

# Lilla Juniorgruppen



Lilla Juniorgruppen är en grupp för spelare 7-11 år och är en del av PTBKs Tennisskola. Träningsupplägget i denna grupp bygger på Play & Stay-konceptet som är framtaget av ITF (Internationella Tennisförbundet). Här använder vi oss av de olika bolltyperna Röd (långsammare), Orange och Grön (snabbare). De olika bollarna är också kopplade till olika storlekar på tennisbanan där Röd bana är minst och Grön är störst. Idén med Röd, Orange och Grön tennis är kort sagt att underlätta inläringen av både tekniska och taktiska mål.

I Lilla Juniorgruppen lägger vi mycket tid på att utveckla och stärka spelarnas motorik, koordination och fysik. Detta gör vi genom exempelvis hinderbana, stegövningar, korta fysiprogram, olika rack och boll övningar eller lekar.

I Lilla Juniorgruppen spelar man från och med höstterminen det år man fyller 7 till och med avslutad vårtermin det år man fyller 11.

Ansvarig tränare för Lilla Juniorgruppen är Jonas Bang.

## Överblick Lilla Juniorgruppen

### Syfte med Lilla Juniorgruppen

- Stimulera tennisintresset och därigenom få spelare att vilja fortsätta sin träning i PTBKs tennisverksamhet
- Stärka spelares motorik, koordination och fysik
- Stimulera spelares tävlingsintresse
- Spelare ska utbildas i matchspel, både singel och dubbel
- Uppmuntra spelare till tävlingsdeltagande i interna tävlingar och Lilla Klubbturen
- Spelare ska utbildas enligt PTBKs spelarutvecklingsplan

### För spelare och föräldrar i Lilla Juniorgruppen

- Kom i tid till träningar
- Ha med följande utrustning till träning: Eget tennisrack, tenniskläder/idrottskläder kjol/shorts med fickor på, tennis skor och vattenflaska
- Komplettera gärna klubbens träning genom träning på egen hand
- Uppmuntra ditt barn att delta i interna aktiviteter som t.ex. läger eller tävlingar
- Uppmuntra ditt barn till att delta i Lilla Klubbturen
- Ta del av klubbens Etik och Moral Policy (finns på klubbens hemsida och på klubben)

### Utbud för spelare i Lilla Juniorgruppen

- Träna 1-3 tim/vecka
- 4-6 spelare/bana/tränare
- Träna med nivåmässigt jämna träningskompisar om möjligt
- Anpassade temaveckor
- Motorik och koordinationsträning
- Interna träningsläger och tävlingar
- Matchskola
- Tävlingsförslag
- Jul och sommaravslutningar
- Spelare har mellan 7-10 års ålder möjlighet att bli hämtade från skolan och köras till träning förutsatt att klubben har möjlighet.
- Spelare i Lilla Juniorgruppen har rätt att spela avgiftsfritt på ej bokade banor i PTBK förutsatt att spel-partner också har samma rätt.

### Övrig information om Lilla Juniorgruppen

- 1 tim/vecka kostar 2400 kr/termin
- 2 tim/vecka kostar 4600 kr/termin
- 3 tim/vecka kostar 6800 kr/termin
- Terminslängd är 17 träningsveckor
- Anmälan till Lilla Juniorgruppen görs via PTBKs hemsida [www.ptbk.se](http://www.ptbk.se)

## Nästa steg

### Stora Juniorgruppen

Efter avslutad vårtermin det år man fyller 11 år går spelaren automatiskt vidare till Stora Juniorgruppen förutsatt att en återanmälan gjorts till följande hösttermin och att ingen av nedanstående grupper är aktuella.

### Utvecklingsgruppen

En spelare kan under sin tid i Lilla Juniorgruppen bli rekryterad till Utvecklingsgruppen.

### Tävlingsgruppen Intro

I vissa fall kan en spelare bli rekryterad till Tävlingsgruppen Intro efter sin tid i Lilla Juniorgruppen.

**För mer information kontakta [tennisskola@ptbk.se](mailto:tennisskola@ptbk.se)**