



Informationsmøde

U10

(årgang 2012, 2013)

Tirsdag den 7. december 2021 kl. 17.00

DTF Spillerudvikling

Hvem er her i dag

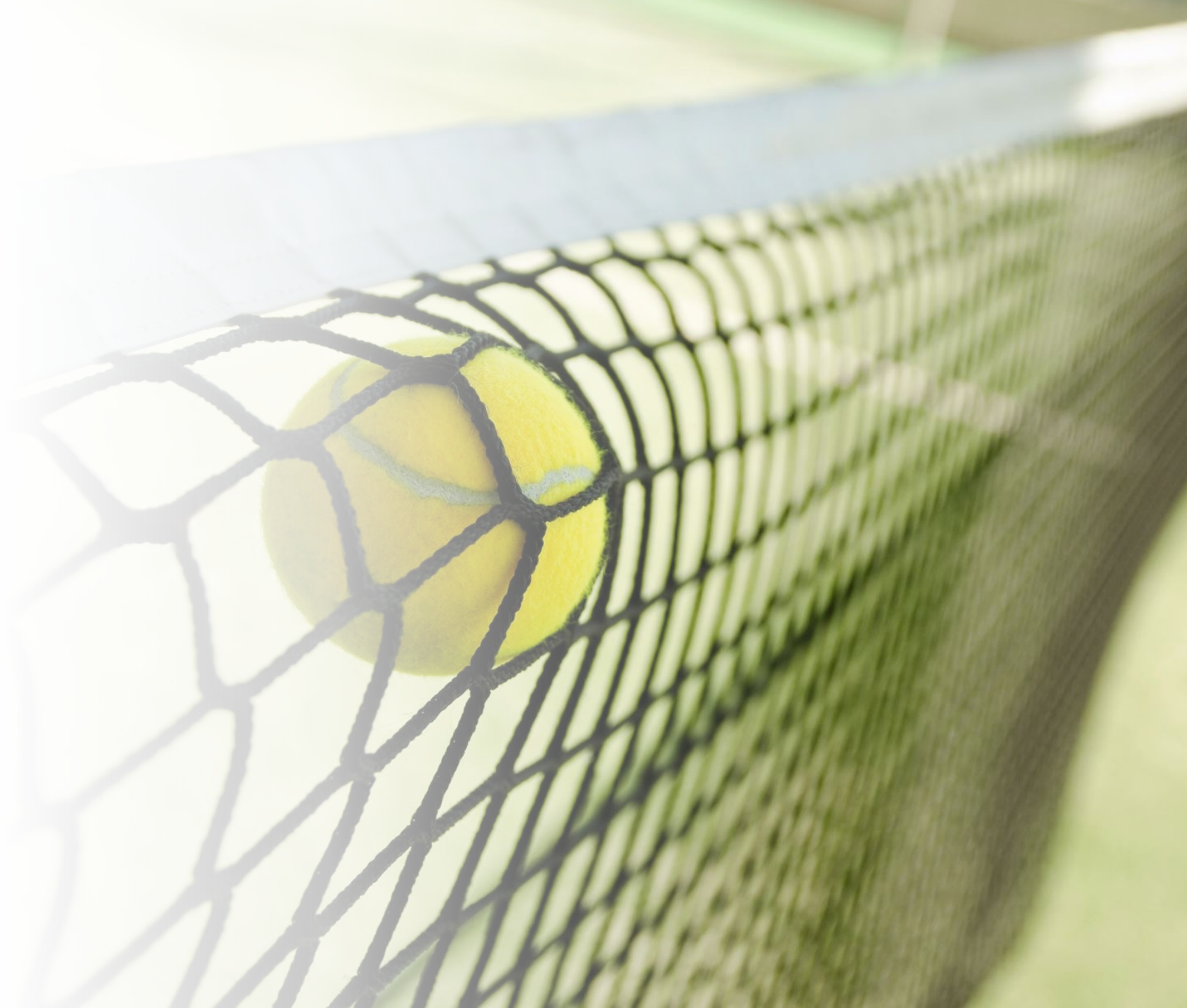
- **Sportschef - Jens Anker Andersen**
 - Overordnet sportslig ansvarlig
 - Primært ansvarsområde: Transition, Billie Jean King Cup, Davis Cup
- **Juniorlandstræner - Jacob Holst**
 - Primært ansvarsområde: Junior
 - Samarbejde med klubberne
 - Rejsecoach





