Elite- og talentområdets anbefalinger til langsigtet spillerudvikling

DANSK TENNIS FORBUND · 1920 ·

Formål

Det overordnede formål med Dansk Tennis Forbunds elite- og talentområde er at udvikle spillere, som konkurrerer mod senior-verdensklassespillere (top 100) og repræsenterer Danmark i landsholdssammenhænge. Det er en meget svær opgave, som kun kan løses i et tæt samarbejde med klubber, trænere, spillere og forældre. Elite- og talentområdet ønsker med dette dokument at give anbefalinger til arbejdet med spillerudvikling målrettet hele Tennisdanmark. Det er vores håb, at dokumentet kan igangsætte refleksioner og diskussioner, samt at vi i fællesskab kan løfte spillerudviklingen og dermed øge antallet og niveauet af dygtige tennisspillere.

Vi anerkender, at danske tennisklubber er vidt forskellige, for så vidt angår organisation, struktur, ressourcer og ambitioner. Det er derfor vores håb, at klubberne, eventuelt med sparring fra os, kan gradbøje dokumentets anbefalinger, så de tilpasses den enkelte klubs virkelighed. Til trods for at enkelte af anbefalingerne er målrettet et fåtal af spillere, mener vi, at en stor del af dokumentets indhold kan anvendes som inspiration for såvel store som små klubber til træning af børn, unge og voksne på alle niveauer. Vi står naturligvis til rådighed for alle med sparring i denne sammenhæng.

Dokumentet er udarbejdet af Dansk Tennis Forbund (DTF) i 2015, og er til fri kopiering. Klik på de røde links for at læse mere. Der skal lyde en stor tak til:

Adam Blicher
David Mathiesen
Jens Anker Andersen
Kenneth Carlsen
Groupe Berton (grafik)
Rasmus Nørby (skribent og redaktør)
Søren Jakobsen
Team Danmark

Fremtidens danske tennisspiller

I det følgende ses de ti væsentligste færdigheder og kompetencer, som, mener vi, er afgørende i forhold til at kunne udvikle spillere, der kan konkurrere mod senior-verdensklassespillere (top 100). Vi mener, at det er disse elementer, fremtidens danske professionelle tennisspillere som minimum må besidde. Elementerne er listet i tilfældig rækkefølge.

1. Udviser stor vilje og engagement

Spilleren udviser stor vilje til at ville lykkes med sit tennisprojekt. Spilleren udviser eget initiativ og kan eksempelvis træne effektivt alene, både før og især under puberteten. Spilleren er fuldt ud engageret i sin drøm om at udleve sit fulde potentiale som tennisspiller.

Anbefalinger
- Sæt kort- og langsigtede, realistiske procesmål.
- Opsøg sjove og spændende tennisoplevelser.
- Opfordr spilleren til at have og observere idoler.
- Tal med spilleren om dennes tennisdrømme.

Læs mere
Side 142 i DTF's ATK-bog. (herefter ATK-bogen).

2. Tager ansvar for egen læring og udvikling

Spilleren tager selv ansvar for at udvikle sig. Trænere, forældre og andre i miljøet kan understøtte spilleren, men i sidste ende er det spilleren selv, som har ansvaret for egen læring, udvikling og tennisprojekt.

Anbefalinger
- Styrk spilleren i at tage ansvar for egen læring og udvikling.
- Giv spilleren opgaver og ansvar tidligt (før/start på puberteten).
- Trænere og forældre giver spilleren plads til at tage ansvar selv.
- Lær spilleren at planlægge sin træning og turneringer tidligt, i samråd med træneren (start på puberteten).

Læs mere
Læs dette dokument.

3. Kan håndtere modgang

Spilleren kan håndtere modgang, eksempelvis nederlag og skadesperioder. Under skadesperioder skal spilleren være i stand til at arbejde rundt om skaden (eksempelvis arbejde ekstra på det mentale, det fysiske, lektier m.m.).

Anbefalinger
- Sæt kort- og langsigtede, realistiske procesmål.
- Træneren gennemfører (halvårlige) spillerevalueringssamtaler med udvalgte spillere.
- Spilleren fører træningsdagbog, hvori udviklingen kan følges.

Læs mere
Side 142 i ATK-bogen.

4. Er mentalt stærk

Spilleren er mentalt stærk på og uden for banen. Især i de svære situationer, hvor spilleren virkelig skal turde, når det gælder. Spilleren elsker de tætte kampe, hvor han/hun bliver udfordret til at spille sig ud.

Anbefalinger
- Træn mentale færdigheder på tennisbanen.
- Støt spilleren i sin forståelse og arbejde med selvtillid.
- Træneren gennemfører (halvårlige) spillerevalueringssamtaler med udvalgte spillere.
- Anbefal selvtræning, hvor spillerne træner kamplignende situationer.
- Anbefal, at spilleren konkurrerer i andet end tennis.

Læs mere
Side 134-157 i ATK-bogen.
Side 139-140 i ATK-bogen.

5. Er fysisk stærk

Fysisk stærk betyder her, at spilleren ingen større fysiske mangler har. Det gælder alle fysiske færdigheder, eksempelvis: Kroppens ABC/sportens ABC, styrke, bevægelighed, udholdenhed og hurtighed.

Anbefalinger
- Før puberteten: Motorisk træning (kroppens ABC, sportens ABC).
- Under puberteten: Større fokus på specifikke fysiske færdigheder.
- Efter puberteten: Individuel optimering.
- Anvend DTF's fysiske træningsprogrammer og øvelser.

Læs mere
Side 29 i ATK-bogen.
Side 35 i ATK-bogen.
Side 53 i ATK-bogen.
Link til øvelser.

6. Er teknisk veludviklet tidligt

Vi tror på, at spillerens "tekniske fundament" helst skal være på plads omkring 12 års-alderen, såfremt spilleren stræber efter at blive professionel. På dette tidspunkt må spilleren eksempelvis kunne mestre tekniske færdigheder, såsom at slå forhånd og baghånd med et "korrekt" greb (eksempelvis eastern, 3-3), serve og flugte med continental-greb (2-1), enhånds-baghåndsslice, enhånds-baghåndsflugtning samt grundlæggende bevægelsesteknik mv.

Anbefalinger
- Anvend Play and Stay-konceptet.
- Tidligt fokus på "korrekte" greb (før puberteten).
- Tidligt fokus på at træne bevægelsesteknik (før puberteten).
- Anvend videoanalyse i træning og kamp.
- Anbefal spilleren at lade sig inspirere ved at se sine tennisidoler i fjernsynet.

Læs mere
Side 20-21 i ATK-bogen.
Side 117 i ATK-bogen.
Side 127-131 i ATK-bogen.
Side 132 i ATK-bogen.

7. Er taktisk velfunderet og reflekteret

Spilleren må tidligt (senest ved 14 års-alderen) kunne planlægge og udføre en overordnet strategi samt anvende en række forskellige taktikker. Spilleren skal kunne reflektere over kampens forløb og udvikling, og være i stand til at justere sin strategi og sine taktikker i forhold til modstanderen og kampens forhold (underlag, vejrforhold mv.).

Anbefalinger
- Anvend Play and Stay-konceptet (især den orange bane).
- Anvend primært spilbaseret træning.
- Træn grundlæggende taktik før puberteten.
- Lær spilleren om strategi og taktik tidligt (start på puberteten).
- Anvend videoanalyse i træning og kamp.
- Anbefal spilleren at træne og spille træningskampe selv.

Læs mere
Side 20-21 i ATK-bogen.
Side 22-24 i ATK-bogen.
Side 58-66 i ATK-bogen.
Side 67-70 i ATK-bogen.
Side 132 i ATK-bogen.

8. Besidder spillemæssige våben

Spilleren har og/eller udvikler ét eller flere spillemæssige våben, eksempelvis en god serv og forhånd.

Anbefalinger
- Fokus på træning af spillerens styrker og ikke kun svagheder.
- Tidlig identifikation af spillerens individuelle spillestil.
- Anvend videoanalyse i træning og kamp.

Læs mere
Side 78 i ATK-bogen.
Side 77-79 i ATK-bogen.
Side 132 i ATK-bogen.

9. Finder sin individuelle spillestil tidligt

Spilleren må tidligt identificere sin individuelle spillestil (senest ved 14 års-alderen), som passer til spillerens spillemæssige styrker og våben.

Anbefalinger

- Anvend Play and Stay-konceptet (især den orange bane).
- Anvend primært spilbaseret træning.
- Fokus på, at spilleren træner og spiller træningskampe selv.
- Spørg ind til spillerens idoler, og få spilleren til at sætte ord på, hvad disse gør særligt godt, og hvad spilleren selv gør særligt godt.

Læs mere

Side 20-21 i ATK-bogen.
Side 22-24 i ATK-bogen.

