

*Som alltid utgår vi från våra grunder i verksamheten:
GLÄDJE – ENGAGEMANG – UTVECKLING*

Tävlingsjunior - En livsstil

Tävlingsgruppen är för barn och ungdomar i åldrarna 11–19 år som brinner för att träna, tävla och utvecklas i sin tennis. Att vara tävlingsjunior innebär en stor tidsinvestering för hela familjen, eftersom högtider som nyår, påsk och midsommar ofta sammanfaller med tennistävlingar. För att vara en del av KLTK:s tävlingsgrupp krävs därför ett stort engagemang och arbetsinsats från både spelare och familj, så att spelaren kan nå rätt mängd tävlingar och matcher.

Spelarutveckling - The KLTK Way

Upplägget i KLTK:s tävlingsgrupp bygger på en kombination av vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Träningsplanen har en tydlig progression beroende på spelarens ålder och färdighetsnivå. Att utveckla juniorer är inte detsamma som att träna proffs eller vuxna spelare, därför ska träningen alltid anpassas utifrån spelarens fysiska utveckling, nuvarande nivå och den långsiktiga planen.

I träningen kan alla spelare träna med varandra oavsett ålder och nivå, och våra tränare arbetar som ett team. Det innebär att varje spelare har en ansvarig tränare som kontaktperson men att man i träningen kan möta olika tränare på banan.

Träningsupplägget är utformat för att utveckla spelarens tekniska, taktiska, mentala och fysiska färdigheter. Genom en välplanerad träning med ett långsiktigt perspektiv vill vi skapa spelare som har ett eget driv och tar stort ansvar för sin utveckling. Vår ambition är att inspirera, eftersom vi tror att inspiration leder till nyfikenhet som i sin tur skapar ännu större motivation. Vi tror starkt på att följa en tydlig planering så att spelaren alltid vet vilka delar vi fokuserar på för tillfället.

Utöver träningen på KLTK är tävlandet en viktig grundpelare. Alla tävlingsjuniorer bör delta i minst 15 sanktionerade tävlingar per år. Se tabell nedan för mer detaljer kring detta.



Resursfördelning

Det finns en begränsning i verksamheten när det gäller både antalet banor och tränare. Därför behöver vi dela in spelarna i olika grupper. De tre huvudgrupperna är Grundskola (upp till 11 år), Tennisskola och Tävlingsgrupp (båda 11–19 år). Tävlingsgruppen är den minsta gruppen sett till antal spelare men den får flest bantider samt störst tränarresurser.

Inom tävlingsgruppen finns fyra grupper: Klubb, Regional, Nationell och Internationell. Spelarens ålder, eget driv, tävlingsambition, spelnivå, fysisk nivå samt föräldrarollen/kommunikation avgör vilken grupp spelaren tillhör.

Grupptillhörigheten avgör hur många timmars träning spelaren kan få. För spelare på nivå Regional, Nationell och Internationell finns möjlighet till extra träning. Det gäller även spelare med stort eget driv som tillhör grupp Klubb. Från gymnasieåldern rekommenderar vi att man väljer en skola med tennisinriktning, som möjliggör träning på dagtid då vi endast kan ge begränsat med eftermiddagsträning till spelare i gymnasieåldern. Grupptillhörigheten avgör även vilket typ av möte man får under säsongen.

Utifrån kriterierna för de olika grupperna (se sidorna 6-8) kan varje spelare se vilken grupp de tillhör just nu. Grupptillhörigheten är dock inte permanent, utan kan ändras om nya kriterier uppfylls under spelarens tennisutveckling. Vi vill däremot betona det vi skrev i tidigare stycke: i träningen spelar grupptillhörighet ingen roll – alla tränar med alla.

Träning utanför tävlingsgruppen

De flesta tävlingsspelare vi har önskar alltid mer träning, vilket är ett bra tecken eftersom det visar att de vill bli bättre. För alla våra juniorer är det gratis att spela med en annan junior på de lediga banor som finns på KLTK. Vi erbjuder dessutom extra aktiviteter i form av träningsläger och tävlingsresor, vilket gör att det finns stora möjligheter till en ökad tennisdos.

För de som vill öka sin träningsdos genom träning med andra tränare, antingen på KLTK eller i andra miljöer, gäller att detta sker utanför de träningstider som tilldelats från oss. Det är också något man kommunicerar med ansvarig tränare, så att vi är medvetna om det och kan ha en dialog kring detta.

Som tävlingsjunior på KLTK kan man inte välja att ta bort vissa pass på KLTK och ersätta dem med annan träning. Däremot kan man, om man vill öka sin träningsdos, lägga till träning i andra miljöer under lediga dagar. Om man väljer att ha sin bas på ett annat ställe än KLTK men ändå vill fortsätta representera KLTK, erbjuds man en timmes träning i veckan.



Tävla på rätt sätt

Att vara tävlingsjunior innebär mycket tävlande, men det är viktigt att tävla på rätt nivå (se sidorna 6-8) och att följa en periodisering. Periodiseringen innebär att man under vissa perioder har större fokus på träning, medan man under andra perioder spelar fler tävlingar. Spelarens grupptillhörighet ligger till grund för tävlingsplaneringen och avgör vilka tävlingar som passar bäst.

