



BTK

Tävlingsskola

Upplägg för BTK:s Tävlingskola

BTK Tävlingskola är till för dig som tävlar och tränar mycket och/eller har hög ambition med din tennis. Engagemang är nyckelordet för att lyckas nå sitt mål, oavsett vad det är för mål. Engagemang hos alla inblandade: tränare, föräldrar, andra anhöriga och **framförallt hos spelaren**. Vi kommer att sträva efter att ge alla spelare i Tävlingskolan bästa möjliga verktyg som klubben har resurser till för att utveckla sin tennis men det är fortfarande upp till spelaren själv att ta ansvar och göra jobbet. "Det egna inre drivet" är oerhört viktigt. Vi vill ge spelarna som vill möjligheten att utvecklas mentalt, fysiskt, tekniskt och taktiskt.

Ett av målen med Tävlingskolan är att föräldrarna skall engagerade i spelarens tennis och i klubbens aktiviteter. Vi vill att både spelarna och föräldrarna hjälper klubben vid olika arrangemang och aktiviteter.

Modellen

Modellen kring spelarutveckling är framtaget av BTKs chefstränare och godkänd av BTK:s styrelse. Modellen bygger på tränarens egna erfarenheter av tävlingstennis och coacherfarenheter av spelare i olika åldrar och nivåer. Modellen tar hänsyn till olika faktorer såsom:

- Antal träningstimmar och kvalitet i träningen.
- Utvecklingssteg i olika åldrar.
- Träningsupplägg och träningsplanering.
- Tävlingsupplägg och tävlingsplanering.
- Skapa en avslappnad, men målmedveten tävlingsmiljö
- Möjlighet att spela mycket tennis.
- Långsiktig syn och plan och inga kortsiktiga resultat eller "quickfix"

Grundkriterier

- Stort intresse för tennis. Tävling, tennisträning och spontanspel är en förutsättning.
- Vara villig att ta till sig instruktioner och utveckla sin tennis.
- Vara en god kamrat till alla i klubben och respektera alla föräldrar och spelare utanför klubben. Detta gäller både föräldrar och spelare. För att bibehålla/vara kvar Tävlingskolans nivå görs en utvärdering i Juni/December mellan spelare och tränare.

Grupper tävlingskolan

Spelaren väljer själv vilken grupp man vill ingå i samråd med tränare och föräldrar. Tävlingsupplägget ska ses som en guidning och är alltså rekommendationer från BTK, inte några krav. Däremot är föräldrarnas motprestation och spelarnas uppförande viktiga förutsättningar för att kunna ingå i Tävlingskolan samt minimum antalet schemalagda tennisträningar som gäller enligt nedan. Ett mer detaljerat tränings- och tävlingsupplägg sker i samspråk med tränaren och kan variera något mellan spelare inom samma grupp utifrån individuella mål, behov och förutsättningar.

Tävlingsskola Blå nivå

Ålder: Ca 8-10 år

Tennisträning

- Min 2-3 timmar klubbträningar/vecka.
- Övrig tid rekommenderas spontantennis, annan idrott och/eller privatlektioner/sparring.

Fysträning

- Delta på klubbens enkla fysträning och koordinationsträning.
- Annan idrott samma tid anser vi som ett substitut för fysträning.

Inställning

- God kamratskap mot alla.
- Bra och positiv attityd och uppträdande.
- Ge allt du kan på träningarna.

Tävling

- Cirka 8 tävlingar per år. Rekommenderade tävlingar tas fram i överenskommelse med tränare.
- Delta i tävlingarna som arrangeras i Bankeryds Tennisklubb.
- Seriespel
- IF so tour midi och maxi. (dessa tävlingar finns anslaget på klubben/ tournament)

Motprestation

- Delta på sparringstillfällen uppåt och neråt.
- Vara med på klubbaktiviteter samt klubbens tävlingar.