10. Besidder life-skills

Life-skills er evner, som spilleren kan overføre fra ét felt i livet til et andet. Det kan eksempelvis være evnen til at samarbejde og kommunikere, hvilket er afgørende selv i en individuel sport som tennis. Life-skills dækker endvidere over at kunne sætte sig mål, planlægge og få tennislivet til at balancere med livet uden for banen.

Anbefalinger

- Hjælp spilleren til at forstå vigtigheden af life-skills.
- Lær spilleren at udarbejde en årsplan, planlægge en træningsuge mv.
- Tæt dialog med samarbejdspartnere og interessenter.
- Træneren gennemfører (halvårlige) spillerevalueringssamtaler med udvalgte spillere.
- Fokus på "det hele menneske", og at der er forståelse for talenternes samlede livssituation (uddannelse, fritid, job og sport) gennem sportskarrieren[1].
- Prioritér double- og holdkampe; tennis kan være en ensom sport.
- Hjælp spilleren til at tænke på og hjælpe træningskammeraterne på banen også.

Læs mere

Side 135-136 i ATK-bogen.
Side 188-189 i ATK-bogen.
Læs dette dokument.

[1] *Fra Team Danmarks værdisæt for talentudvikling i dansk idræt (Talenthuset).*

Elite- og talentområdets anbefalinger til langsigtet spillerudvikling

Det følgende afsnit beskriver elite- og talentområdets væsentligste anbefalinger til spillerudvikling. Anbefalingerne er inddelt i 17 temaer og tekstbokse, hvori vores anbefalinger fremgår med konkrete vejledninger og praksisnære eksempler. Temaerne er listet i tilfældig rækkefølge.

1. Anvend Play and Stay-konceptet

Play and Stay er langsommere bolde på mindre baner, der har til formål at give spillere i alle aldre en lettere og sjovere tilgang til tennis.

Anbefaling

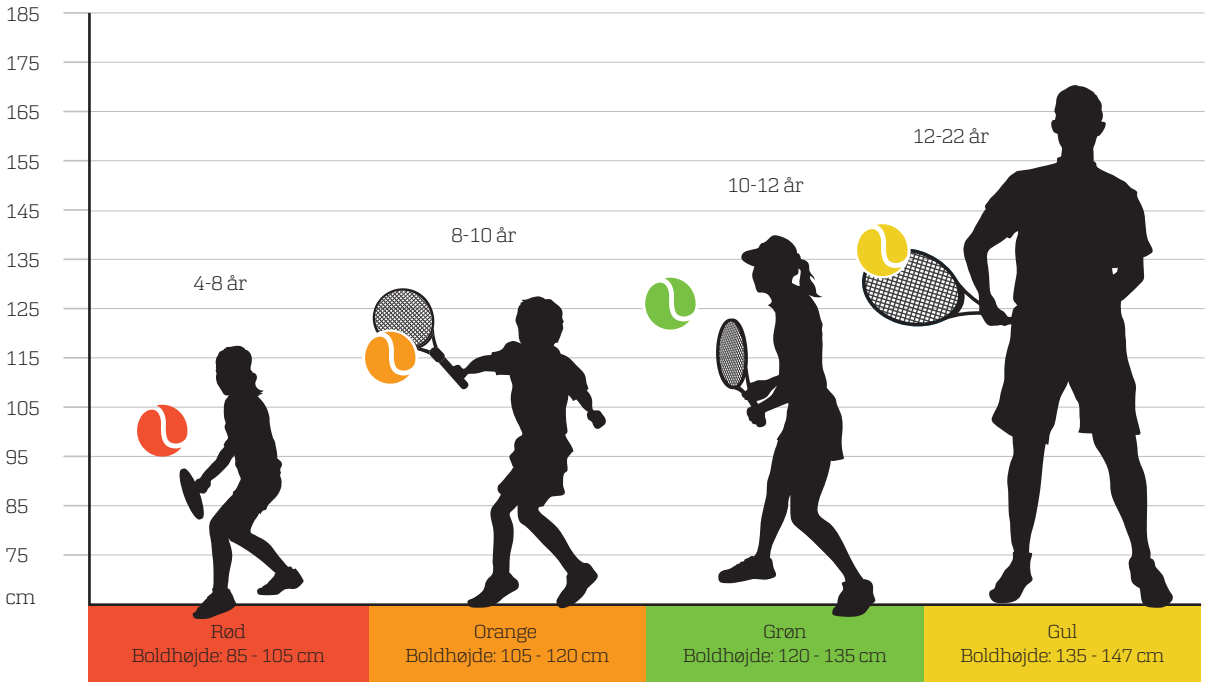
At klubber og trænere anvender Play and Stay-baner og -bolde, hvor det giver mening, og som minimum til træning af klubbens yngre spillere (især før puberteten). Play and Stay-konceptet giver ofte en sjovere træning og øger muligheden for at træne taktiske og tekniske færdigheder tidligt, hvilket gavner spillerens langsigtede udvikling. Play and Stay-konceptet giver længere og mere realistiske dueller. Derudover reduceres risikoen for, at spillerne udvikler såkaldte "ekstremgreb" (5-5 eller 6-6), som i høj grad hæmmer spillerens tekniske og taktiske færdigheder på sigt. DTF anbefaler, at træneren er meget varsom med at avancere spilleren for hurtigt gennem de forskellige farveniveauer. Der er adskillige faktorer, der afgør, hvornår det giver mening at flytte en spiller op, eksempelvis spillerens fysiske, tekniske og taktiske færdigheder. Det gælder ikke om at avancere hurtigt til den gule bold. Tværtimod er den orange bane/bold eksempelvis vigtig for spillerens taktiske- og tekniske udvikling før puberteten.

Hvordan

1. Klubbens ledere og trænere læser om Play and Stay-konceptet på side 20 i ATK-bogen.
2. Klubben inddeler træningsniveauerne i rød, orange, grøn og gul.
3. Klubben indkøber og anvender Play and Stay-bolde. Eksempelvis her.
4. Klubben kommunikerer sin strategi til medlemmerne.

Eksempler

Læs mere om Play and Stay-konceptet på side 20 i ATK-bogen.



Figuren synliggør vigtigheden af at anvende Play and Stay-konceptet ved at illustrere sammenhængen mellem den globale gennemsnitshøjde for piger og drenge i forskellige aldre og den højde, som Play and Stay-boldene gennemsnitligt hopper. Det fremgår eksempelvis, at hvis en 4-8-årig (og til dels 8-10-årig) spiller med en gul bold, vil bolden hoppe over spillerens hovedhøjde. Kilde: The International Tennis Federation (2011).

2. Rød tråd i klubbens træningsstruktur

En rød tråd i træningsstrukturen vil sige, at der er sammenhæng mellem samt en naturlig progression i klubbens forskellige træningsniveauer og -kategorier.

Anbefaling

At klubben synliggør, hvilken træning klubben tilbyder de forskellige træningsgrupper/-kategorier. På den måde ved klubbens medlemmer, hvad de kan forvente, samt hvad der skal til for at indgå i de forskellige kategorier. Forventningsafstem ved at beskrive, hvad spilleren kan forvente af træningen, samt hvad klubben og træneren forventer af spilleren.

Klubbens ambitioner og spillerudviklingspolitik kan eksempelvis indskrives i klubbens vedtægter. På den måde sikres der konsensus om klubbens spillerudviklingsindsatser, der tilmed fremtidssikres mod et eventuelt videnstab som følge af bestyrelses- eller trænerskifte.

Hvordan

1. Inddrag relevante nøglepersoner, eksempelvis: Bestyrelsen, trænere, ledere og nøglemedlemmer.
2. Afklar hvilket ambitionsniveau samt hvilke ressourcer klubben har i relation til træning.
3. Inddel træningsspillerne i forskellige kategorier, eksempelvis "rød", "orange", "grøn" og "holdspillere".
4. Afklar/beskriv hvor meget samt hvilken type træning, de forskellige grupper tilbydes.
5. Upload en oversigt på klubbens hjemmeside og send den til klubbens medlemmer.
6. Opdatér oversigten forud for hver sæson (indendørs/udendørs).
7. Nedfæld klubbens spillerudviklingspolitik, eksempelvis i klubbens vedtægter.

Eksempler

Læs mere om anbefalinger til træningsmængde i kapitel 1 i ATK-bogen.

