



---

## Börja tävla

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. Att tävla i tennis är framförallt roligt men också oerhört utvecklande för dig som både spelare och person. Tävlning är bästa träning!

### Innan man börjar tävla

Innan man börjar tävla är det först och främst viktigt att man själv känner att man vill och känner sig redo.

*Tävlingsredo?* – Innan du börjar tävla i tennis bör du behärska slagen forehand, backhand och serve samt kunna grundläggande tennisregler och poängräkning.

*Rådgöra med tränare* – Om du är osäker på om du är redo för tävling eller inte kan du alltid rådgöra med din tränare.

Om man inte har koll på alla matchregler så kan det vara bra att vara med på klubbens matchskola som finns både för de som spelar med orange och grön boll. Se klubbens aktivitetskalender när dessa går.

### Tävlingstyper

Beroende på hur gammal man är, vilken boll man tränar med och hur långt man har kommit med sin tennis så finns det olika tävlingstyper att välja mellan.

- Interna tävlingar
- Lilla klubbturen
- Stora klubbturen
- Sanktionerade tävlingar

En bra regel är att anmäla ditt barn till den tävlingstyp som spelas med samma boll som ditt barn tränar med d.v.s. om ditt barn tränar med orange boll så anmäler du till tävlingar som spelas med orangea bollar.



---

## **Interna tävlingar (alla åldrar)**

Att tävla på annan klubb för första gången kan vara ett stort steg för många tennisspelare. Därför rekommenderar vi att börja tävla internt först för att skapa trygghet kring tävlandet i hemmamiljö.

En bra start är att vara med på klubbens interna tävlingar då man under enkla former får prova på tävlingsmomentet. Målsättningen med våra interna tävlingar är att alla barn ska få en positiv inställning till att tävla och detta uppnår vi genom att:

- tävla under enkla och roliga former
- inte kora några vinnare
- ge alla deltagare ett pris

Datum, tider osv för våra interna tävlingar finner du i vår aktivitetskalender. Information om alla våra aktiviteter förmedlas via hemsida, lappar, anslagstavla, mail och sociala medier. Det inte är något krav på att man måste börja med att tävla internt.

## **Lilla & Stora klubbturen (från 6 år)**

Om man vill spänna bågen ytterligare är nästa steg att testa på att tävla på en annan klubb. Då är IF SO Tour/Lilla & Stora klubbturen ett bra alternativ. Dessa tävlingar anordnas även av PTBK med jämna mellanrum. Lilla klubbturen är för spelare 6–10 år och omfattas av tävlingar med röd, orange och grön boll. Stora klubbturen är för spelare från 11 år och omfattas av tävlingar med gul boll. Tävlingarna är av poolspelsform.

Vill du läsa mer om IF SO Tour/Lilla & Stora klubbturen kan du gå in på [www.tennisgoteborg.se](http://www.tennisgoteborg.se). Klicka in under "tävlingar" och sedan "juniortävlingar". Här finner du även fler tävlingar som anordnas runt om i Göteborg.

## **Sanktionerade tävlingar (från 10 år)**

Om man vill utmanas ytterligare och testa på andra tävlingar än IF SO Tour/Lilla & Stora klubbturen ska du skapa ett konto på Tävlings Online (TournamentSoftware). Här hittar du en mer eller mindre komplett lista över samtliga tävlingar som anordnas runt om Göteborg och övriga Sverige. För deltagande i dessa tävlingar krävs det att du har tävlingslicens.



---

## **Tävlings- & motionslicens**

För att få ställa upp i sanktionerade tävlingar som du hittar på Tävling Online (TournamentSoftware) krävs det att du har en tävlingslicens. Att ha en tävlingslicens är dock inte nödvändigt för att ställa upp i interna tävlingar eller IF SO Tour/Lilla Klubbturen.

Förutom möjligheten att delta i sanktionerade tävlingar innebär licensen att spelarens resultat registreras för beräkning av Tennisrating (gäller spelare 13 år och äldre). I licensen ingår en olycksfallsförsäkring.

Licensen skaffar du via Tävling Online (TournamentSoftware). För spelare under 13 år heter det motionslicens.

## **Generellt om tävling**

### **Förklaring av klasser PS & FS**

Sanktionerade tävlingar är indelade i olika klasser, t.ex. PS10 eller FS10 som betyder pojk- och flicksingel och att du får vara med i denna klass till och med det år man fyller 10. Det spelar alltså ingen roll om man fyller tidigt eller sent på året. Man får givetvis vara yngre än 10 år (samma system gäller för 12, 14 och 16 års klasser). Vi rekommenderar att man håller sig i sin egen åldersklass och inte spelar i klasser där ålder och spelnivå är för hög.

