



INFORMASJON TIL TENNISFORELDRE PÅ "CHALLENGER"- GRØNT NIVÅ

Spillerne på dette nivået er maks 4-5 spiller per bane når de trener. Det er mer fokus på spesielle slag som for eksempel slice og topspin. Vi jobber mer med hvordan spille poengspill, både strategisk og mentalt. I tillegg er det økt fokus på ren fysisk trening tilrettelagt for tennisspillere. Det er viktig å lære at tennis som sport også krever ren fysisk trening i tillegg til mental øvelse på turneringsspill.

Grønt nivå

Alder: ca 9-16 år

Ball: En grønn ball har 25% lavere trykk enn en gul ball – dvs ballen spretter litt lavere og er litt lettere.

Racket: Mindre racketer blir brukt, fra 25 tommer til full størrelse.

Bane størrelse: På Grønt Nivå er banestørrelsen den samme som for gul ball.

Fokus

- **Teknisk ferdighet:** Lære riktig bruk av lengde, spinn og høyde på ballen. Bruk av riktig riktige fotstillinger i forskjellige situasjoner. Jobber med forskjell på 1. og 2. serve
- **Taktisk:** Jobber med å forstå hvilke spillesituasjoner (offensiv, defensiv eller nøytral man befinner seg i og bruker riktig type slag og løsninger til riktig tid
- **Koordinasjon:** Effektiv bruk av hele kroppen i alle slag

Green Tour

Green Tour er en ren double turnering. Klubbene melder på så mange double lag de ønsker. Green Tour er likevel delt inn i 2-3 ulike nivåer for at spillergruppene skal bli så homogene som mulig. Det er stor variasjon i spillergruppen for barn i denne alderen og det skal være åpent for alle å delta.

Kampene spilles fra 2-2 og best av 3 sett med eventuelt avgjørende Super tie-break (først til 10 poeng). Det spilles vanlig gruppespill med 4 lag i hver gruppe. De to lagene som vinner flest kamper går videre til sluttspill.

Alle får minimum spille 3 kamper hver. Det er premier til alle deltagere.

Spillerne får et resultatkort fra turnerlingsleder hvor de skriver på resultatene underveis.

Hvert lag meldes inn med en foreldre som er lagkaptein. Se vedlegg for nærmere informasjon.

Andre turneringer og aktiviteter i klubben

Vi anbefaler at spillere på Grønt Nivå stiller opp og spiller så mange som mulig av Green Tour gjennom året for å få en fin lagfølelse, for det sosiale i tillegg til tenniserfaringen.

Grefsen tennisklubb har årlig **klubbmesterskap** utendørs i august og innendørs i desember. Vi ønsker at spillere på Grønt Nivå deltar på begge disse. Kontakt hovedtrener for mer informasjon og spørsmål.

Se også klubbens Årshjul på nettsidene under "Aktiviteter": www.grefsentk.no

Vi ønsker også at spillere på dette nivået spiller noen turneringer (U10, U12, U14, U16) i regi av Norges Tennisforbund. Se oversikt og påmelding på Tournament Software:

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

Grefsen tennisklubb arrangerer årlig en U10, U12 og U14 turnering på klubbens anlegg og vi anbefaler flest mulig å delta på disse.

Forventninger til deg som foreldre på "Challenger"- Grønt Nivå

- Bidra til å arrangere årlig Green Tour Arrangement i samarbeid med juniorkomiteen
- Foreldremøte 1 gang per år i september
- Dugnad 2 ganger per år (slutten av April og begynnelsen av September)
- Bidra på "Tennisens dag" som arrangeres årlig i slutten av mai måned. Junior Komiteen har hovedansvaret for "Tennisens dag"
- Gi konstruktive tilbakemeldinger til klubben gjennom foreldrekontakten, hovedtrener eller styreleder
- Bidra til et inkluderende, positivt og hyggelig tennismiljø i klubben

TIPS TIL FORELDRE NÅR BARN SPILLER TURNERINGER:

Tipsene er utarbeidet av og hentet fra Norges Tennisforbund.

Støtte

- La ditt barn spille på riktig nivå slik at de kan bygge opp selvtillitt og riktig grunnteknikk
- Det kan være lurt å ikke se på alle matcher dine barn spiller. Noen barn kan føle et sterkt press ved at foreldrene ser på, og i tillegg vil barnet at de skal klare seg selv, gjøre seg mer selvstendig, noe en sport som tennis krever.
- Hold deg til rollen som forelder og hold deg borte fra rollen som trener.
- Å spille matcher er en viktig del av utviklingen mot å bli tennisspiller og ditt barn burde bli oppmuntret til både å spille kamper og å trene
- Vær oppmerksom på ditt barns evner og unngå å sammenlikne dem med andre spillere og deres utvikling
- I tidlig alder er ikke resultatet spesielt viktig. Det viktigste er at barna synes det er moro å lære spillet og spiler mange kamper på riktig nivå

Oppmuntring

- Oppmuntre god oppførsel i både timer og på turneringer
- Jukse og dårlig oppførsel på banen skal ikke tolereres og skal slås hardt ned på
- Oppmuntre barnet ditt til å bli selvstendig. Unngå at de blir for avhengig av deg.
- Fokuser på innsats istedenfor resultater. Spør aldri :”vant du ?“ Det er bedre å spørre, “hadde du det gøy?” eller “Hvordan spilte du?” Få de til å forstå at du er mer interessert i dem enn i resultatet

Respekt

- Hjelp barna til å forstå at de må respektere reglene, sine motspillere og trenere. At dette er en del av tennisen
- Alltid applauder begge spillerne
- Dine barns trenere har ekspertisen og skal alltid bli respektert