



Kort om Juniorverksamheten

Utbildningsprogrammet

I PTBK tar vi hänsyn till att alla spelar tennis av olika anledningar. Oavsett om man siktar på den absoluta världseliten eller helt enkelt bara spelar för att man tycker att tennis är kul så ska det finnas en väg för alla inom vårt utbildningsprogram.

Vår juniorverksamhet är därför indelad i olika grupper med olika inriktningar, mål och utbud. Vilken grupp tillhörighet en spelare har bestäms till stor del av ålder men kan även bestämmas av andra kriterier som spelstyrka, egen drivkraft, tävlingsambition osv.

Grupper inom PTBKs Juniorverksamhet

Tennisskola

- Tennislekis 4-6 år
- Minitennis 6-7 år
- Lilla Juniorgruppen 7-11 år
- Utvecklingsgruppen 8-10 år
- Stora Juniorgruppen 11-18 år

Tävlingsgrupper

- Tävlingsgruppen Nationell 10-19 år
- Tävlingsgruppen Internationell 13-19 år

Grupptillhörighet

Vilka mål vi har med träningen och vilket utbud som erbjuds varierar från grupp till grupp. Samtliga grupper inom PTBK's **Tennisskola** med undantag från Utvecklingsgruppen är kravlösa och kräver inte att man som spelare uppfyller några speciella kriterier.

För att få tillhöra PTBKs **Tävlingsgrupper** måste en spelare uppfylla vissa kriterier samt på sikt uppfylla de krav som ställs. Mer info om hur en spelare kommer med i Tävlingsgruppen finner du på vår hemsida i utbildningsprogrammet.

Vilken grupp man tillhör behöver däremot inte tala för vem man tränar med. En spelare från Tävlingsgruppen Nationell kan t.ex. träna med en spelare från Stora Juniorgruppen osv.

Vilken grupp tillhörighet man har inom Juniorverksamheten bestäms av PTBKs ansvariga tränare.

Nivåanpassad träning

I Juniorverksamheten försöker vi inom samtliga grupper med undantag från Tennislekis sträva efter att alla träningsgrupper ska vara så nivåmässigt jämna som det bara går.

Olika bolltyper

I PTBK använder vi oss av följande bolltyper:

- Röd skumboll (långsammast)
- Röd miniboll
- Orange midiboll
- Grön maxiboll
- Gul gasboll (snabbast)

De olika bollarna är också kopplade till olika storlekar på tennisbanan där Röd bana är minst och Grön/Gul är störst. Idén med Röd, Orange, Grön och Gul tennis är kort sagt att underlätta inläringen av både tekniska och taktiska mål.

Temaveckor

Träningsinnehållet på samtliga träningar inom Juniorverksamheten styrs av temaveckor som också är anpassade utifrån de olika träningsgruppernas nivå.

Aktiviteter

Oavsett vilken grupp man tillhör är en ambition från vår sida att alla spelare inom Juniorverksamheten ska bli erbjudna interna aktiviteter. Det kan vara allt från matchkvällar, träningsläger, tävlingsresor osv.

Bli en duktig tennisspelare

Tennis är en mycket komplex sport och kräver många timmar att bemästra. Nedan följer några punkter som vi tycker är viktiga om man ska öka sina chanser till att bli en duktig tennisspelare.

- Spela minst 2 timmar/vecka i PTBKs Juniorverksamhet (från 7 års ålder)
- Delta på interna träningsläger
- Tävla regelbundet (interna och externa tävlingar)
- Träna på egen hand (spontanspel)

Om du vill träna mer

Om du önskar träna fler gånger/vecka i verksamheten kan du alltid kontakta ansvarig tränare för att höra om det finns plats.

Tävla i tennis

Att tävla i tennis är helt frivilligt och är ingenting som vi på PTBK sätter några krav på så länge man spelar i Tennisskolan. Däremot anser vi att alla som brinner för sin tennis någon gång bör testa på att tävla på riktigt.

Läs mer om tävling på vår hemsida under verksamheten/junior.

Medlemsförmåner

Alla spelare i Lilla Juniorgruppen, Utvecklingsgruppen, Stora Juniorgruppen, Tävlingsgruppen Nationell och Tävlingsgruppen Internationell har rätt att spela avgiftsfritt på lediga banor (under receptionens öppettider) förutsatt att spelpartner har samma rätt.

För föräldrar

Nedan listar vi några punkter som vi tycker är viktiga för dig som förälder i PTBK.

- Föräldrar får inte sitta med på banan under träning. Vissa undantag gäller i Tennislekis.
- Se till att ditt barn kommer i tid till träningar.
- Se till att ditt barn har en bra tennisutrustning: Eget tennisrack, tenniskläder/idrottskläder kjol/shorts med fickor på, tennisskor & vattenflaska
- Uppmuntra gärna ditt barn till spontanspel med antingen dig själv som förälder alternativt med kompisar.
- Uppmuntra gärna ditt barn till att tävla i tennis.
- Om du önskar anordna en aktivitet i klubben kan du tala med ansvarig tränare för den grupp som aktiviteten ska gälla för.

Övrigt

Vi rekommenderar alla spelare och föräldrar att ta del av klubbens Etik & moral Policy som ni hittar på klubbens hemsida.