Målet är att spela flest tävlingar på sin egen nivå, några tävlingar där man har stor chans att vinna och några tävlingar på "nästa nivå". Genom att följa denna planering får man en stor mängd matcher samt en positiv matchkvot under året. En enkel tumregel är: 20 % på högre nivå, 60 % på egen nivå och 20 % där man är favorit att nå final. På så sätt får man träna på olika matchsituationer, vilket är mycket utvecklande.

Skolloven, och framför allt sommarlovet, är en fantastisk möjlighet att tävla mycket. När skolan inte tar tid och fokus kan spelarna samla på sig många matcher under en sammanhängande period. Sommaren erbjuder dessutom ett stort utbud av tävlingar i hela Sverige, vilket ger chansen att möta olika typer av motstånd och bygga värdefull rutin. Den kontinuitet som sommarlovet ger är svår att uppnå under terminerna och är därför en nyckel i spelarnas utveckling.

Tävlingsbevakning och träningsläger

En av de stora fördelarna av att följa vår periodisering och tävlingsplanering är att tränarna får möjlighet att se spelarna ofta i match samt vara med spelarna på resor. Då stärks relationen mellan spelare och ledare samt ledarna får bra feedback på vad som ska jobbas med i träningen. Det är spelarnas ansvar att söka upp tränarna innan och efter matcherna.

Vid tävlingsresor ska tävlingsjuniorerna vara med på inbollningar och extraträningar med KLTK:s tränare. Informationsflödet under dessa veckor sker via WhatsApp-grupper med tränarna/spelarna.



Kommunikation och feedback under året

För oss tränare är det viktigt att både spelare och föräldrar känner sig delaktiga i utvecklingen under året. Utöver den dagliga kontakten som sker på träningar och tävlingar har vi ett system för att säkerställa en tydlig och kontinuerlig dialog. Spelaren har möjlighet att registrera sin träning i träningsdagboken, skriva in matcher och följa upp sina målsättningar löpande via **träningsdagboken** (<http://www.bit.ly/kltkjunior1>). Detta ger både spelaren och tränarna en bra överblick och blir ett värdefullt verktyg i planeringen.

Under året genomför vi föräldramöten, gruppmöten för spelarna och olika gruppaktiviteter. Beroende på vilken tävlingsgrupp spelaren tillhör kan det även finnas möjlighet till individuella möten en gång per termin, där vi tillsammans går igenom både tävlingsplanering och spelarens utveckling. I grupp **Regional** anpassas tiderna för individuella möten utifrån tränarens satta schema, medan i grupperna **Nationell och Internationell** avsätter tränaren särskild tid för dessa möten.

För spelare som tillhör gruppen **Klubb** har man inte individuella möten, istället ges återkoppling via mejl när spelaren har skickat in sin tävlingsplanering. Även spelare i gruppen Regional som inte har möjlighet att närvara vid möten enligt tränarens schema får återkoppling via mejl. På så sätt får alla spelare och föräldrar kontinuerlig feedback och stöd i planeringen av tävlingsåret.

Om en spelare inte kan delta på träningen, till exempel på grund av sjukdom, uppskattar vi att detta meddelas så snart som möjligt. Då kan vi planera träningen för hela gruppen på bästa sätt och säkerställa en så bra träningsmiljö som möjligt.

Föräldrarollen

Din roll som förälder är mycket viktig. Du lär ditt barn grunderna i hur man hanterar både med- och motgång, samt hur mottaglig ("coachable") spelaren är för träning och feedback. För bästa möjliga effekt på spelarutvecklingen är det viktigt att alla runt spelaren förstår sina roller. När tränarna får vara tränare och föräldrarna får vara föräldrar ökar chanserna till en långsiktig och hållbar relation, samtidigt som spelaren får mer glädje, engagemang och utveckling.

Vi värdesätter en öppen dialog med alla föräldrar, där ni alltid är välkomna att mejla frågor och funderingar som dyker upp längs vägen som tennisförälder. Från och med hösten 2025 kommer det dessutom att vara ett krav för alla föräldrar med barn i tävlingsgruppen att gå KLTK:s föräldrautbildning.



Sammanfattning

Vi hoppas att många spelare och deras familjer vill vara med på denna resa tillsammans med oss. Efter flera års erfarenhet av att driva KLTK:s verksamhet har vi en tydlig bild av vilka faktorer som ger bäst effekt på lång sikt.

För att detta ska fungera så bra som möjligt krävs ett nära samarbete mellan ledare, spelare och föräldrar. Vår förhoppning är att alla ska känna att det finns **Glädje, Engagemang och Utveckling** i allt vi gör.

Tävlingsgruppens fyra grupper

Tävlingsgruppens fyra grupper består av Klubb, Regional, Nationell och Internationell grupp. Grupptillhörighet baseras på ålder samt kriterierna för de olika grupperna:

1. Eget driv
2. Tävlingsambition
3. Spelnivå
4. Fysisk nivå
5. Föräldrarrollen/kommunikation

Notera att spelarens grupptillhörighet inte är permanent och kan ändras över tid.

