Höstterminen 2026

Regional Plus

Tävlingsgrupp • 13–18 år

Tävlingsgrupp 13-18 år Regional Plus (född 08-13)

I Regional + jobbar vi med spelare som vill satsa extra på sin tennis och bli framstående tävlingsspelare.

Tennisen går först och sen prioriteras vilket innebär att du ska vara tillgänglig för spel alla veckodagar vid schemaläggningen annars rekommenderar tävlingsgrupp lokal.

- För att anmäla dig till denna kurs ska du ha tävlat frekvent under året och sommaren och fortsätta tävla 2026/2027.
- Man ska delta i alla av de stora tävlingarna: SM, regionsmästerskap, Båstadtennis, Salk.
- Obligatorisk medverkan i (Klubbmästerskapet, Näset Junior Open, Next Generation Cup och Höllvikensspelen.

Totalt ska man uppnå minst 65 singelmatcher (seriespel räknas in).

Syftet med Regional Tävlingsgrupp är att guida spelaren i sin satsning och göra spelaren och dennes föräldrar medvetna om den kravbild som finns för att bli en tennisspelare på toppnivå.

I Regional tävlingsgrupp ställer vi rimliga krav på spelare och föräldrar, krav som vi tror kommer hjälpa spelaren på vägen att nå sina mål och att prestera baserat utefter sina egna förmågor.

Uttagning

I denna kategori sker uttagning utifrån kriterierna intresse, ambition, spelstyrka, tävlingsfrekvens och tävlingsresultat.

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

Målet med träningen

Att spelaren själv ska lära sig ta ansvar för sin tennissatsning och få en positiv utveckling på sitt tävlande både regionalt och nationellt.

Visionen med träningen

Att skapa en utvecklande miljö där ungdomarna sporrar varandra till framgång och en miljö där vi får in ett härligt tränings- & tävlingstänk.

Upplägg

Man spelar minst 5 timmar i veckan + minst 2 fyspass.

Max 4 spelare/bana.

Alla träningar är baserade på veckoteman som anpassas utefter gruppens och de enskilda individernas nivå.

Terminsavgift:

5 timmar/vecka 8500kr

6 timmar/vecka 10.400kr

7 timmar/vecka 11.800kr

Extratillfälle 920 kr fr.o.m. tillfälle 8.

Man kan önska flera extratimmar i anmälan.

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

Är ni många i familjen som tränar, så har vi familjemedlemskap för 700kr/år.

Höstermin: 7 september – 20 december

Spelaren får:

- Tränarledd träning med max 4 stycken / bana.
- Större möjlighet att få fler träningstimmar.
- Tävlingsspelare som spelar tillsammans med en annan tävlingsspelare från klubben har rätt att spela gratis om banan är ledig.
- Ett fyspass/vecka i grupp + gratis fysträning med samarbetspartner.
- Videoanalys av tränare efter tävlingar (om man skickar in video till tränare)
- Teorilektioner
- Möjlighet till morgon- och dagsträning.
- En klubb T-shirt
- Representera klubben i seriesammanhang.
- Matchbevakning av klubben på utvalda tävlingar och tävlingsresor.
- Extraträning inför SALK och JSM (måste delta på tävlingarna för att få träningen)
- Får möjlighet till hjälp av klubben med en generell tränings- & tävlingsplanering (på förfrågan av spelare).
- Får riktlinjer gällande fysprogram av klubben (på förfrågan av spelare).
- Subventionerade priser vid banbokning.
- Tilldelat sig en mentor (vid uppvisad mognad och vid behov).
- Möjlighet till mentorssamtal/utvecklingssamtal med ansvarig tränare (mentor) minst en gång per termin.

Spelaren vill och kommer därmed:

- Ha tennis som sin första sport och prioritera den 365 dagar om året!
- Spela minst 65 matcher/år i singel.
- Återredovisa alla tävlingar som spelats under en termin (WO räknas inte in).
- Hålla hög träningsnivå inklusive fokus och inställning samt har viljan att utvecklas på varje träning och match.
- Spela de fyra hemmatävlingar som klubben arrangerar (KM, Näset junior open, Next Generation Cup och Höllvikensspelen.
- Medverka på klubbens ledarledda fysträning om tillfälle ges.
- Uppföra sig föredömligt både på och av banan och representera klubben på ett bra sätt.
- Vara en bra kamrat.
- Vid förfrågan ställa upp som funktionär/tränare/domare vid klubbens egna arrangemang.
- Ställa upp i representationslag om man blir tillfrågad och prioritera serielaget framför tävling.
- Ha regelbunden "egenträning" vid sidan av klubbens ordinarie träning.
- Genomföra uppvärmning ca 15 min innan träning och efter träningen ska man fysträna, stretcha och varva ner. Man ska alltid ha med sig hopprep och gummiband.
- I samband med tennisträningen ej använda son mobiltelefon dvs. från uppvärmning tills spelaren lämnat banan.
- Förse föreningen med resultat och bilder från tävlingar så att detta kan publiceras i föreningens sociala media.
- Vid förfrågan ställa upp vid klubbens arrangemang/tävlingar.

Spelarens mål:

- Spela 80 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.

Föräldrar ska:

- Vid förfrågan ställa upp som lagledare (för att barnet ska ha rätt till serielagsspel).
- Vid förfrågan ställa upp vid klubbens arrangemang/tävlingar.
- Prioritera barnets tennissatsning.
- Medverka på klubbens föräldramöten.

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:

- Ställa upp vid A-lags- och P15-matcher vid förfrågan (dessa seriematcher prioriteras först framför andra tävlingar).
- Veta att eventuell ledarledd träning eller tävling vid sidan av klubbens regi måste godkännas av klubben och passa in i spelarens generella planering som tillhandahålls av klubben.
- Kommunicera tillsammans med tränare så spelarens önskemål kan tillgodoses på bästa sätt.

Ansvarig tränare- Ervin Duratovic och Kalle Averfalk.

Kontakt

Ervin Duratovic - ervin@holltk.se

Skanna QR-koden för att öppna länken.

Klickbara länkar

Anmäl dig via MATCHi

E-post: ervin@holltk.se

Läs hela kursinformationen på holltk.se