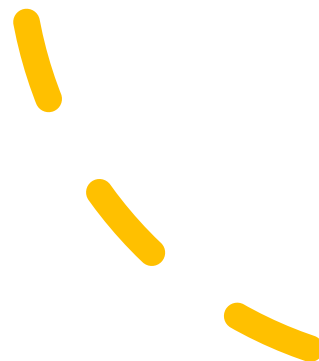
Dagsorden

- Velkomst & introduktion
- DTF Spillerudvikling
- Træning
- Kampspil
- Opførsel
- Indstilling
- DTF Aktiviteter
- Spørgsmål
- Afslutning & tak for i dag



Spilleregler for mødet

- Dagsordenen køres igennem uden afbrydelse
- Spørgsmål skrives i chatten og samles op til sidst
- Vigtigt at jeres mikrofon er slukket





Træning

Klubtræning

Selvtræning

Fysisk/Atletisk træning

Anden sport

Kommerciel træning

Akademier og lignende

Klubtilbud

Privattræning



Træning - KLUBTRÆNING

- Det er vigtigt at prioritere sin klubtræning
- Klubberne lægger programmet så godt som muligt. Der er mange hensyn at tage:
 - banekapacitet
 - antal spillere
 - skoletider
 - deltagelse i andre aktiviteter osv.
 - niveau
 - sociale hensyn





Træning - KLUBTRÆNING

- Basen for langt de fleste spillere er i klubberne
- Især for U10/U12 vigtigt at spille meget nedad for at øve sine færdigheder, teknik og taktik. Vigtigt at finde sin spilleridentitet.





Træning - SELVTRÆNING

- Godt for spillernes udvikling at de spiller selv
- Spillerne lærer at tage ansvar, ved selv at stå på banen uden en træner, der bestemmer hvad der skal ske
- Det er vigtigt, at kunne sætte en bold i gang selv
- Spil med klubkammerater, venner/veninder, spillere fra andre klubber, familiemedlemmer og lignende





Træning - FYSISK/ATLETISK

Kroppens ABC

Agility – Balance – Coordination

Bevægelighed

Hurtighed

Udholdenhed

Styrke

Bogen Aldersrelateret Træning I Tennis side
26-55

<http://ipaper.ipapercms.dk/DanskTennisForbund/ATKbogen/>





Træning - ANDEN SPORT

For U10 og U12 kan man med fordel supplere sin tennis med f.eks.

- Fodbold
- Gymnastik
- Dans
- Håndbold



Træning – KOMMERCIEL TRÆNING



Ophold på udenlandske akademier i f.eks. ferieuger er et fint supplement og en god kulturel oplevelse for børnene

Supplerende træning i Danmark kan være fint hvis klubben ikke kan tilbyde nok eller hvis der ikke er nok spillere på egen alder/niveau i klubben

Hav altid dialog med primærtræner/klub om deltagelse



Træning – KLUBTILBUD

- *Klubber tilbyder ofte træningslejre, sommercamps, weekendcamps mm.*
- *Vigtigt at deltage i klubaktiviteter med sine venner/veninder*
- *Klubtræneren/trænerne er for de fleste den/de primære trænere for spilleren*





Træning - PRIVATTRÆNING

Kun i mindre mængder

I kortere perioder, ikke fast hver uge

Enetime i klubregi er ikke det samme som
privattræning





Kampspil

- Singler og doubler
- Stævner/Turneringer
- Holdkampe
- Kampspilstævner/Træningskampe





- Spil både singler og doubler
- Der spilles doubler i alle holdkampe, ved UM og i andre turneringer
- Doublespillet udvikler også singlespillet
- Der er i double fokus på placering af serv, gode returer og så lærer man banens geometri at kende

Kampspil

Kampspil – TURNERINGER

- DTF udbyder turneringer for alle aldersgrupper og alle niveauer
- Klik ind på hjemmesiden her:
<https://tennis.dk/spiller/turneringer/individuelle-turneringer/>
- Sommer Tour udgives ultimo februar
- Vinter Tour udgives primo September

Vigtigt at spille alle kampe som man tilbydes i turneringer – også bonuskampe og alle puljekampe

Det er antallet af kampe man spiller der udvikler spillere – ikke antallet af ranglistepoint!