INDHOLD	"RØD"	"ORANGE"	"GRØN"	"GUL-START"
Niveau	Begynder	Let øvet	Øvet	Øvet til meget øvet
Udviklingstrin	Før puberteten	Før puberteten	Før/start på puberteten	Start på puberteten
Alder (cirka)	6-8 år	8-10 år	8-12 år	10-14 år
Bold- og banetype	Rød bold/bane	Orange bold/bane	Grøn bold/bane	Gul bold/bane (også grøn)
Antal spillere pr. bane	4-10 stk.	4-6 stk.	3-5 stk.	3-5 stk.
Organiseret tennistræning pr. uge	2 x 45 min.	3 x 60 min.	3 x 60 min.	3 x 60 min.
Forventet selvtræning (tennis) pr. uge	1-2 gange pr. uge	1-2 gange pr. uge	2-3 gange pr. uge	2-3 gange pr. uge
Organieret fysisk træning	1 x 60 min.	1 x 60 min.	2 x 60 min	2 x 60 min.
Trænere	Hanne og hjælpetræner	Hanne og (Cheftræner)	Hanne og Jesper	Jesper
Primært fokusområde	Sjov, leg, motorisk træning	Sjov, leg, træning, taktik, teknik	Sjov, træning, alle færdigheder	Sjov, træning, alle færdigheder

Tabellen viser et udsnit af et fiktivt eksempel på en træningsstruktur i en klub. Her er en "rød tråd" mellem klubbens forskellige træningstilbud og -kategorier.

3. Trænings- og turneringsaktivitet følger DTF's ATK-anbefalinger

Trænings- og turneringsaktivitet er den træningsmængde og antallet af turneringer, som spilleren deltager i. DTF's ATK-anbefalinger er de aldersrelaterede anbefalinger, der står på side 196 i ATK-bogen.

Anbefaling

At klubben giver anbefalinger til, hvor meget træning og hvor mange turneringer spillere deltager i på forskellige træningsniveauer eller -kategorier. Det vil ofte være en individuel vurdering, som træneren må revurdere en til to gange årligt. Det kan være omfattende at udarbejde individuelle anbefalinger for hver enkelt spiller, hvorfor anbefalingerne i stedet kan udarbejdes for en gruppe eller samlet for træningskategorierne.

Hvordan

1. Klubbens trænere afstemmer internt, hvilke anbefalinger klubben ønsker at give.
2. Trænerne kommunikerer anbefalingerne til klubbens medlemmer.
3. Trænerne afholder fællesmøder for spillere og forældre.
4. Trænings- og turneringsplanerne justeres en til to gange årligt.

Eksempler

DTF's aldersrelaterede anbefalinger til træning og turnering kan findes på side 196 i ATK-bogen.

UDVIKLINGSNIVEAU:		Før puberteten					Puberteten		
ATK-ALDERSTRIN:		Den legende fase (6-10 år)					Indlæringsfasen (11-13 år)		
ALDER (CA.):		6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år
TRÆNING/TURNERING									
1	Træningsuger pr. år	40	40	40	40	40	30	28	26
2	Turneringsuger pr. år	0	0	0	0	0	12	14	16
3	Passive hvileuger pr. år	12	12	12	12	12	8	8	8
4	Aktive hvileuger pr. år	0	0	0	0	0	2	2	2
5	Kampe i alt pr. år (inkl. single og double)	10	10	20	20	30	50	60	60
TRÆNINGSMÆGDE									
6	Tennistræning i alt pr. uge (maks. timer)	2-4	2-4	4-5	4-5	5-7	5-7	8-10	8-10
7	Fysisk træning i alt pr. uge (maks. timer)	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4
ANBEFALET PRIORITERING									
8	Fysisk træning (%)	45 %	45 %	40 %	34 %	35 %	30 %	30 %	30 %
9	Taktisk træning (%)	5 %	5 %	15 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %
10	Teknisk træning (%)	45 %	45 %	40 %	35 %	35 %	40 %	40 %	35 %
11	Mental træning (%)	5 %	5 %	5 %	10 %	10 %	10 %	10 %	15 %

Tabellen viser et udsnit af DTF's aldersrelaterede anbefalinger til trænings- og turneringsaktivitet i perioden før puberteten (den legende fase,) samt starten på puberteten (indlæringsfasen).

4. Kvalitet frem for kvantitet

Anbefaling

Vi tror på, at spillerens langsigtede udvikling optimalt sker ved at skabe kvalitet i alle aktiviteter og ikke nødvendigvis ved at øge træningsmængden tidligt. Vi ser hellere, at en spiller træner syv timer om ugen med fuld intensitet, fokus og koncentration end 15 timer uden kvalitet. Vi tror ikke på, ekspertise nødvendigvis kræver 10.000 timers træning (se Ericsson et al. 1993), men mange timers træning med meget høj kvalitet. I mere komplekse sportsgrene såsom baseball, ishockey og andre holdsportsgrene har det faktisk vist sig, at ekspertise kan opnås ved 3.500-5.000 timers træning, og at det ikke er antallet af træningstimer, der adskiller sub-elite fra eliten (Côté et al. 2009)[2].

Et redskab til at vurdere, hvornår en spiller er klar til at øge sin træningsmængde, uden at miste kvaliteten, er evalueringsøvelsen: "På en skala fra 1-10" (s. 144 i ATK-bogen). Her skal spilleren eksempelvis levere en indsats (ikke resultater) over otte til hver træning gennem en længere periode, før det giver mening at øge træningsmængden tidligt i spillerens udvikling.

Til at illustrere, hvad vi forstår ved kvalitet i træningen, foreslår vi de seks F'er:

1. Forberedelse (s. 179-185 i ATK-bogen)
Både spillere og trænere møder velforberedt op til træning og kamp med en plan.

2. Formål (s. 142-143 i ATK-bogen)
Al træning og alle aktiviteter skal have et klart defineret formål (og gerne mål).

3. Fokus (s. 146-147 i ATK-bogen)
Al træning og alle aktiviteter skal udføres med fokus og koncentration fra alle involverede.

4. Feedback (s. 182-183 i ATK-bogen)
Spillere skal have positiv og konstruktiv feedback på deres aktiviteter/præstationer.

5. Fight (s. 138-139 i ATK-bogen)
Spillere og trænere skal yde en stor indsats og kæmpe for hver eneste træning eller aktivitet.

6. Fremmende evaluering (s. 144 i ATK-bogen)
Al træning og alle aktiviteter skal evalueres - gerne i fællesskab og med en spørgende tilgang.

Hvordan

1. Læs ATK-bogen.
2. Hæng de seks "F'er" eller andre kvalitetsfremmende initiativer op i klubben.
3. Italesæt kvalitet på fællesmøder med spillere, forældre og trænere.
4. Send trænere på DTF's træneruddannelser.
5. Afhold interne trænerkurser.

Eksempler

Læs mere i ATK-bogen.
Bliv inspireret af et kvalitetsfremmende initiativ fra Kjøbenhavns Boldklub.

[2] *Fra Team Danmarks Aldersrelateret træning version 2, 2016 (ikke publiceret endnu).*

5. Primært fokus på udvikling, senere resultater

At der i miljøet som udgangspunkt fokuseres på spillerens udvikling af færdigheder i stedet for spillerens resultater, ranglisteplaceringer og resultatmål.

Anbefaling

Vi anbefaler, at klubben, trænere, spillere og forældre fokuserer på spillerens langsigtede udvikling frem for kortsigtede resultater og ranglisteplaceringer. Dette er helt essentielt i perioden før- og start på puberteten, hvor forudsætningerne for at lære er særligt gode, og hvor det spillemæssige fundament derfor skal lægges. I denne periode betyder resultater, ranglister og resultatmål intet sammenlignet med et fokus på langsigtet udvikling. Skrækscenariet er, når trænere/forældre fokuserer for meget på spillerens resultater/ranglister for tidligt (før/start på puberteten) samt overdriver spillerens trænings- og turneringsaktivitet. Det er dokumenteret (se eksempelvis Baker 2003; King et al. 2007), at denne udviklingsvej (tidlig specialisering red.) medfører øget risiko for overbelastningsskader på grund af for meget ensidig træning, reduceret trivsel og motivation i sporten, fordi der er for meget trænerstyring og fokus på konkurrence, og at det fører til øget dropout blandt unge udøvere[3].

Når spilleren bliver ældre (især efter puberteten), bliver resultater og ranglister et større fokusområde og en naturlig del af sporten.

Et redskab til at sætte fokus på udvikling er at anvende procesmål, der kontinuerligt kan måle spillerens udvikling af eksempelvis fysiske færdigheder. Fordelen ved procesmål, frem for eksempelvis resultatmål, er, at procesmål er inde for spillerens kontrol, mens resultatmål er afhængige af ukontrollérbare faktorer, såsom skadespauser, modstandere mv.

Før puberteten

Fokus på udvikling, træning og sjov. Overdriv ikke trænings- eller turneringsdeltagelse. Anvend kun procesmål. Fokus på resultater og resultatmål anbefales ikke.

Under puberteten

Primært procesmål. Spilleren inddrages i målsætningsarbejdet, og tager ansvar for helt eller delvist selvvalgte procesmål. For nogle spillere er realistiske resultatmål en ekstra motivationsfaktor, men må ikke være det altoverskyggende fokus.

