Informationsmøde

U14
(årgang 2008, 2009)

Torsdag den 9. 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









DTF Spillerudvikling

Fysisk træning

- Fysiske tests – Jonas Ratzer

Billie Jean King Cup

- Kaptajn – Jens Anker Andersen
- Træner - Jonas Svendsen

Davis Cup

- Kaptajn - Frederik Løchte Nielsen
- Træner - Martin Linnet Killemose

Fysioterapeut Billie Jean King Cup & Davis Cup

- Anne Dorthe Madsen
- Kim Lykke

Juniorlandstræner

- Jacob Holst

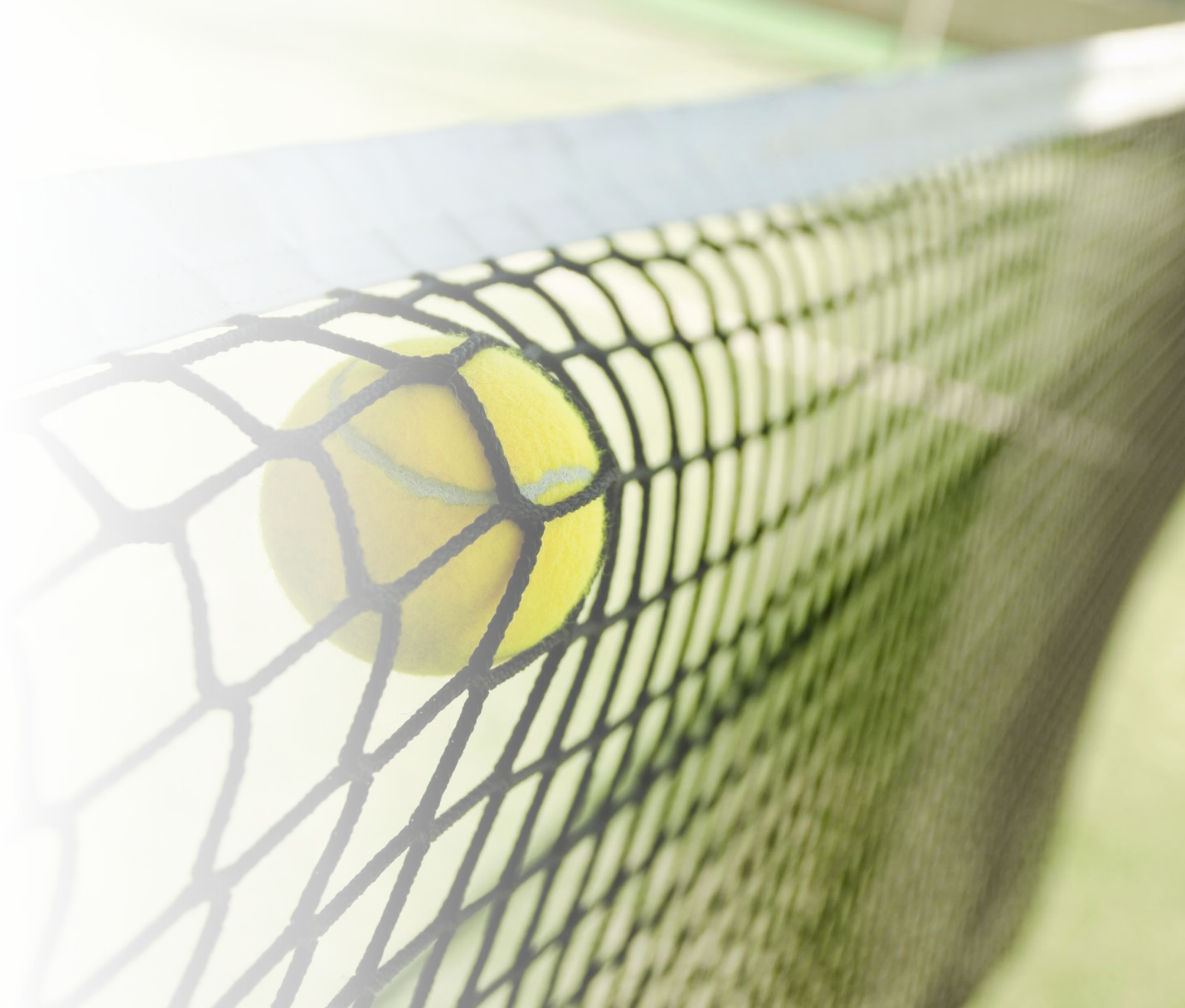
Diverse rejsecoaches tilknyttet ad-hoc

Spilleregler for mødet

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

Dagsorden

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



Træning

Klubtræning

Selvtræning

Fysisk/Atletisk træning

Anden sport

Kommerciel træning

Akademier og lignende

Klubtid

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

Vigtigt også at spille nedad for at øve sin teknik bedre



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

For U14 og opad kan man blive nødt til at vælge anden sport fra



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.*

- *<u>Vigtigt at deltage i klubaktiviteter med sine venner/veninder</u>*

- *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 mere givende



Kampspil

- Singler og doubler
- Stævner/Turneringer
- Holdkampe
- Kampspilstævner/Træningskampe
- Internationale turneringer i Danmark
- Internationale turneringer i udlandet
- Landshold





- 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

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.*

Kampspil – INTERNATIONALE TURNERINGER I DK

Der afholdes årligt I DK:

- TE U12, TE U14, TE U16 og ITF juniorturneringer.

Setup'et er anderledes end ved de nationale turneringer