- *Deltag i de holdkampe, man udtages til af sin klub*
- *Holdkampe er vigtige for*
 - *Udviklingen*
 - *For det sociale med klubkammeraterne*
 - *Ansvarsfølelse*

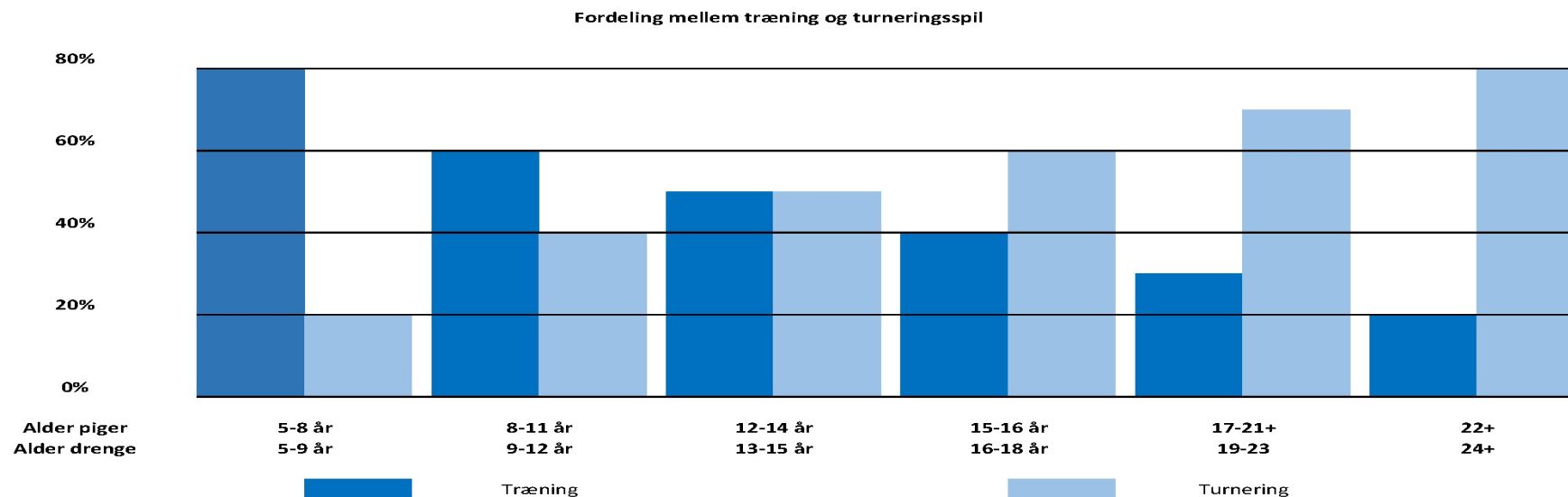
Kampspil - HOLDKAMPE

Kampspil – KAMPSPILSTÆVNER / TRÆNINGSKAMPE



- *Arranger selv træningskampe eller kampspilstævner*
- *Spil både med klubkammerater og spillere fra andre klubber*
- *Træningskampe kan med fordel bruges til at udvikle slag, øve sig på slice, løbe mere til nettet osv.*

Træning vs. Kampspil



Opførsel

- På banen
- Udenfor banen
- I klubben
- Venskaber





Opførsel – PÅ BANEN

- *Døm fair og være tydelig når der dømmes*
- *Sig altid stillingen i partiet højt inden næste point igangsættes*
- *Begræns råberi og smid aldrig med ketcheren*
- *Slå aldrig til bolde, når der ikke er et point i gang*
- *Bliv aldrig uvenner med modstander, officials, tilskuere mv.*
- *Sig altid tak for kampen til modstanderen*





Opførsel – UDENFOR BANEN

- *Snak med de andre spillere*
- *Slå ind/varm evt. op sammen (hvis muligt)*
- *Vær forberedt til kamp (drik vand, fyld drikkedunk, varm op)*
- *Meld altid din ankomst til turneringsledelsen selv*
- *Efter kamp gå direkte til turneringsledelsen og meddel resultatet*





Opførsel – I KLUBBEN

- *Venskaber er vigtige for udviklingen af tennisspillet*
- *Deltag i sociale- og andre klubaktiviteter*
- *Prioriter deltagelse på klubbens hold*
- *Træn og spil selv i klubben – både med yngre og ældre spillere*