Föräldrar

- Hjälpa till under tävlingar (Fiket, Matchfunktionär etc)
- Delta på klubbaktiviteter, så som städdagar, fixardagar
- Förälder skall vara med i minst en kommitté i klubben.

Förmåner

- Läger i BTK (på hemmaplan) är kostnadsfritt
- Extra träningar på hemmaplan är kostnadsfritt
- Sommarkort tennis utomhus (värde 900kr)
- 10 kort inomhus (värde 1600kr)
- Möjlighet till personliga spelarsamtal ,kostnadsfritt
- Reducerat pris på privatlektioner (200 kr)

Pris:

2 träningar/veckan - 2600kr

3 träningar/vecka – 3700 kr

Tävlingsskola Röd

Ålder: Ca 11-13 år

Tennisträning

- Minst 3 timmar klubbträningar per vecka.
- Övrig tid rekommenderas spontantennis, annan idrott och/eller privatlektioner/sparring.

Fysträning

- Delta på klubbens fysträning och koordinationsträning
- Röd nivå innebär att vi börjar med egenfys efter träning i överenskommelse med tränare.

Inställning

- God kamratskap mot alla andra barn och föräldrar.
- Bra och positiv attityd och uppträdande.

Tävling/aktivitet

- Cirka 12 tävlingar per år.
- Delta på tävlingar som arrangeras i Bankeryd.
- Delta i Tennis Syds Landskapsmästarskap och Next Generation Cup.
- Seriespel
- Klubbaktiviteter/läger
- Dialog med tränare inför och efter matcher

Motprestation

- Delta på sparringstillfällen uppåt och neråt.
- Döma på klubbens tävlingar. (från 12 år och uppåt gör man det)
- Hjälpa till på klubbens städ och fixardag

Föräldrar

- Hjälpa till under tävlingar (Fiket, Matchfunktionär etc)
- Delta på klubbaktiviteter, så som städdagar, fixardagar
- Förälder skall vara med i minst en kommitté i klubben.

Förmåner

- Läger i BTK (på hemmaplan) är kostnadsfritt
- Extra träningar på hemmaplan är kostnadsfritt
- Sommarkort tennis utomhus (värde 900kr)
- 20 kort inomhus (värde 3200kr)
- Personliga spelarsamtal
- Reducerat pris på privatlektioner (200 kr)

Pris:

3 träningar/vecka 5000 kr

4 träningar/vecka 5500 kr

Tävlingsskola Gul

Ålder: Ca 14år eller äldre

Tennisträning

- Minst 4 timmar klubbträningar per vecka.
- Delta på klubbens fysträning.
- Övrig tid rekommenderas spontantennis, annan idrott och/eller privatlektioner/sparring.

Fysträning

- Delta på klubbens fysträning
- Egenfys i överenskommelse med tränare.

Inställning

- God kamratskap mot alla andra barn och föräldrar.
- Bra och positiv attityd och uppträdande.

Tävling

- Cirka 16 tävlingar per år
- Delta i de stora nationella junior tävlingarna. (Båstad Corem Open, JSM Race inne, JSM Race ute, SALK-Open, Next Generation Cup, Landskapsmästerskapen och Wilson Junior Tour.)
- Seriespel
- Dialog i samband med matcher med tränare
- Klubbensaktiviteter/läger

Motprestation

- Delta på sparringstillfällen uppåt och neråt.
- Döma på klubbens tävlingar.
- Hjälpa till på klubbens städ och fixardag

Föräldrar

- Hjälpa till under tävlingar
- Delta på klubbaktiviteter, så som städdagar, fixardagar
- Förälder skall vara med i minst en kommitté i klubben.

Förmåner

- Läger i BTK (på hemmaplan) är kostnadsfritt
- Extra träningar på hemmaplan är kostnadsfritt
- Sommarkort tennis utomhus (värde 900kr)
- 20 kort inomhus (värde 3200kr)
- Personliga spelarsamtal
- Reducerat pris på privatlektioner (200 kr)

Pris:

4 träningar/vecka- 5500 kr