### **Förklaring av Poolspel/Standardlottning**

En del tävlingar har standardlottning i alla klasser vilket innebär att om du förlorar första matchen är du utslagen. Dessa tävlingar är inte att föredra om du är ny för tävling. Leta hellre efter tävlingar med poolspelsklasser som t.ex. IF SO Tour/Lilla Klubbturen då du oftast får spela 2-3 matcher oavsett hur det går. I vissa tävlingar går segraren i varje pool vidare till ett slutspel och då kan det till slut bli väldigt många matcher som man får spela i en och samma tävling. Ha som mål att i första hand försöka hitta just poolspelstävlingar.

### **Anmäla till tävling**

I inbjudan till för de olika tävlingarna står det alltid hur du går tillväga för att anmäla ditt barn. Nedan följer några viktiga punkter vid anmälan till tävling.

- Du som förälder ansvarar själv för att anmäla ditt barn till tävlingar.



- Anmäl alltid i samspråk med ditt barn så att han/hon vet att det är tävling på gång.
- Du ansvarar också för att anmälningsavgiften blir betald enligt dem betalningsrutiner som anges i inbjudan.
- Om ditt barn av någon anledning inte kan delta i tävlingen som du anmält till är det väldigt viktigt att du meddelar detta till tävlingsledningen.
- Kolla gärna också om det är fler spelare från ditt barns grupp som är intresserade av att ställa upp i samma tävling. Samåk gärna i så fall, det skapar gemenskap för både barn och föräldrar.

### **På tävlingsplatsen**

Se till att alltid vara på plats i god tid. En regel är att vara på plats minst 30 minuter innan utsatt matchstart då hinner man i lugn och ro byta om, fylla på vattenflaskan, värma upp och göra sig redo inför matchen/matcherna. Se också till att barnet själv anmäler sig i tävlingssekreterariatet vid ankomst.

### **Spela utan domare**

De allra flesta matcher på juniornivå spelas normalt sett utan domare.

Tänk på att:

- Var och en dömer på sin egen planhalva.
- En boll skall dömas omedelbart efter nedslaget med ett tydligt utrop om bollen är klart ute eller fel.
- En boll är inne även om bollens träffyta endast snuddar vid linjens yttersta kant.
- Om under spel, boll från annan bana kommer in och stör, avbryt spelet direkt och spela om poängen.
- Den som serverar ansvarar för poängräkningen och skall meddela ställningen högt innan varje ny poäng.
- Om det uppstår problem om t.ex. ett domslut så ska spelarna i första hand lösa detta själva. Om dem efter upprepade försök inte klarar att reda ut problemet ska tävlingsledning tillkallas. Som förälder lägger man sig aldrig i domslut, låt tävlingsledning/matchledare/domare sköta detta om det verkligen inte funkar mellan spelarna.



---

## Olika tävlingsbestämmelser

En del tävlingar kan ha olika tävlingsbestämmelser som t.ex.

- 3 servar istället för 2 som är normalt.
- Tidsbegränsade matcher.
- Varje set startar på 2-2 i game och ett eventuellt 3:e set avgörs med ett matchtiebreak.

Se till att ha koll på vilka tävlingsbestämmelser som gäller för de olika tävlingarna som du anmäler till.

## För dig som förälder

Sveriges landslagskapten Fidge Rosengrens do's and dont's till föräldrar med barn som tävlar inom tennis.

1. Det är barnet som ska vilja spela och tävla i tennis, inte du.
2. Avdramatisera tävlandet så mycket som möjligt.
3. Skippa allt tänk om att barnet ska bli något i tennis, låt honom/hennes spela för att ha kul.
4. Prata inte tennis med barnet i bilen efter en tävling.
5. Coacha inte ditt barn.
6. Håll dig undan tävlingarna om du inte klarar av att hantera din egen prestationsångest, dina egna ambitioner.
7. Ge inte feedback efter en match, men visa gärna intresse genom att fråga: Var det kul?
8. Visa reservationslös kärlek oavsett vinst eller förlust.
9. Strunta i själva resultatet, men ställ krav på att barnet, för sin egen skull, alltid kämpar vid varje match.
10. Tro inte att du är expert på tennis, utan lämna över ansvaret till tränarna.
11. Titta inte på vad andra jämnåriga får i fråga om träningsmängd, utan vad ditt barn behöver.
12. Uppmuntra annan idrott, gärna lagidrott.
13. Ha kul och njut av att barnet vill spela tennis.

För mer info om tävlingar eller för ytterligare guidning var vänlig kontakta [tennisskola@ptbk.se](mailto:tennisskola@ptbk.se)



---

## Bra länkar

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

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

<https://idrottonline.se/SvenskaTennisforbundet/forbundet/Regioner/svenskatennisforbundetgoteborg/tavlingar/juniortavlingar>

<https://www.tennis.se/tavlingar/att-tavla/>

<http://svtf.tournamentsoftware.com/>