Opførsel - VENSKABER

- *Tennisvenner bør være fra både egen klub og fra andre klubber*
- *Man skal lære at konkurrere mod sine venner*
- *Tag gerne initiativ til at mødes på kryds og tværs af klubber og spil sammen*
- *Alle har brug for venner hele livet – også tennisspillere og tennisbørn*



DE 10 BUD - FOR SPILLERE

- Du skal være klar til tiden
- Du skal udvise respekt overfor alle officials
- Du skal kende spillereglerne inden du går på banen
- Du skal være fair overfor din modstander
- Du skal tale og opføre dig ordentligt, også over for din modstander
- Du må ikke modtage nogen form for coaching under kamp
- Du må ikke snyde, er du i tvivl er bolden god
- Du skal tælle højt og rigtigt, og flytte kugler ved sidebytte
- Du skal efter kamp altid sige tak for kampen til din modstander
- Du skal afgive det rigtige resultat til turneringsledelsen efter kamp





DE 7 BUD TIL FORÆLDRE

AND CONDITIONS

- Hjælp dit barn med at være klar til tiden
- Sørg for at dit barn har fået rigeligt at drikke og spise inden kamp
- Lad ALTID dit barn spille uden din indblanding. Du må ikke coache/rådgive under kamp.
- Ros og vær der for dit barn uanset resultat
- Lær dit barn at håndtere konflikt i kamp uden din indblanding.
- Lær dit barn at være fair
- Bidrag positivt som forældre til den gode stemning under turnering og dit barns klub



Indstilling

Før, under og efter træning

Før, under og efter kamp

Kost & søvn



Indstilling

Før, under og efter træning

Kom i god tid inden træningstimen starter

*Sørg for at lave klubbens/eget opvarmningsprogram grundigt og koncentreret
– sved på panden er ikke farligt 😊*

Træn koncentreret gennem hele træningen

Lyt til træneren og gør dig umage i udførelse af øvelser

Husk at din indsats på træningen også gavner dine træningskammerater

Husk at lave klubbens/egne udstrækningsøvelser efter endt træning

Bliv hængende i klubben når træningen er slut



Indstilling

Før, under og efter kamp

Mød op i god tid inden kampen er programsat til at starte

Meld din ankomst til turneringsledelsen

Brug de 5 minutters indslåning på banen godt (det er ikke lang tid)

Gør dit bedste og vær koncentreret i hele kampen uanset hvem du møder

Sig godt spillet til modstanderen hvis der laves et godt slag

Sig altid tak for kampen

Efter kamp gå direkte til turneringsledelsen og meddel resultatet

Spil altid alle de kampe, turneringen udbyder

Snak evt. med din træner før og efter kampen



Indstilling

Kost & søvn

Sørg for at få den søvn, man har brug for

Gå tidligt i seng dagen før turnering/holdkampe (op 3 timer før kampstart)

Spis sundt og varieret

Husk at drikke masser af vand før og under kamp

DTF Aktiviteter

- Årshjul
- Træningssamlinger
- Turneringer
- Informationsmøder





DTF Aktiviteter

Årshjul

*Senest opdaterede version for årgangene U10, U12, U14, U16, U18
findes altid her:*

<https://tennis.dk/spiller/spillerudvikling/aktiviteter-i-talentmiljoeerne/>

*Årshjulene er en hjælp til planlægning af året, så man ikke misser de
større aktiviteter*

DTF Aktiviteter

Træningssamlinger

- *DTF afholder hvert år træningssamlinger for forskellige aldersgrupper*
- *I U10 inviteres meget bredt – med samlinger både i øst og vest*
- *Formålet med samlingerne er at se så mange spillere som muligt*
- *Ligeledes at se spillerne træne og spille sammen med de andre*
- *Der trænes ikke teknik på samlingerne*