Efter puberteten

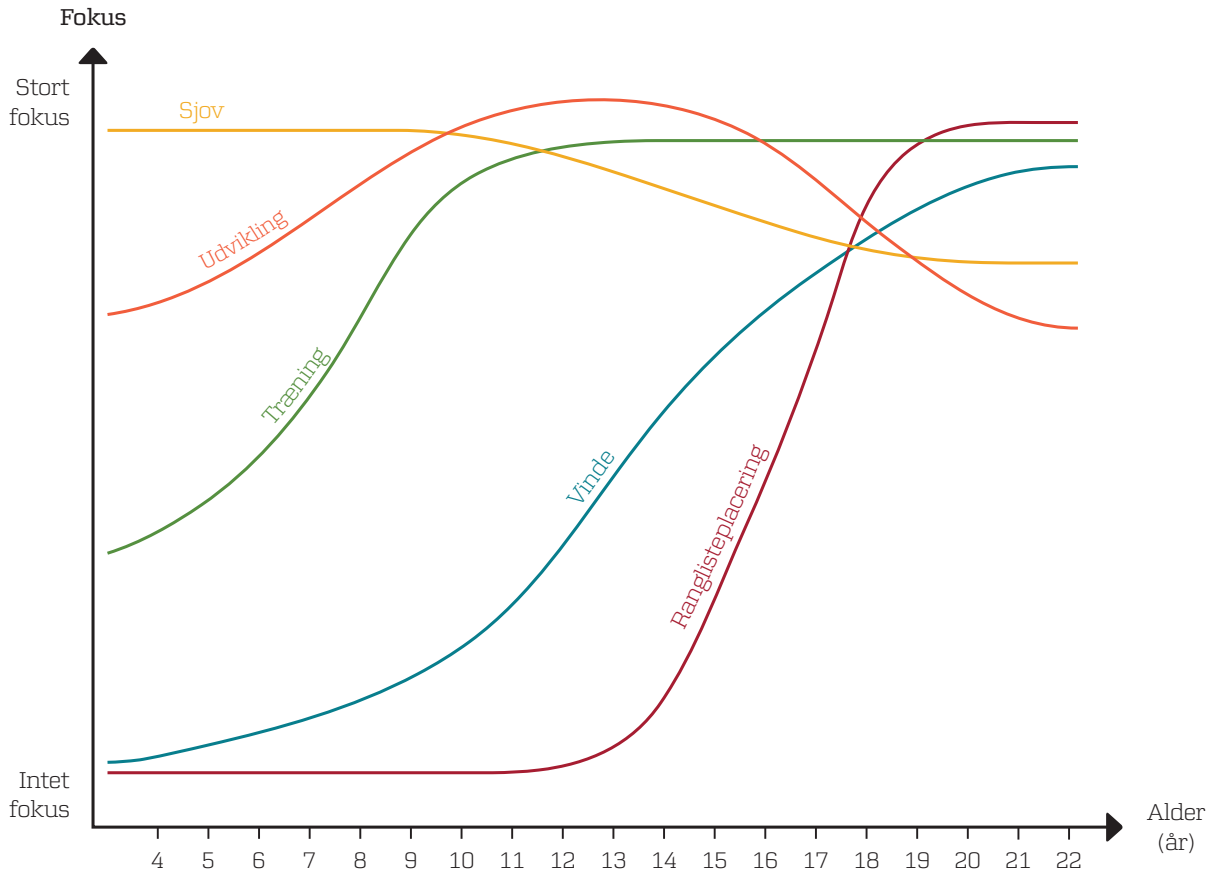
Både proces- og resultatmål. Spilleren sætter selv mål, og træneren kan inddrages. Realistiske resultatmål er nu naturlige og en ekstra motivationsfaktor, men må ikke være det altoverskyggende fokus.

Hvordan

1. Fokus på udvikling og proces fremfor resultater og ranglister især før- og start på puberteten.
2. Læs mere om målsætning (se nedenfor).
3. Sæt langsigtede og realistiske procesmål for udvalgte spillere.
4. Afhold dialogmøder mellem spilleren, forældre og trænere.
5. Træneren gennemfører (halvårlige) spillerevalueringssamtaler med udvalgte spillere.
6. Spilleren fører træningsdagbog, hvori udvikling og mål kan følges.

[3] *Fra Team Danmarks Aldersrelateret træning version 2, 2016 (ikke publiceret endnu).*

5. Primært fokus på udvikling, senere resultater (fortsat)



Figuren giver anbefalinger til, hvilke elementer der er mest fokus på i spillernes udvikling.

Eksempler
Læs mere:

- Udvikling og proces: Team Danmarks værdisæt for talentudvikling i dansk idræt (Talenthuset).
- Udvikling og proces: Side 16 i ATK-bogen.
- Udvikling og proces: Team Danmarks Aldersrelateret træning (2005).
- Udvikling og proces: Side 12-13 i Team Danmarks Aldersrelateret træning-håndbog.
- Målsætning: Side 77-80 i Team Danmarks Aldersrelateret træning-håndbog.
- Målsætning: Side 142 i ATK-bogen.
- Målsætning: Side 10-13 i DIF's hæfte: Idrætspsykologi.

6. Hensigtsmæssig forældreinvolvering

Hensigtsmæssig forældreinvolvering vil sige, at forældre involverer sig i spillerens tennisliv på en måde, der understøtter spillerens trivsel og udvikling på og uden for banen.

Anbefaling

Forældre har ofte en stor indvirkning på spillerens oplevelse af og trivsel i tennis. Det er ofte forældre, der introducerer børnene til tennis. Vi anbefaler, at forældre lader træneren stå for spillerens træning/tennismæssige udvikling, og at forældre i stedet finder andre måder at støtte og hjælpe træneren på. Lad træneren beslutte, hvor meget spilleren skal træne og spille kamp, og hvornår spilleren skal avancere i Play and Stay-niveau. Giv også plads til, at spilleren selv lærer at tage ansvar. Overvær træningen eller kampe engang imellem, men vær her opmærksom på dit kropssprog. Tag eventuelle svære samtaler med træneren under fire øjne.

Forældre har et stort ansvar i opdragelsen af spillerens adfærd og indstilling på og uden for banen, og de er i høj grad rollemodeller. Gå derfor forrest og vis omsorg for alle i tennismiljøet - vær det gode eksempel.

Forældrenes altoverskyggende rolle er at bakke op om og støtte spilleren følelsesmæssigt. Sæt derfor først og fremmest fokus på spillerens trivsel, indsats og langsigtede udvikling i stedet for spillerens resultater og ranglisteplacering. Læg ikke pres på spilleren og brug aldrig tvang. Tydeliggør, at opbakning og kærlighed ikke afhænger af spillerens resultater! Spørg gerne ind til spillerens træning og kampe, men ikke kun til resultatet.

Skrækscenariet er de forældre, som kommer til at presse deres børn til at overtræne, spille for mange turneringer, blander sig i trænerens arbejde, og fokuserer for meget på at vinde/resultater. Vi mener, at dette kan være ødelæggende både for spillerens trivsel i sporten og spillerens tennismæssige udvikling. Uhensigtsmæssig forældreinvolvering kan føre til tidlig specialisering (fravalg af andre sportsgrene tidligt samt tidlig involvering i konkurrence og højintensiv træning). I relation til dette viser adskillige undersøgelser, at tidlig specialisering kan lede til "dropout" (stopper til sporten) eller "burnout" (fysisk/emotionel udmattelse, brænder ud) (Fraser-Thomas et al. 2008; Baker & Cobley 2009), og overbelastningsskader (Jayanthi et al. 2013; Harber 2007).

Hvordan

1. Læs side 158 i ATK-bogen om forældrerollen.
2. Træneren afholder forældremøder og informationsmøder.
3. Træneren og forældre afstemmer forventninger til hinanden.

Læs mere

- Bliv en bedre tennisforældre.
- Parents' Code of Ethics.
- Team Danmarks værdisæt for talentudvikling i dansk idræt (Talenthuset).
- ATK-must-do's på side 190 i ATK-bogen.
- Bliv inspireret af etiske retningslinjer fra Helsingør Tennisklub.

7. Anvend de 10 ATK must-do's

De 10 ATK must-do's er DTF's 10 væsentligste anbefalinger fra ATK-bogen.