- *Det giver god erfaring at møde spillere fra udlandet*
- *Det er godt at lære og tælle point på engelsk*
- *Det er en god oplevelse at se hvordan udenlandske spillere træner og spiller kamp*

Kampspil- TERMINER INTERNATIONALE TURNERING DAN MARK 2022

- *TE U14* *Uge 7 i Hørsholm*
  Uge 24 i Birkerød
  TBC
- *TE U16* *TBC*
- *ITF junior* *Uge 7 i KB (4)*
  Uge 24 I Århus (4)
  TBC

Kampspil – INTERNATIONALE TURNERINGER I DK

Tildeling af Wild Cards i internationale turneringer i Danmark

		TE U12		TE U14		TE U16		ITF	
		1. halvår	2. halvår	1. halvår	2. halvår	1. halvår	2. halvår	1. halvår	2. halvår
U11	Piger	2. prioritet	2. prioritet						
U12	Piger	1. prioritet	1. prioritet						
U13	Piger			1. prioritet	1. prioritet			4. prioritet	4. prioritet
U14	Piger			2. prioritet	2. prioritet	1. prioritet		2. prioritet	1. prioritet
U15	Piger					2. prioritet		1. prioritet	2. prioritet
U16	Piger					3. prioritet		3. prioritet	3. prioritet
U17	Piger								
		TE U12		TE U14		TE U16		ITF	
		1. halvår	2. halvår	1. halvår	2. halvår	1. halvår	2. halvår	1. halvår	2. halvår
U11	Drenge	2. prioritet	2. prioritet						
U12	Drenge	1. prioritet	1. prioritet						
U13	Drenge			2. prioritet	1. prioritet				
U14	Drenge			1. prioritet	2. prioritet	2. prioritet		4. prioritet	2. prioritet
U15	Drenge					1. prioritet		2. prioritet	1. prioritet
U16	Drenge					3. prioritet		1. prioritet	3. prioritet
U17	Drenge							3. prioritet	4. prioritet

Kampspil INTERNATIONALE TURNERINGER I UDLANDET

- *For U12 og U14 arrangerer TennisEurope turneringer hver uge i Europa*
- *https://www.tenniseurope.org/tournaments*

- *For U18 arrangerer ITF turneringer hver uge i Europa*
- *https://www.itftennis.com/en/tournament-calendar/world-tennis-tour-juniors-calendar/?startdate=2021-01*