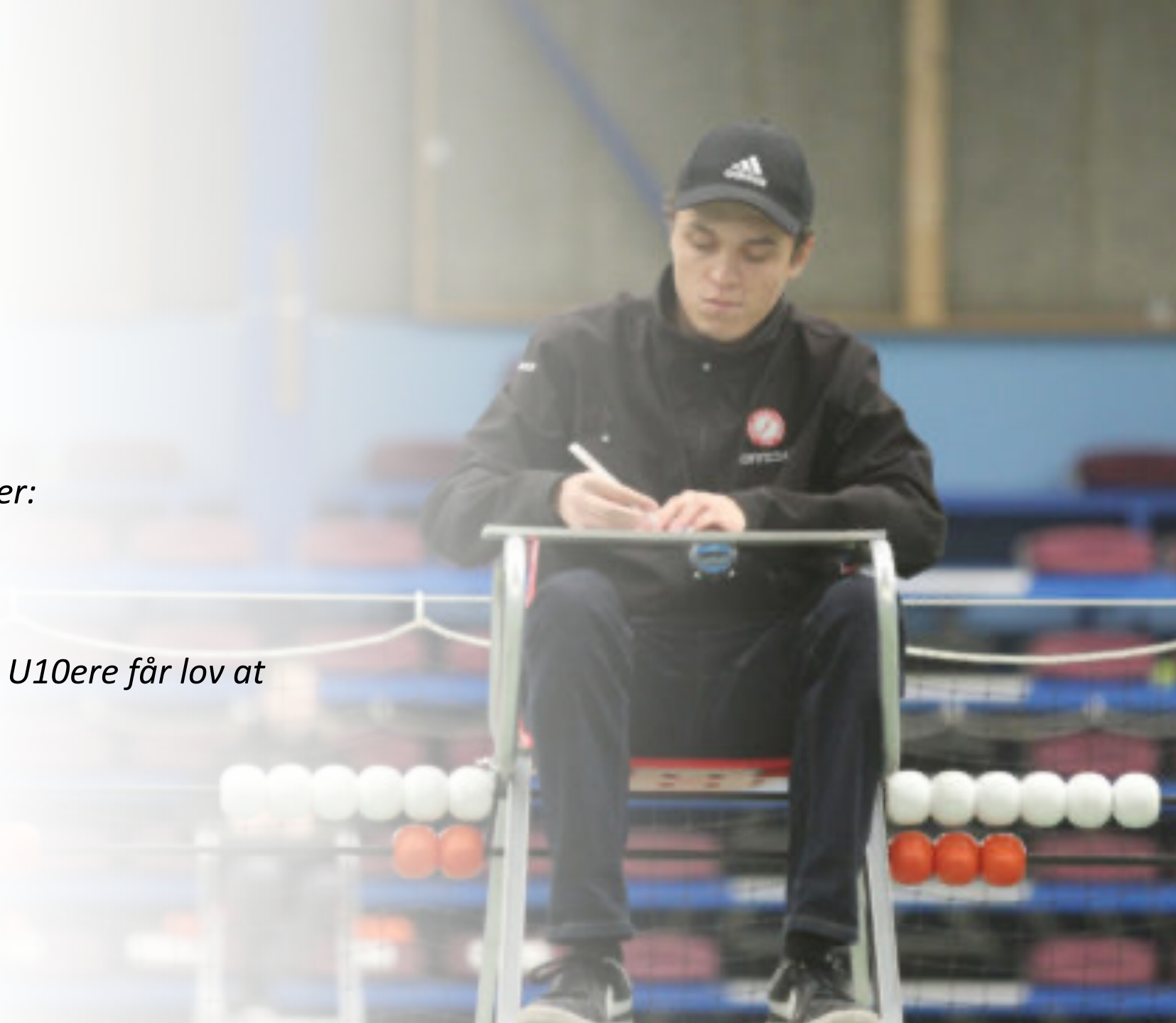


DTF Aktiviteter

Turneringer

DTF er synlige ved følgende turneringer:

- *Ungdomsmesterskaberne (enkelte U10ere får lov at deltage i kvalifikationen)*
- Internationale turneringer i DK





DTF Aktiviteter

Informationsmøder

Årlige virtuelle møder (afholdes primo december)

- 1. Års U10ere og yngre deltager her i U10 mødet
- 2. Års U10ere og 1. års U12ere deltager her i U12 mødet
- 2. Års U12ere og 1. års U14 deltager her i U14 mødet
- Udvalgte 2. års U14ere og ældre inviteres til U16/U18 møde



DTF Spillerudvikling

DTF hjemmeside: www.tennis.dk

DTF Spillerudvikling:

<https://tennis.dk/spiller/spillerudvikling/>

Spørgsmål





Afslutning & tak for i dag

Kontaktinformation

Sportschef Jens Anker Andersen

E-mail: jaa@tennis.dk – Tlf. 20 14 13 51

Juniorlandstræner Jacob Holst

E-mail: jho@tennis.dk – Tlf. 26 66 26 40