Anbefaling

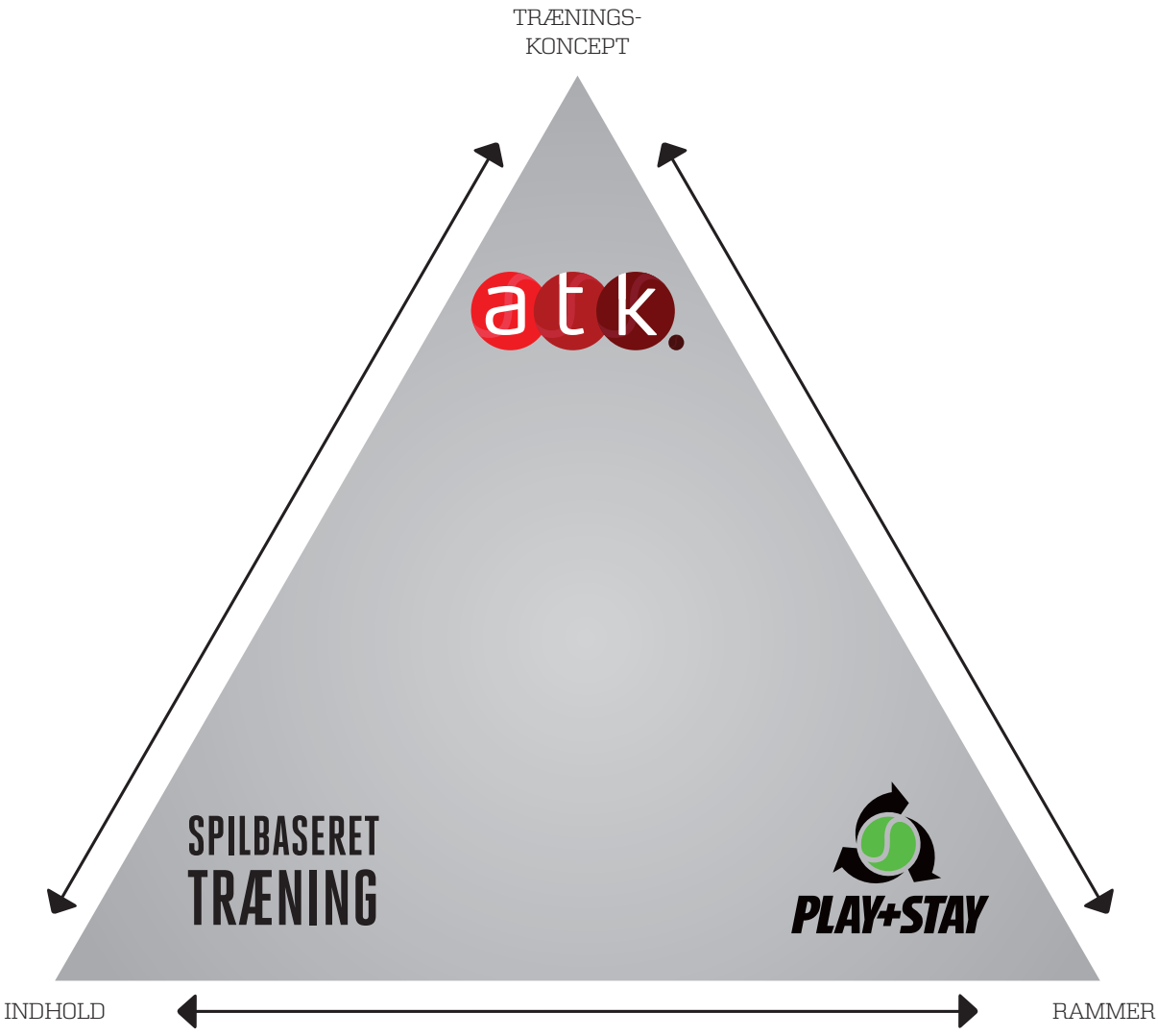
1. Anvend Play and Stay-konceptet så ofte, det er muligt (s. 20 i ATK-bogen). **2.** Anvend primært spilbaserede øvelser (s. 22 i ATK-bogen). **3.** Identificér og gør overvejelser om spillerens udviklingsniveau og alder (s. 8-10 i ATK-bogen). **4.** Gør didaktiske overvejelser forud for træningen (s. 180 i ATK-bogen). **5.** Start træningen eller øvelsen med afklaring af mål og formål (s. 142 i ATK-bogen). **6.** Tilpas udfordringernes krav optimalt til spillernes færdighedniveau (s. 184 i ATK-bogen). **7.** Giv positiv og konstruktiv feedback til spilleren (s. 182 i ATK-bogen). **8.** Demonstrer i stedet for lange forklaringer (s. 184 i ATK-bogen). **9.** Afslut træningen eller øvelsen med en evaluering (s. 144 i ATK-bogen). **10.** Prioritér indholdet afhængigt af spillerens udviklingsniveau og alder (s. 190 i ATK-bogen).

Hvordan

1. Læs ATK-bogen.
2. Anbefal klubbens trænere at deltage i DTF's trænerkurser.
3. Afhold interne trænerkurser i klubben.
4. Gennemfør supervision og evaluering af træningen i klubben.
5. Afhold halvårlige eller kvartalsvise evalueringsmøder blandt trænerne.

Eksempler

Læs mere om ATK-must-do's på side 190 i ATK-bogen.



ATK-bogen anbefaler i høj grad brugen af Play and Stay og spilbaseret træning (game based approach). Begge koncepter passer godt sammen med ATK.

8. Prioritér fysisk træning højt

Den fysiske træning har til formål at forbedre spillerens fysiske færdigheder, herunder: Kroppens ABC/sportens ABC, styrke, bevægelighed, udholdenhed og hurtighed. Endvidere har den fysiske træning også et skadesforebyggende formål.

Anbefaling
Vi anbefaler, at den fysiske træning sættes meget højt på dagsordenen. Vi mener, at fysisk træning er afgørende for spillerens langsigtede udvikling og fortjener en langt højere prioritet i Tennisdanmark. Lærer spilleren ikke helt basale atletiske færdigheder tidligt (før puberteten), bliver det meget svært at mestre tennisspecifikke færdigheder senere samt at holde sig skadesfri. Spilleren skal styrkes i selv at tage ansvar for den fysiske træning – især under puberteten. Deltagelse i andre sportsgrene før/start på puberteten kan styrke spillerens fysik og give spilleren et bredt atletisk fundament (s. 28 i ATK-bogen).

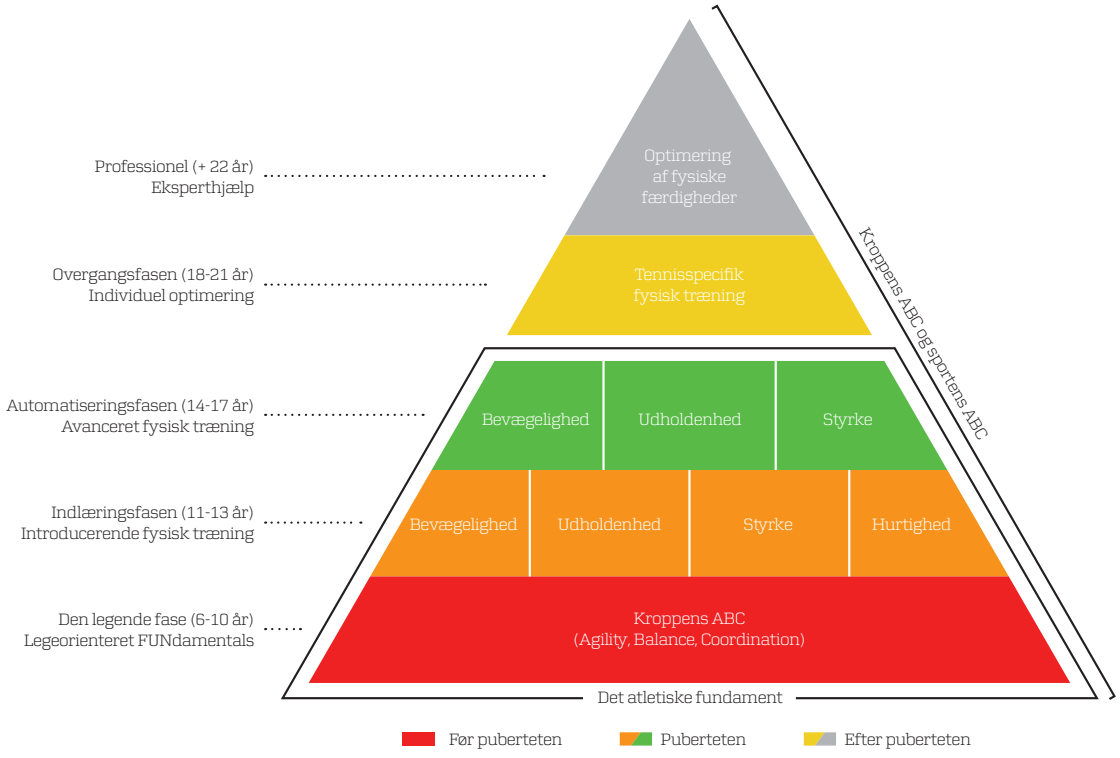
Før puberteten
Motorisk træning (kroppens ABC, sportens ABC).