Landshold

Junior

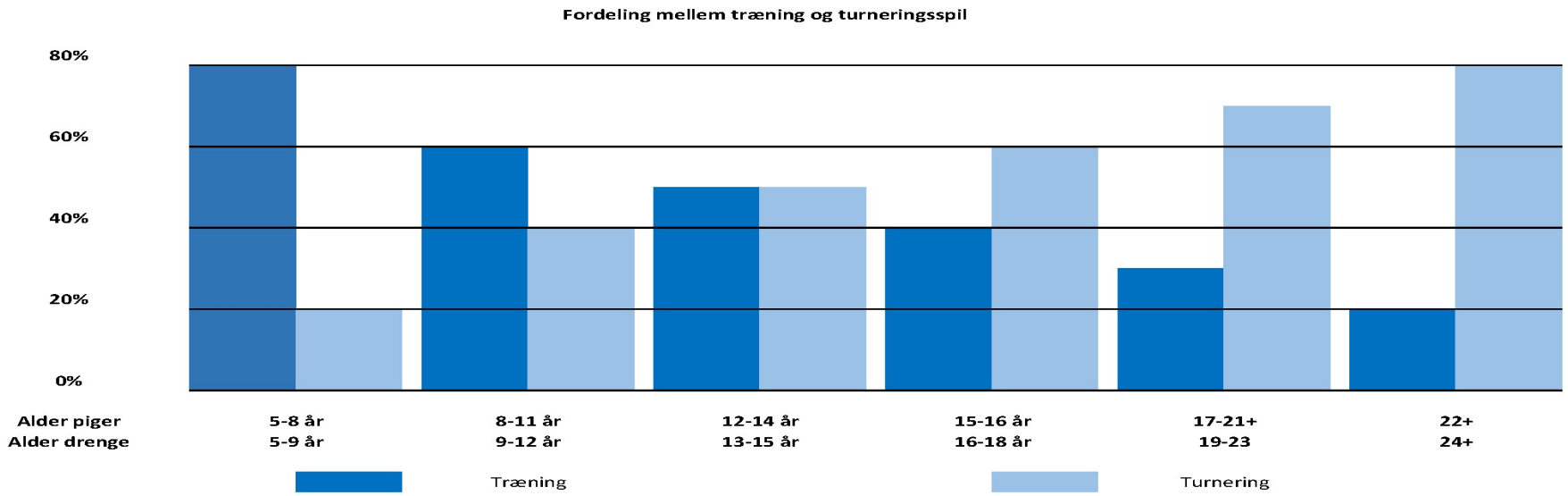
- EM for hold spilles hvert år både indendørs og udendørs (U12-U18)
- EM individivuelt spilles kun om sommeren (U14-U18)

Senior

- Billie Jean King Cup
- Davis Cup



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*
- *Vær et forbillede for de andre i klubber*
- *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*

