Förse Höllvikens Tk med resultat och bilder från turneringar.
- Vid förfrågan ställa upp vid klubbens arrangemang/tävlingar.

Spelarens mål:

- Spela 100 matcher/år (singel och dubbel inkluderade).
- Följa det träningsprogram som tillhandahålls av klubben på förfrågan av spelare.
- Följa det tävlingsprogram som tillhandahålls av klubben på förfrågan av spelare.
- Följa de riktlinjer gällande fysträning som tillhandahålls av klubben på förfrågan av spelare.
- Delta i de teoripass som hålls på klubben.
- Föra träningsdagbok eller loggbok över den tränings som bedrivs.

Föräldrar ska:

- Prioritera barnets tennissatsning - d.v.s. tidsresursen är viktig.
- Medverka på klubbens föräldramöten.
- Acceptera att tränaren styr träningen och inte involvera sig under träning eller "coacha".
- Föräldrar får titta på de första 10 minuterna eller sista 10 minuterna av spelarens träningspass då klubben syfte är att gynna spelarens självständighet.
- Vid förfrågan ställa upp vid klubbens arrangemang/tävlingar.

Föräldrar bör:

- Rådgöra med tränaren vid beslut som påverkar barnets tennis.
- Lyssna på barnets önskan, funderingar och mål.
- Bidra till barnets självständighet och inte närvara vid majoriteten av träningspassen.

Föräldrar och Spelare ska:

- Veta att eventuell ledarledd träning vid sidan av klubbens regi måste godkännas av klubben och passa in i spelarens generella planering som tillhandahålls av klubben.

Ansvarig tränare och mentor: Ervin Duratovic och Kalle Averfalk.

Kontakt

Ervin Duratovic- ervin@holltk.se

Kalle Averfalk - kalle@holltk.se

Höstermin: 7 september – 20 december

Kostnad

Terminsavgift 14.800 kr/termin

OBS! Det tillkommer en medlemsavgift på 200kr/år.

Skanna QR-koden för att öppna länken.

Klickbara länkar

Anmäl dig via MATCHI

E-post: ervin@holltk.se

E-post: kalle@holltk.se

Läs hela kursinformationen på holltk.se