Under puberteten
Større fokus på specifikke fysiske færdigheder.

Efter puberteten
Individuel optimering.

Hvordan
1. Læs mere om og uddan klubbens trænere inden for fysisk træning (s. 26-55 i ATK-bogen).
2. Udvælg simple øvelser til de forskellige udviklingsniveauer og aldersgrupper.
3. Prioritér den fysiske træning som en fast del af tennistræningen.
4. Tilknyt en fysisk træner til klubben hvis muligt, eventuelt i samarbejde med andre klubber.
5. Prioritér tid på et opvarmningsprogram med et fysisk formål, eventuelt på banen.
6. Lær spillere selv at gennemføre fysiske træningsprogrammer og øvelser.

Eksempler
- Læs mere om fysisk træning i kapitel 2 i ATK-bogen.
- Læs artiklen om fysisk træning i e-magasinet Spiltennis.nu.
- Se DTF's fysiske træningsprogrammer og øvelser.



Figuren er ATK's fysiske udviklingsmodel, der giver anbefalinger til, hvordan den fysiske træning kan prioriteres på de forskellige alderstrin og udviklingsniveauer (før, under, efter puberteten). Modellens kasser repræsenterer de elementer, som det anbefales, at der er mest fokus på at træne på det angivne tidspunkt.

9. Dygtige trænere til klubbens yngste spillere

Ved dygtige trænere til de yngste spillere menes her trænere, der besidder en viden om og kompetencer inden for tennistræning (især taktik/teknik), og som i høj grad besidder pædagogiske kompetencer.

Anbefaling

Vi anbefaler, at klubbens yngste spillere træner med nogle af klubbens dygtigste trænere.

Vi anbefaler, at klubbens yngste spillere træner med nogle af klubbens dygtigste trænere. Dette fordi, at det er i perioden før puberteten, spilleren har særligt gode forudsætninger for at lære de grundlæggende tekniske færdigheder, der danner fundamentet for spillerens fremtidige udvikling. Derudover er det i perioden før puberteten, at trænerens smittende engagement, pædagogiske evner og sjove træning skal vække spillerens kærlighed til tennis – en kærlighed, der forhåbentligt fastholder spilleren i sporten resten af livet.

Hvordan

1. Tilbyd kvalitetstræning for klubbens yngste spillere.
2. Forventningsafstem med nøglepersoner i klubben, hvorfor denne aldersgruppe er vigtig.
3. Kommunikér strategien for træningen ud til klubbens medlemmer.
4. Gennemfør supervision og evaluering af træningen i klubben.
5. Understøt klubbens trænere i løbende at søge ny viden og uddannelse.

10. Fokus på teknisk træning tidligt

Ifølge ITF kan en optimal teknik beskrives som en teknik, der giver spilleren den mest effektive kombination af kraft og kontrol i både slagteknik samt bevægelsesteknik, og som samtidig minimerer risikoen for skader ([4.1] i ATK-bogen).

Anbefaling

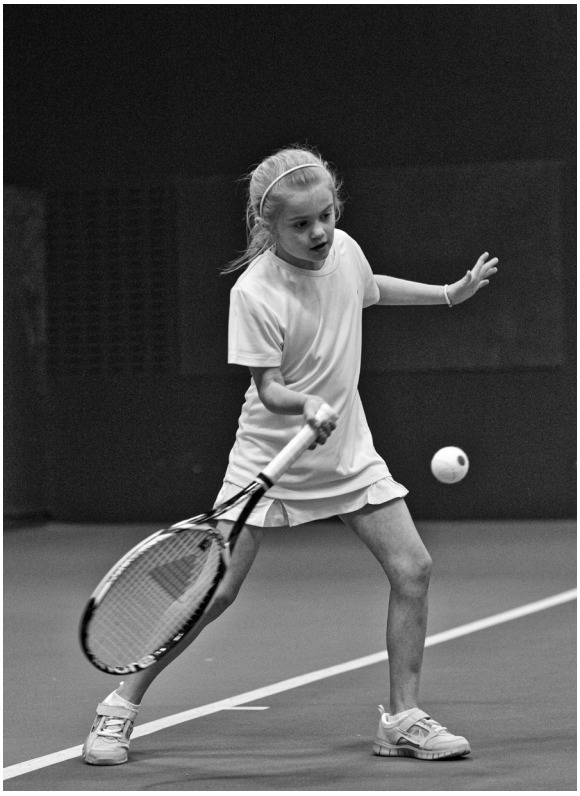
Vi anbefaler, at træneren tidligt fokuserer på at lære spilleren grundlæggende tekniske færdigheder (især før puberteten). Eksempelvis at kunne serve med continental-greb (2-1), slå med topspin i både forhånd og baghånd samt øvrige forskellige slagvariationer. Dette skal dog ske uden at "drukne" spilleren i teknisk træning. Træning skal være sjovt; der skal være sved på panden og smil på læberne. Samtidigt er det i perioden før puberteten, at fundamentet for spillerens fremtidige teknik og tennisudvikling lægges. Omkring 8-12 års-alderen befinder spilleren sig i "den motoriske guldalder", hvor spilleren har særligt gode forudsætninger for at lære især tekniske færdigheder. Vi tror på, at såfremt spilleren stræber efter at blive professionel, skal spillerens "tekniske fundament" helst være på plads i ca. 12 års-alderen. Vi forstår et teknisk fundament som, at spilleren kan mestre forhånd og baghånd med "korrekt" greb (eksempelvis eastern, 3-3 eller 4-4), kan serve og flugte med continental-greb (2-1), kan enhånds-baghåndsslice, kan flugte enhånds-baghåndsflugtning og kan den grundlæggende bevægelsesteknik. Efter puberteten bliver det meget svært at ændre spillerens teknik radikalt. Det understreger vigtigheden af at have dygtige trænere til de yngste spillere, og nødvendigheden i at anvende Play and Stay-konceptet, især før puberteten.

Hvordan

1. Anvend Play and Stay-konceptet (s. 20-21 i ATK-bogen).
2. Læs om og uddan klubbens trænere inden for teknisk og taktisk træning (s. 20-21 i ATK-bogen).
3. Prioritér de dygtigste trænere til klubbens yngste spillere.
4. Fokus på korrekte greb før puberteten (s. 117-119 i ATK-bogen).
5. Anvend videoanalyse i træning og kamp (s. 132 i ATK-bogen).

Eksempler

Læs mere om teknisk træning på side 90-133 i ATK-bogen.



11. Fokus på serv- og returnering

Anbefaling

Vi anbefaler, at træning af serv og returnering sættes højt på dagsordenen. Vi mener, at serv og returnering er to af de vigtigste slag i tennis. Til illustration sker det ofte, at serven og/eller returneringen afgør pointet, eller hvem der får overtaget i duellen. Vi anbefaler derfor, at serv og returnering får meget tid i træningen samt at denne træning placeres i starten eller midten af træningen, hvor spillerne er mest friske. Vi mener, det er helt afgørende, at spilleren i perioden før puberteten lærer at serve med korrekt servegreb (continental-greb, 2-1). Derfor anbefaler vi brugen af videoanalyse i træning og kamp for at sikre, at spilleren fastholder dette greb i de svære situationer og er omhyggelig i sin regelmæssige servetræning. Dette understreger vigtigheden af at anvende Play and Stay-konceptet samt tilpassede ketsjerstørrelser, så servetræningen bliver lettere og mere skånsom for især yngre spillere. I forhold til at undgå skader i skulder/arm, må den fysiske træning prioriteres tidligt, særligt skulderøvelser med eksempelvis elastik (s. 45 i ATK-bogen eller nedenfor). Vi anbefaler doubletræning tidligt (før/start på puberteten), idet double i høj grad understøtter træningen af serv, returneringer og flugtninger. Træning af serven kan fint indgå i stort set alle (spilbaserede) øvelser som et fint alternativ til at igangsætte øvelsen med en underhåndsserv.

