

## **SPORTSLIG PLAN FOR JUNIORTENNIS PÅ HOLMENKOLLEN TENNISKLUBB 2019-2022**

HTK har som mål å ha spillere i Norgeseliten og har derfor tilrettelagt treningstilbud for de av våre juniorer som ønsker å bruke mye tid og ressurser på å bli blant landets beste. Holmenkollen tennisklubb ønsker å gi sine medlemmer et bredt og sosialt tilbud, slik at de kan ha glede av tennis livet ut.

HTK sine kjerneverdier - uavhengig av nivå eller alder.

- HTK mener at antall spillere på banen (er tilpasset den enkeltes ambisjonsnivå) og bør tilpasses den enkelte spillers nivå og gruppens sammen setning.
- Ingen blir gode alene, men sammen kan vi motivere og inspirerer hverandre til fremgang.
- Alle som trener i klubben skal føle en tilhørighet til sin treningsgruppe
- Alle skal bli sett av våre trenere, uansett ambisjonsnivå.
- HTK jobber aktivt for å stimulere til en sammensveiset gjeng. Dette gjøres gjennom turer og turneringer og i det daglige virke på treningene.

### **HTK har valgt å dele sitt tilbud til juniortennisen i følgende faser:**

#### **TENNISSKOLEN 5-18 år**

Per 2019 spiller rundt 230 barn i tennisskolen. Tennisskolen spiller etter Play & Stay metoden som er utarbeidet av det internasjonale tennisforbundet ITF.

I Play & Stay benyttes det tre ulike type baller; rød, oransje og grønn. Som nybegynner starter man med røde baller. Disse er større, går saktere og er med på å gjøre det enklere å treffe og slå ballen. Da blir det enklere å lære teknikk og man mestrer og utvikler seg raskere. Dette igjen er med på å fremme motivasjon hos de yngre spillerne. Banestørrelsen er mindre og racket størrelsen bør tilpasses alder. For de yngste er det en del ball lek i begynnelsen slik at de bedre og bedre til å håndtere ball og racket.

Nivåene er delt inn for å kvalitetssikre tennisskolen. Det er ulike ferdigheter som vektlegges før man går videre til nytt nivå. Tennisskolen skal sørge for at barna blir ivaretatt og utfordret på de ulike nivåene, samt å sikre en naturlig progresjon og videre utvikling.

HTK er en del av Tennis Kids 2019, det som tidligere ble kaldt Team Tennisskolen, som er et samarbeids prosjekt mellom de klubbene som følger kvalitetskriterier satt opp av Norges Tennisforbund. Tennis Kids arrangerer turneringer for rødt, oransje, grønt og gult nivå ca. en gang i måneden. Turneringene holdes av og på forskjellige klubber på Østlandet. Målet med disse turneringene er å stimulere til turnerings spill, det er et

lavterskel tilbud, sosialt og deles inn i nivåer som samtidig hjelper til å ufarliggjøre konkurransespill.

For mer informasjon om Play+Stay og Team Tennisskolen/ Tennis Kids se her:

<http://www.tennis.no/tennisskolen>

### **REKRUTT 7-10 år**

Rekrutt er for spillere som er ivrige og ønsker å trene 3-6 timer per uke. Her ser vi etter spillere som selv ønsker å bruke mer tid på sin tennis. Spillerne i denne gruppen rekrutteres fra tennisskolen etter interesse og motivasjon. Treningen er basert på enkle prinsipper om mestring og fremgang. I tillegg fokuseres det på tekniske ferdigheter.

Fokus i disse gruppene er raskt og effektivt fotarbeid, koordinert rotasjon og bruk av begge armer, riktig svinglengder på grunnslag med toppspinn, holde ballen i spill (inkl crosscourt) serv med god balanse i en sammenhengende bevegelse med høyt treffpunkt, samt å spille korte single og doublekamper. Det innføres enkelte fys øvelser, noe som man ser er skadeforebyggende.

Hovedtrener skal sørge for videre utvikling og at de som er ivrige kommer seg videre over i Tennis Future rekrutt når de er modne for dette. HTK forventer at spilleren deltar i hele trenings- og turneringsplanen satt opp av HTK med mindre noe annet er avtalt med trener.

### **REKRUTT TENNIS FUTURE 10-12 år**

10-12 år er en gunstig læringsalder som er preget av høy motivasjon og treningsiver. Det er også en god alder for utvikling og læring av koordinerte teknikker på stor bane. Alderen refereres ofte til som «den motoriske gullalderen». Treningen her er mer teknisk orientert og målet er å innarbeide en teknikk som danner grunnlaget for videre satsning. Mestring er viktig, da det er med på å holde barna motivert til å fortsette med tennis. Treningen vil inneholde mange viktige basiselementer. Disse skal danne grunnlaget for utvikling gjennom hele HTK sitt spillerutviklingsprogram. HTK ønsker å tilby de beste ressurser innenfor analyse, skadeforebygging og fysisk styrke. HTK forventer at spilleren deltar i hele trenings- og turneringsplanen satt opp av HTK med mindre noe annet er avtalt med trener.

### **TENNIS FUTURE 13-19 år**

Tennis Future er en satsningsgruppe for spillere som ønsker å spille i norgeseliten og få mulighet for senere å kunne bli college spillere. Spillere i denne gruppen ønsker å bruke tid og ressurser på å bli god.

Det er trenerteamet i HTK som tar ut spillere til denne gruppen etter grundige vurderinger og de følger etablerte retningslinjer. HTK forventer at spilleren deltar i hele

trenings- og turneringsplanen satt opp av HTK med mindre noe annet er avtalt med trener. Dette vil være både nasjonale turneringer samt internasjonale (TE & ITF)

For denne gruppen vil HTK kunne tilby de beste ressurser innenfor teknisk videoanalyse, skadeforebygging, fysisk utvikling, instruksjon med ledende trenere i Norge og i utlandet.

HTK vil arrangere reiser til utvalgte turneringer, og trenerne vil sammen med foreldre og spillere legge en felles målsetting for den enkelte utøver.

Tennis Future får tilbud om tre-fem tennistreninger i uken i tillegg til et fysisk program. Det er tett oppfølging av ledende trenere, og matching med andre spillere på høyt nivå både fra HTK og samarbeidsklubber.

Utover dette forventer HTK av Future spillerne:

- Tar ansvar for egentrening, både tennis og fysisk trening
- Fungerer som rollemodell, gå foran med et godt eksempel for andre juniorer
- Deltar på lagkamper hvor man representerer HTK

#### **Treklubbs samarbeide:**

HEMING, HTK og NORDSTRAND har en spisset elite satsning på sin felles eide Oslo Tennisarena (OTA). Satsningen retter seg til spillere som er ranket topp 15 i Norge. HTK har 10-15 spillere med i dette prosjektet og treningen foregår i mindre grupper med stor intensitet og kvalitet.

HTK støtter opp om OTAs «ProCourt» akademi. Overgang til Procourt skal godkjennes av sportslig ansvarlig.

#### **NTFs nye Spilleguide:**

NTF har I oktober 2018 lansert en nettside (se [spillerguiden.no](https://spillerguiden.no)). Guiden er basert på beste praksis, denne er utviklet og lansert i norsk tennis ut ifra NTFs sportslige filosofi, som er basert på internasjonal forskning og er et produkt av Canadas «Long term Development Plan» -LTAD-Les om planen her: <https://spillerguiden.no/om-guiden/>

Sammen med HTK ønsker NTF å legge et årsløp i den sportslige og pedagogiske tilnærming til det å være en idrettsutøver/tennisutøver i HTK Tennis Future og Tennisskolen.