

## **Kurser:**

### **Familjetennis 3-5 år:**

Tränare finns på plats för att styra träningen som mest inriktar sig på lek med boll, kroppens ABC, koordination och glädje.

#### **Syftet med familjetennis:**

Att få upp barnens intresse för tennis och i ett tidigt stadium förbereda barnen koordinativt för att de ska kunna tillgodogöra sig teknikträning i idrott när de blir äldre.

#### **Målet med träningen i familjetennis:**

Barnen ska vilja gå vidare till RÖD tennis (Minitennis)

### **Röd grupp minitennis 5-7 år:**

Syfte: utveckla kroppens ABC, tävla och leka med boll samt att utveckla tennissens koordinationsområde så att man får lättare att ta till sig träningen senare i i Orange Grupp. Man ska också lära sig det mest grundläggande i tennis gällande teknik, regler och taktik.

#### **Målet med röd grupp:**

Att barnet ska vilja gå vidare till Orange grupp.

#### **Vi rekommenderar föräldrarna följande:**

Lek hemma med barnen så att de lär sig kroppens ABC och tennissens koordinationsområden.

### **Midi träningsgrupp 7-9 år:**

Syfte: Att ha roligt med tennis, lära sig och utvecklas i grupp. Progression från minitennis och spel på anpassad bana.

#### **Målet med orange träningsgrupp för 7-9 år är att barnet:**

Ska utvecklas och vilja gå vidare till Träningsgrupp 9-12 år eller Tävlingsgrupp 9-12 år.

### **7-9 år utvecklingsgrupp**

#### **Syftet med gruppen:**

Är att lära sig att tävla inom tennis och delta aktivt i tävlingar både på interna och externa tävlingar, samt utvecklas och lära sig både individuellt och i grupp. Träningens fokus är att utveckla tennisslagen, ha roligt, fokusera på uppgifter med och utan tennisracket och är även tävlingsförberedande och man spelar med orangeprickig boll samt anpassad bana.

#### **Målet med träningen:**

Är att barnen ska introduceras till tennis som tävlingsidrott, och bli förberedda för att tävla när de går vidare till tävling 9-12.

Vi lägger fokus på processen, uppgiftsfokus och finna det glädjen i allt eleverna genomför.

### **Träningsgrupp 9-12 år:**

Spelar man tennis för att man tycker det är roligt att träna och gå och lära sig individuellt och tillsammans i grupp.

#### **Syftet med träningen:**

Att utvecklas och ha roligt med sin tennis och kanske tävla lite på klubbnivå eller i lokala tävlingar om man själv känner för det.

Processfokus, gemenskap och glädje ligger till grund för träningen.

#### **Målet med träningen:**

Målet är att barnen ska vilja fortsätta med sin tennis och stanna i klubben i till och med nästa ålderskategori som är 13 år och äldre. Vi arbetar alltid med att främja individernas personliga utveckling och glädje för idrotten. Vi strävar alltid efter långvarighet inom idrotten och introducerar gärna er för tränarskap om några år.

### **Tävlingsgrupp 9-12 år:**

#### **Syftet med denna grupp:**

Att utvecklas inom tävlingstennis och börja förstå tennis som tävlingsidrott.

#### **Målet med träningen:**

Att barnen själv ska ha viljan och nivån för att kunna komma ut och tävla på regional eller nationell nivå (spela turneringar eller seriematcher).

Vi har ett processfokus där uppgifter ligger i fokus och tävlingsmoment implementeras på ett roligt, spännande och utvecklande sätt.

### **13-18 år träningsgrupp:**

**Syfte:** I denna grupp spelar man tennis för att man tycker det är roligt att träna och gå och lära sig tillsammans i grupp.

Ambitionen är att utvecklas och ha roligt med sin tennis och kanske tävla lite på klubbnivå, i seriespel eller i lokala tävlingar.

#### **Målet med träningen:**

Att som spelare och människa hitta den del av tennisen som man tycker är roligast. Detta kan innebära allt från att bli tränare till att tävla flitigt - eller att spela med sina kompisar någon gång då och då.

**Vi introducerar gärna er till tränarskap och ger er möjlighet till tränarutbildning om ni uppskattar den delen av tennisen.**

### **Lokal tävlingsgrupp:**

**Syfte:** är för dig som fortfarande **håller hög spelnivå men som valt att trappa ner på tävling och träning**. Du brinner för att representera klubben i serien och vill fortsätta tävla i mindre omfattning på dina egna premisser, t.ex. i klubbens egna tävlingar.

#### **Mål:**

Vara kvar i gemenskapen med bibehållen spelstandard, kondition och framför allt glädje. Kunna bli tränare i klubben om intresse finns (vi uppmuntrar till tränarutbildning och guider er som är tillräckligt gamla).

Kunna konkurrera om en plats i något av våra serielag.

### **Regional tävlingsgrupp:**

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

**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.

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

### **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.

#### **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.