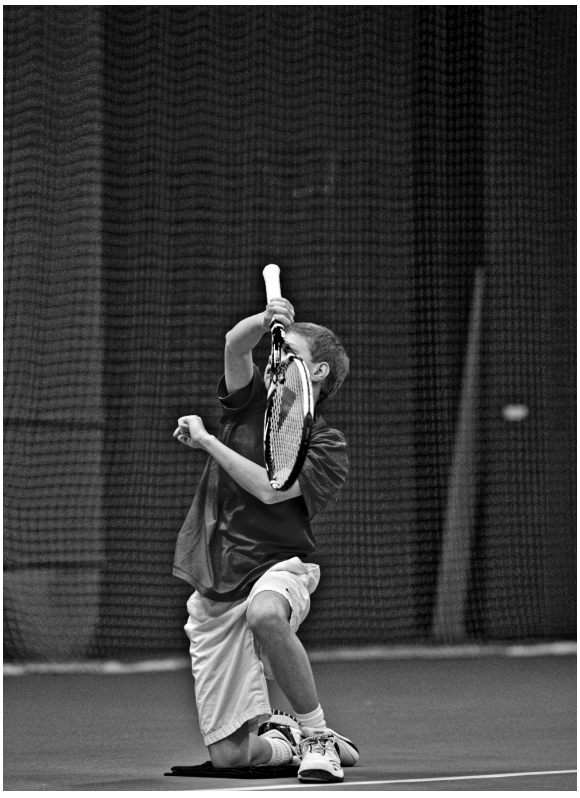
Hvordan

1. Læs om servegreb og serveteknik i kapitel 4 i ATK-bogen.
2. Træn det vigtige oplæg til serven ofte.
3. Træn at kaste forskellige bolde tidligt (før puberteten) med fokus på korrekt udført udadrotation af underarm (pronation) (øvelserne nr. 3 og 4).
4. Lad træning af serv og returnering fylde en stor del af træningen.
5. Placér træning af serv og returnering tidligt i træningen.
6. Anvend videoanalyse i træning og kamp.
7. Gennemfør fysiske trænings- og opvarmningsprogrammer med skulderøvelser (øvelserne nr. 2 og 5).

Eksempler

Læs mere om serv og returnering i ATK-bogen:

- Servegreb (s. 116-119).
- Serveteknik (s. 108-111).
- Oplægget til serven (s. 111).
- Taktik i relation til serv og returneringer (s. 83-87).



12. Samarbejde mellem klubber om træning og turneringer i udlandet

At klubben samarbejder med andre klubber om eksempelvis fællestræning, træningslejre, nationale eller internationale turneringsrejser.

Anbefaling

Samarbejde om træning kan for eksempel være at tilbyde udvalgte spillere, eventuelt mod brugerbetaling, fælles morgentræning en til to gange om ugen eller kontinuerlige træningslejre. I forhold til turneringer kunne et samarbejde mellem klubber indebære, at klubbernes trænere skiftes til at rejse med en gruppe spillere til nationale eller internationale turneringer. Det kunne eksempelvis være Tennis Europe- eller ITF-juniorturneringer, som kan være svære at prioritere for den enkelte træner eller klub. De udenlandske rejser kan bidrage til at modne spillerne og tidligt give dem et indblik i, hvad det kræver at kunne konkurrere internationalt. Samarbejde på forskellige niveauer mellem klubber kan samtidig reducere klubbens lønomkostninger og fremme erfaringsudveksling samt vidensdeling blandt trænerne.

Hvordan

1. Klubben udvælger de klubber, som det giver mening at samarbejde med.
2. Klubberne udarbejder skriftlige hensigtserklæringer og/eller samarbejdsaftaler.
3. Klubberne nedsætter en styregruppe, der står for koordineringen af aktiviteterne.
4. Styregruppen mødes kontinuerligt, eksempelvis hvert kvartal eller halvårligt.
5. Klubben kommunikerer om samarbejdet til medlemmerne.
6. Skab sjove, ambitiøse og sociale fællesskaber i klubben såvel som på tværs af klubber.

Eksempler

Læs om DTF's moderklub-initiativ og samarbejde i Holbæk-området.

13. Tæt dialog mellem aktører

At klubber, spillere, trænere og forældre har tæt dialog med de væsentligste aktører og samarbejdspartnere, eksempelvis med Dansk Tennis Forbund, unioner, kommuner, skoler og gymnasier.

Anbefaling

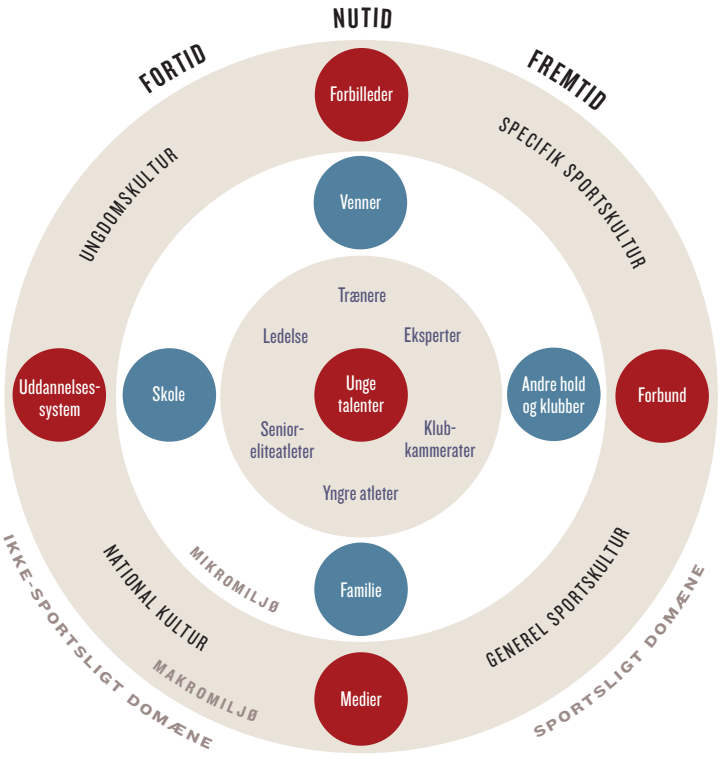
Vi anbefaler, at klubben som minimum har en skriftlig samarbejdsaftale med kommunen og derudover har dialog med DTF's trænerteam. En samarbejdsaftale med skoler og gymnasier kan muligvis give nogle spillere en fleksibilitet i forhold til træning og rejser. Endvidere kan der skabes en fælles forståelse for, hvordan der kan støttes op om disse spillere i fællesskab. Spillere, trænere og forældre må tage ansvaret for at sikre en tæt dialog med de væsentligste aktører og samarbejdspartnere. Eksempelvis må der være dialog og konsensus om de store beslutninger, herunder spillerens trænings- og turneringsplan, klubskifte, skolegang m.m. Her bistår DTF gerne med råd og sparring.

Hvordan

1. Klubben identificerer sine væsentligste aktører og samarbejdspartnere.
2. Klubben indgår hensigtserklæringer og samarbejdsaftaler med udvalgte samarbejdspartnere.
3. Klubben eller træneren holder halvårlige møder med udvalgte aktører og samarbejdspartnerne.
4. Upload mødereferater på klubbens hjemmeside.
5. Opfordr og forpligt spillere, trænere og forældre til at have tæt dialog med aktører og samarbejdspartnere.

Eksempler

- Læs om det vigtige samarbejde mellem forskellige aktører i Kristoffer Henriksens bog Talentudviklingsmiljøer i Verdensklasse.
- Bliv inspireret af Gentofte Kommunes elitegymnasium-ordning.



Henriksens talentudviklingsmiljømodel (2011) tager udgangspunkt i, at talentudviklingsmiljøer betragtes som et system bestående af en række elementer. Figuren illustrerer hvordan en udøvers udvikling er stærkt påvirket af hele miljøet (Henriksen, K. 2011), og den understreger dermed vigtigheden af samarbejde blandt aktørerne.

14. Styrk spilleren i at tage ansvar for egen udvikling

At styrke spilleren i at tage ansvar for egen udvikling vil sige, at spilleren i perioden under puberteten udviser modenhed, initiativ, engagement samt professionalisme. Spilleren kommer til træning for at lære noget og påtager sig ansvaret samt hovedrollen i denne udviklingsproces.

Anbefaling

At forældre og trænere tidligt (før/start på af puberteten) styrker spilleren i at tage ansvar for egen udvikling. Før puberteten skal spilleren blandt andet lære at komme til tiden, bære tennistasken selv, varme op, fylde drikkedunken m.m. Under puberteten skal spilleren gradvist lære helt at stå på egne ben, eksempelvis ved selv at tilmelde sig til turneringer, finde en doublemakker og aftale selvtræning med andre. Mod slutningen af puberteten skal spilleren ideelt set stå for alt vedrørende tennislivet. Forældre og trænere kan understøtte, men spilleren er den hovedansvarlige. Dét, at kunne tage ansvar selv og stå på egne ben, er afgørende, når spilleren kommer til at være alene til eksempelvis nationale eller internationale turneringer. Forældre og trænere må derfor være opmærksomme på at give spilleren plads til at lære selv at tage ansvar.

Træneren kan inddrage både spilleren og forældre i en dialog om, hvordan de i fælleskab understøtter spilleren i denne læringsproces, der starter tidligt i spillerens liv.

