

# PTBKs sommarguide – För tennisspelare



Tennis är lite av en färskvara och bör därför underhållas under sommaren under tiden du är ledig från den organiserade träningen. Var du än befinner dig på semester så finns det oftast en tennisbana i närheten både i Sverige och utomlands. Så var du än tillbringar din semester se till att alltid ta med dig träningskläder, tennisskor och tennisracket på semestern.

## Träning under sommaren

Har du möjlighet är det bra om du kan träna minst lika mycket per vecka som du tränar när du spelar i klubben. Då tillgängligheten på banor är större under sommaren kan du till och med träna mer än vad du gör i vanliga fall. Just därför är sommaren den period där man har störst möjligheter att utvecklas som tennisspelare, så se till att träna kontinuerligt.

Och se upp med följande:

- Att spela intensivt under en vecka och sedan ingenting
- Att spela för mycket så att du tröttnar på tennisen

Försök hitta bra balans mellan träning och vila. Vill man vara ledig en vecka från tennisen så är det ok men helst inte mer än så.

Det finns olika sätt man kan spela tennis på under sommaren/semestern när man inte har ordinarie träning. Nedan följer några exempel:

- Spel med kompisar, förälder eller övriga familjemedlemmar
- Träningsläger
- Ta tennislektioner av tränare
- Sparring (hör med någon äldre junior om de kan spela)
- Delta i tävlingar och spela matcher

Tränar man med annan tränare än sina hemmatränare så bör man vara vaksam på att tips och utläring av teknik kan skilja sig.

Om du saknar någon att spela med på din semesterort så sätt upp en lapp vid tennisbanan att du söker en spelkompis. Kanske hittar man inte bara en tenniskompis utan en kompis för livet.

Du kan även hålla dig sysselsatt med att bara spela mot en bollvägg eller en tennis-trainer (boll med snöre). Eller varför inte smälla upp ett minitennisnät på gräsmattan.

## Inspiration

Ett bra sätt att hitta inspiration för sin tennis är att titta på tennis. Mellan 15-22 Juli spelas Skistar Swedish Open i Båstad och är en grustävling för de allra bästa i världen på herrsidan. Tyvärr spelas det ingen damturnering i Båstad som tidigare år.

Mer information om tävlingen hittar ni här: [www.swedishopen.org/](http://www.swedishopen.org/)

Om man befinner sig i Båstad så kan man också passa på att besöka Drivan som är Sveriges största utomhusanläggning för tennis där tillgången på banor för träning är stor. En annan trevlig anläggning som ligger utanför Båstad är Skummeslovstrand som också är en Sveriges största utomhusanläggning.

Mer info om dessa två hittar ni här:

<http://bastadsporcenter.se/>      [www.skummeslovstennis.se/](http://www.skummeslovstennis.se/)

## Tävling och match

Att spela matcher under sommaren är att rekommendera. På flera tennisorter runt om i landet finns det tävlingar under sommaren. Tournamentsoftware har mer eller mindre komplett lista över samtliga tävlingar som anordnas runt om Göteborg och övriga Sverige. Den sidan hittar du här: <https://svtf.tournamentsoftware.com/>

Sen så kan det finns lite mindre lokala tävlingar som inte finns samlade här men kan ändå vara kul att vara med på. Hör med den personal eller de som spelar på anläggningen där ni är. Kolla även anslagstavlan om det finns en sådan.

Mer info om att tävla i tennis hittar ni på vår hemsida:

<http://ptbk.se/tavling-tennis/>

Sen kan man alltid spela träningsmatcher med/mot kompisar. Att spela matcher är bra träning. Glöm inte att inte lägga för stort fokus på resultatet utan att se det långsiktigt.

## Fys och uppvärmning

Glöm inte att värma upp innan träning och match genom att hoppa hoppprep eller enklare löpning med rörelser. Det kan även vara bra att köra lite extra fys under sommaren som tex löpning (korta och längre sträckor), simning, enklare styrketräning med kroppen och extra hopp-repsträning samt/eller hålla sig aktiv med andra sporter.

## Material och utrustning

Är man lite äldre (slår hårdare) är det bra att stränga om sitt racket innan man åker på semester eller om man har ett extra racket med sig då gruset sliter extra på senorna. Lindor slits även snabbare. PTBKs reception tar emot racketar för omsträngning och här går det också att köpa lindor samt bollar om man skulle behöva det.

Följande är bra att ha med sig på semestern i sin väska:

- 2 st tennisracketar
- Löparskor
- Keps
- (minst ett nysträngat)
- Hoppprep
- Vattenflaska
- Träningskläder
- Extra lindor
- Plåster
- Tennisskor
- Tennisbollar

Tänk på att dricka mycket vatten när du tränar och det är varmt.

Kan även vara bra att ha med sig en frukt på träningen eller matchen.

## Banunderlag och praktiska tips

De flesta banor utomhus i Sverige är grusbana men det finns även hardcourt samt asfaltbanor. De två sistnämnda är av lite snabbare underlag men funkar fint att träna på om inte någon grusbana finns tillgänglig. Utomlands är det rätt vanligt med konstgräsbanor ofta i anslutning till hotellet.

Att spela på grus skiljer sig mot att spela inomhus. De flesta tycker det är väldigt roligt att spela på grus. Dels är underlaget lite långsammare man får även ta hänsyn till vind, sol och felstutsar. Om det regnar skall man avbryta spelet om det blir för halt eller om det bildas pölar på banan. Det krävs även lite underhåll av den som spelar (om det inte finns personal på plats). Vattna banan om den är torr innan spel (ett tunn lager av vatten skall lägga sig på gruset). Samt bryta spelet fem minuter innan sin hyrda tid är slut för att sopa banan och linjer. Tänk på att sopa banan först sen tar man linjerna. Respektera de ordningsregler som finns på anläggningen!

Ett bra tips är att undersöka redan innan man åker iväg på semester om det finns någon tennisbana i närheten av där man ska va. De flesta svenska tennisanläggningar finns samlade hos matchi.se där man även kan boka banor online. Dock så brukar man få boka på plats när det är en liten mindre anläggning eller kanske bara en bana.

PTBKs banor är öppna hela sommaren både utomhus och inomhus. Bokning sker via [matchi.se](http://matchi.se). Under vissa perioder och tider är det dock ingen personal på plats. Kolla hemsidan för öppettider gällande reception. Annars går det bra att använda sin kod som man blir tilldelad när man bokar en bana för att komma in. Medlemmar har möjlighet att köpa sommarkort mellan den 18 juni till 19 augusti och detta görs smidigast via [matchi.se](http://matchi.se).

Ta gärna cykeln eller promenera till träningen, bra motion samt bra för miljön.

## Några slutord

Syftet med denna guide är att få våra spelare mer aktiva med sin tennis under sommarperioden. Skräckscenariot som vi tränare ser det är att man lägger racket på hyllan under denna period. Tänk på att de bästa spelarna spelar som mest under sommaren. På sommaren har man chans att påverka sin egna tennis och verkligen utvecklas.

# Trevlig sommar!

Tränarna på PTBK