Läs mer om kriterierna nedan



Tävlingsambition & spel/fysisk nivå

	Klubb	Regional	Nationell	Internationell
<u>Nationella mästerskap:</u> SALK (11-18) JSM inomhus (11-18) Next Gen (11-15) Båstad (12-18) JSM Race slutspel (14-18)	Inget krav att spela de nationella mästerskapen.	Deltar alltid i dessa tävlingar och vinner minst 50% av matcherna i huvudtävlingarna.	Deltar alltid i dessa tävlingar och är en spelare som når kvartsfinal eller bättre i alla 4-5 mästerskap.	En spelare som oftast är i final i dessa tävlingar.
<u>Regionala mästerskap</u> KM (11-19) SJT & SJT Masters (13-21) RM (11-21)	Deltar i KM, RM och i några SJT-deltävlingar.	Spelar alltid i KM, RM, alla SJT deltävlingar plus Masters. När kvartsfinal eller bättre i RM och Masters.	Deltar alltid i KM, RM och SJT-Masters och når oftast final i dessa tävlingar.	Har vunnit flera gånger så prioriterar eventuellt internationella tävlingar.
<u>Antal matcher och tävlingar / år</u>	Spelar minst 15 sanktionerade tävlingar / år. Flertalet tävlingar lokalt.	Runt 80 matcher, RM och alla SJT är prioritering men även några lokala tävlingar samt SALK, JSM, Next gen, JSM-Race.	Runt 100 fördelat mellan regionala, nationella och internationella.	Runt 80 där minst 50% är i internationella tävlingar.
<u>Vinst %</u>	-	Ca. 67%. En bra tävlingsplanering ger dig chansen att lyckas med din vinstprocent.	Ca. 75%. En bra tävlingsplanering ger dig chansen att lyckas med din vinstprocent.	Ca. 67%. En bra tävlingsplanering ger dig chansen att lyckas med din vinstprocent.
Fysisk nivå	-	Positiv fysisk utvecklingskurva genom KLTK åren.	Matchar sina fysiska mål med tennismål.	Matchar sina fysiska mål med tennismål.
<u>Uttagningar</u>	-	Team Sthlm-spelare (12-14)	Team Sthlm samt medverkar på träningsläger med SVTF, knackar på dörren till EM-laget.	Är alltid aktuell för EM-laget och individuella EM.
<u>Seriespel, vad gäller för mitt barn?</u>	Vid uttagning prioriteras serien före individuella tävlingar.			Spelarens individuella planering kan gå före seriematcher.

Eget driv

	Klubb	Regional	Nationell	Internationell
<u>KLTK som bas</u>	Väljer att spela på de träningspassen spelaren blir tilldelad.			
<u>Närvaro på träning</u>	Kommer på alla sina pass på KLTK bortsett sjukdom/match.			Individuellt upplägg.
<u>Närvaro på fys</u>	Kommer på sina pass. Kommer på KLTK:s fystester.	Kommer på sina pass plus gör egen extra-fys. Kommer på KLTK:s fystester.		Individuellt upplägg.
<u>Inställning på träning</u>	Glädje och gör sitt bästa.	Målmedveten och tydligt utvecklingsfokuserad träning.	Målmedveten och tydligt utvecklingsfokuserad träning, tar stort eget ansvar för att skapa seriösa träningar.	Stort eget driv och höga krav på noggrannhet i träning.
<u>Inställning på match</u>	Som tävlingsjunior på KLTK ska du alltid visa fair play – mot dig själv, motståndaren, tävlingsledare, coacher och föräldrar – samt kämpa helhjärtat på varje boll oavsett matchens utveckling.			



Föräldrarollen/Kommunikation

Kriterierna nedan gäller samtliga tävlingsspelare på KLTK

Som förälder till tävlingsspelare på KLTK ska du			
Alla föräldrar som har barn i KLTKs tävlingsverksamhet ska gå KLTK:s föräldrarutbildning.	Komma på informationsträffar som KLTK håller i.	Skicka in tävlingsförslag minst 2 gånger/år. Sker ändring i tävlingsplanering ska detta kommuniceras.	Vid eventuell skada, sjukdom, eller viktig info om allmänt mående om ditt barn ska detta kommuniceras.
Arbeta ideellt i Garderoben under BNP Paribas Nordic Open. 1 pass		Förälder till spelare som tilldelats WC eller OA under KKDP ska arbeta ideellt under tävlingen. 2 pass	

Barnens ansvar			
Kommunikationen mellan tränare och spelare sker via WhatsApp och det är barnen/ungdomarna själva som ansvarar för att svara på meddelanden. Att fylla i träningsdagboken är frivilligt för tävlingsspelare.			
<u>Personutveckling/ Klubbkänsla</u>	Lejontränare 2 gånger/termin. (11-12 år)	Bollkalle under seriespel för dam-och herrlag. (11-14 år)	Gå en klubbdomare- utbildning. Samt vara linjedomare under seriespel för dam- och herrlag. (15-19 år)