Hvordan

1. Afhold dialogmøder mellem spilleren, forældre og trænere.

2. Evaluér samarbejdet via kvartalsvise eller halvårlige samtaler med forældre og spilleren.

3. Træneren gennemfører (halvårlige) spillerevalueringssamtaler med udvalgte spillere.

4. Trænere og forældre giver spilleren plads til at tage ansvar selv.

5. Afklar hvad træneren og klubben forventer af spilleren på forskellige alderstrin.

6. Synliggør ansvarsfordelingen mellem spilleren, trænere og forældre.

Eksempler

Læs mere om ansvar på side 163-170 i ATK-bogen.

15. Fokus på selvtræning

Selvtræning vil sige, at spillerne træner selv uden en egentlig træner, enten på eller uden for banen. Det kan eksempelvis være øvelser, kamptræning eller fysisk træning.

Anbefaling

At klubben, trænere og forældre understreger vigtigheden af, at spilleren lærer at træne selv ved siden af den organiserede klubtræning, hvilket spillerne skal lære tidligt (start på puberteten). Det kan ikke forventes, at klubben kan organisere eller levere alle spillerens træningsaktiviteter. Til gengæld må klubben meget gerne skabe plads til selvorganiserede aktiviteter såsom selvtræning. Vi tror på, at selvtræning fremmer sjove/motiverende udviklingsmiljøer, og lærer spillerne den vigtige lektie at kunne tage ansvar for egen læring. Endvidere knytter det sociale bånd på tværs af alder og køn, hvilket, mener vi, er afgørende for fastholdelsen af spillerne især i teenageårene. For eksempel har et studie af en række "komplekse" idrætsgrene såsom baseball, ishockey og andre holdidrætsgrene dokumenteret, at de udøvere der nåede eliten, for størstedelens vedkommende, havde deltaget i flere selvorganiserede aktiviteter og deltaget i flere sportsgrene i de tidlige år, end sub-elitegruppen i de pågældende sportsgrene (Côté et al. 2009)[4].

Selvtræning på tennisbanen kan have fokus på at træne serv, returnering og kampspil, hvilket kan være vanskeligere at træne i den organiserede klubtræning ofte med flere spillere på banen. Selvtræningen kan være et godt alternativ til at give spilleren flere organiserede træningstimer eller private træningstimer.

Hvordan

1. Giv udvalgte spillere mulighed for billig/gratis banetid på udvalgte tidspunkter.
2. Anbefal spillere at træne selv.
3. Lær spillerne, at de må samarbejde, og ikke nødvendigvis er konkurrenter.
4. Lær spillerne at kunne træne både op og ned.
5. Udlevér fysiske programmer/øvelser, som spillere kan gennemføre selv.
6. Supervisér den selvorganiserede træning engang imellem.
7. Informér om vigtigheden af selvtræning på fællesmøder mellem spillere, trænere og forældre.
8. Vær varsom med at udbyde private træningstimer ud over den organiserede klubtræning.
9. Vær opmærksom på, om mængden af organiseret træning dræber spillernes lyst og incitamentet til det frie initiativ.

[4] *Fra Team Danmarks Aldersrelateret træning version 2, 2016 (ikke publiceret endnu).*

16. Veluddannede trænere, som løbende søger ny viden

Med veluddannede trænere menes her trænere, der har gennemført en længerevarende træneruddannelse enten i Danmark og/eller i udlandet. Med at søge ny viden menes her, at træneren konstant lader sig inspirere ved blandt andet at deltage på trænerkurser, søger relevant viden på nettet og sparrer med andre trænere.

Anbefaling

At klubben stiller krav til trænerne om at have gennemført eller påbegyndt en længerevarende træneruddannelse samt om løbende at videreuddanne sig. Det er vanskeligt at give konkrete anbefalinger til, hvilket uddannelsesniveau en træner i en bestemt klub skal have. Helt overordnet anbefaler vi, at alle sportschefer som minimum har diplomtræneruddannelsen og gerne idrættens trænerakademi. Cheftrænere som minimum tenniscoachuddannelsen og gerne diplomtræneruddannelsen. Det er ikke nok at have gennemført en træneruddannelse engang. Viden om trænergerningen og tennis forandrer sig. Derfor er det er vigtigt, at træneren løbende søger ny viden og inspiration fra andre trænere. Træneren kan eksempelvis lade sig inspirere på ITF's World Coaches Conference, DTF's Nationale Tennisseminar, ATK-efteruddannelseskurser, ATK-klubbesøg, DIF's spotkurser og lignende.

Vi gør opmærksom på, at mange kommuner yder tilskud til uddannelsesaktiviteter.

Hvordan

1. Klubben udarbejder en politik for, hvilket uddannelsesniveau klubbens trænere skal have.

2. Klubben kontakter kommunen for at undersøge muligheden for tilskud til uddannelsesaktiviteter.

3. Klubben tilbyder uddannelsesaktiviteter for nogle af klubbens trænere.

4. Stil krav til trænerne om løbende videreuddannelse i deres ansættelseskontrakter.

5. Stil krav til trænerne om kontinuerligt at søge viden fra eksempelvis nedenstående kilder.

Eksempler på relevante kilder

- Kapitel 1 og Kapitel 2 i ATK-bogen.
- Team Danmarks værdisæt for talentudvikling i dansk idræt (Talenthuset).
- Danmarks Idrætsforbunds hæfter.
- ITF: Coaching and Sports science review.
- ITF: Tennis iCoach.
- Team Danmark: Om talentudvikling.

17. Turnerings- eller årsplaner for udvalgte spillere

En turneringsplan forstår vi som en oversigt over, hvilke turneringer spilleren deltager i. En årsplan ser vi derimod som et mere avanceret periodiseringsværktøj, der har til formål at balancere trænings- og turneringsmængden for at reducere skadesrisikoen og skabe formtoppe henover året, hvor spilleren skal præstere optimalt.

Anbefaling

Alle turneringsspillere må som minimum have en simpel turneringsplan for eksempelvis seks måneder frem i tiden. Dette for at skabe overblik over, hvornår der er turneringer, og for at sikre, at turneringerne lægges i blokke for at skabe plads til træning og restitution.

For nogle turneringsspillere med omfattende trænings- og turneringsaktivitet giver det god mening at udarbejde en årsplan. Årsplanen udarbejdes, så den lægger op til få perioder med formtopning, hvor spilleren skal præstere bedst til de vigtigste turneringer. Sørg for at placere turneringerne i blokke af to til fire, så der opstår længere træningsperioder, hvor der er fuldt fokus på at træne.

Både turneringsplaner og årsplaner bakkes op af kvartalsvise eller halvårlige spillersamtaler, hvor planerne justeres.

Hvordan

1. Afklar, hvilke spillere der skal have turneringsplaner og årsplaner.
2. Træneren udarbejder planerne i dialog med spillere og forældre.
3. Inddrag DTF i planlægning af årsplaner for udvalgte spillere.
4. Fortæl spillere og forældre om fordelene ved at udarbejde planer og overholde dem.
5. Justér planerne på (halvårlige) evalueringsmøder.

Eksempler

- Læs mere om træningsplanlægning på side 179-189 i ATK-bogen.
- Læs om årsplan på side 188-189 i ATK-bogen.
- Download excel-skabelon til årsplan.

MÅNED	JANUAR					FEBRUAR				MARTS				APRIL					MAJ				JUNI			
UGE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
TURNERING			Turnering	Turnering			Turnering	Turnering						Turnering	Turnering	UM (Inde)					Holdkamp	Holdkamp		Holdkamp		Turnering
PRIORITET (1-3)			1	1			2	2						3	2	1					3	3		3		2
TEMA	Specifik træning	Turneringsforberedelse	Turnering	Turnering	Specifik træning	Turneringsforberedelse	Turnering	Turnering	Passiv hvile	Grundtræning	Specifik træning	Specifik træning	Turneringsforberedelse	Turnering	Turnering	Turnering	Passiv hvile	Grundtræning	Grundtræning	Specifik træning	Specifik træning	Specifik træning	Specifik træning	Turneringsforberedelse	Turneringsforberedelse	Turnering
FYSISK FOKUS	Bevægelighed					Hurtighed				Hurtighed, bevægelighed				Bevægelighed					Udholdenhed, styrke				Udholdenhed, styrke			
TAKTISK FOKUS	Det spilbare centrum					Det spilbare centrum				Serv og returnering				Serv og returnering					Individuel spillestil				Individuel spillestil			
TEKNISK FOKUS	Bevægelsesteknik					Bevægelsesteknik				Serv og returnering				Serv og returnering					Teknik/spillestil				Teknik/spillestil			
MENTALT FOKUS	Kropssprog					Kropssprog				Rutiner				Rutiner					Indre dialog				Indre dialog			

Figuren viser et udsnit af et eksempel på en årsplan for en 13-årig spiller, der også deltager i internationale turneringer.