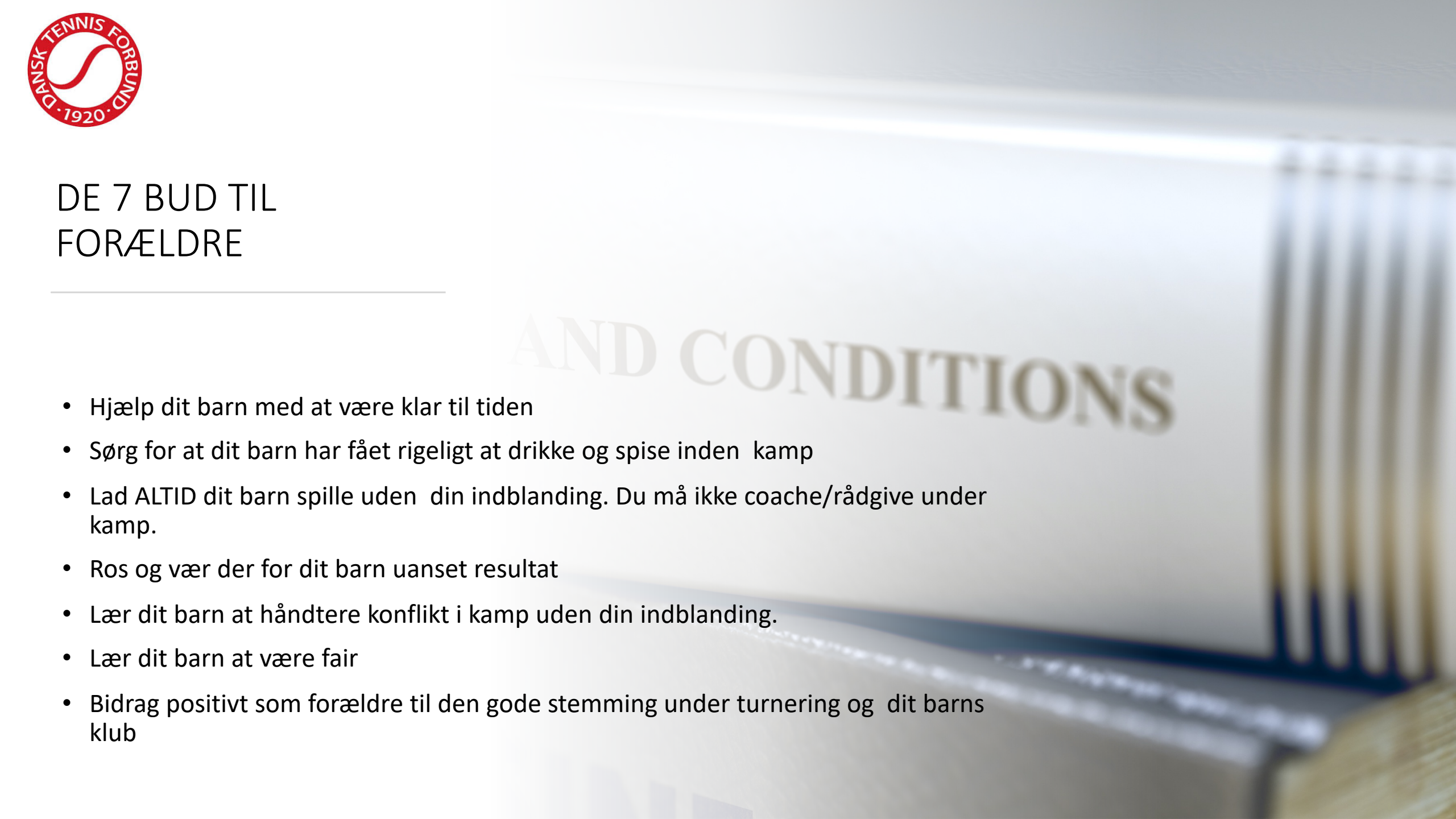


DE 10 BUD - FOR SPILLERE

- 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



- 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 stemming 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 vand før og under kamp

DTF Aktiviteter

- Årshjul
- Træningssamlinger
- Bruttotrupsamlinger
- Rejser
- 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 U14 inviteres "smallere" end i U10/U12*
- *Der trænes ikke teknik på samlingerne*

DTF Aktiviteter

Bruttotrupsamlinger

- *DTF sender hvert år hold afsted til EM for hold*
- *Et hold består af 3 spillere og 1 coach – hver landskamp spilles som 2 singler og 1 double*
- *U12 og U14 piger og drenge sendes afsted hvert år*
- *U16 og U18 piger og drenge sendes afsted hvis rangering er høj nok*
- *1-1,5 måned før afrejse afholdes der bruttrotrupsamling for 6-8 piger og 6-8 drenge hvoraf 3 udtages endeligt*



DTF Aktiviteter

Rejser

- *DTF sender hvert år spillere afsted til internationale turneringer*
- *U12 spiller TennisEurope - U14 spiller Tennis/Europe eller ITF*
- *U16 spiller ITF eller TennisEurope - U18 spiller ITF*
- *Planlagte rejser kan ses på årshjulet*
- *Udtagne spillere får direkte besked*



DTF Aktiviteter

Turneringer

DTF er synlige ved følgende turneringer:

- *Junior GP turneringer – årlige nationale turneringer for U12, U14 og u18 spillere*
- *Ungdomsmesterskaberne*
- *Internationale turneringer i Danmark*



DTF Aktiviteter

Informationsmøder

Årlige virtuelle møder (afholdes primo december)

- 1. Års U10ere og yngre deltager i U10 mødet
- 2. Års U10ere og 1. års U12ere deltager i U12 mødet
- 2. Års U12ere og 1. års U14 deltager i U14 mødet

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