

## Velkommen til deg som tennisforeldre på "Futures"- Rødt Nivå

### Generell informasjon:

Grefsen Tennisklubb ble etablert i 1927 og har hatt beliggenhet på Disenjordet i vel 40 år. Klubben har de siste årene ligget stabilt med et medlemstall på mellom 400 og 450 spillere totalt. Klubben har over en lang periode satset på å være en solid breddeklubb med et åpent og inkluderende miljø for alle type tennisspillere og spillere i alle aldre. Gjennom satsning på Tennisskolen ønsker klubben å skape tennisglede og ferdigheter allerede for de yngste juniorene. De som ønsker å bli turneringsspillere skal ha mulighet for det, mens de barna og ungdommer som vil spille tennis for trening og det sosiale er like velkommen til det.

Grefsen tennisklubb jobber samtidig for å tilrettelegge for konkurranse- og lagspillere.

Klubben er drevet av engasjerte medlemmer og foreldre som vi er helt avhengig av for å ha en veldrevet klubb, med solid økonomi og et velholdt anlegg. Vi ønsker løpende flere aktive medlemmer og foreldre. Dersom du ønsker å bidra til at klubben videreutvikles og styrkes ta direkte kontakt med hovedtrener.

Klubben jobber slik at vi noen ganger tar direkte kontakt ved konkrete forespørslers om bistand og engasjement fra enkelt medlemmer eller foreldre. Andre ganger går det ut generelle henvendelser til alle. I tillegg har vi noen felles forventninger til alle foreldre. Se nærmere om dette på slutten av dette infoskrivet.

For å være spiller i tennisskolen må man betale kursavgift per halvår, med innbetaling i september og februar. I tillegg kommer årlig medlemskontigent. Hver Red Tour turnering har også en spilleravgift. Ta kontakt med foreldrekontakten eller hovedtrener for mer informasjon om betaling av Red Tour.

## Hvordan vi jobber i Tennisskolen

Det finnes ulike prinsipper for å lære tennis på en effektiv og riktig måte. Norges Tennisforbund anbefaler å følge Play+Stay metodikken som er utarbeidet av det internasjonale tennisforbundet. Majoriteten av nasjonale forbund gjør det samme og med svært gode resultater. Grefsen tennisklubb bruker Play+Stay.

Nybegynnere bruker røde, oransje eller grønne baller. Disse går saktere, noe som gjør det enklere å motta, treffe og styre ballen. Racketene er tilpasset alder og nivå og banestørrelsen er mindre. Treningstimene – og senere turneringsformater er også tilpasset slik at alle får spille mye og uten særlig fokus på hvem som vinner eller taper. Det viktigste er å mestre og utvikle seg.

På den måten lærer barna teknikken enklere og progresjonen går raskere. Det blir moro å spille når man mestrer og merker fremgang.

## Hovedstruktur på tennistimene

- Oppvarming
- Mottak og avlevering
- Slag- og ballvekslingsprogresjon – ferdighetsutvikling
- Taktisk orientering – samarbeid/turnering
- Avrunding, oppsummering og skisse av neste time

## For spillere på Rødt Nivå

Alder: ca 5-9 år, men avhengig av hvilken alder man begynner å spille.

Ball: En rød ball har 75% lavere trykk enn en gul ball - dvs ballen spretter betydelig lavere.

Racket: Mindre racketer blir brukt, fra 17-25 tommer

Bane størrelse: På rødt nivå er banestørrelsen (opp til lengden) fra doublelinje til doublelinje-dvs på tvers av en vanlig bane (ca 6m x 10m)

## Fokus

- **Mottaksferdighet:** Lære seg å komme seg i god posisjon for å treffe ballen riktig foran kroppen
- **Regler:** Lære å spille spillet så tidlig som mulig
- **Teknisk ferdighet:** Lære god basis teknikk på grunnslag, serve og volley for å kunne kontrollere ballen
- **Koordinasjon:** Lære seg enkle koordinative ferdigheter
- **Balanse:** Ha god kontroll på kroppen gjennom god holdning og balanse

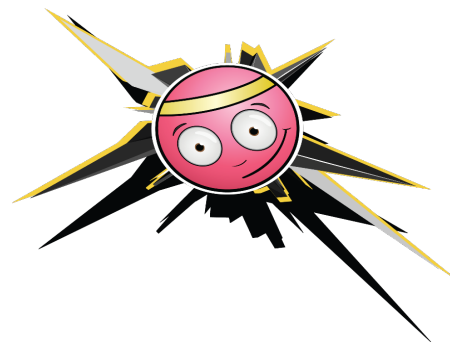
Rødt Nivå er delt i 3 nivåer. Nivåene er delt inn for å kvalitetssikre tennisskolen. Det er viktig at alle elementer gjennomgås på hvert nivå før man går videre til et nytt nivå. I Tennisskolen er vi ute etter å bygge et teknisk fundament som det er mulig å bygge videre på når barna blir fysisk klare for det. Ferdighetene på de forskjellige nivåene er nøye utvalgt basert på generelle fysiologiske forutsetninger. Vårt mål er å skape en Tennisskole der barn føler seg ivaretatt og foreldre skal være sikre på at det vi tilbyr er kvalitet. Det skal være gøy, men på samme tid skal det skje en naturlig progresjon barna skal bli utfordret på riktig nivå.

Inndeling etter nivå gjøres også for å gjøre gruppene så homogene som mulig og for å kunne tilby et turnerings system der man møter andre barn på samme nivå så det føles rettferdig og utfordrende. Klubbene i "Tennisskolen" har et sett retningslinjer for alle gruppene på hvert nivå.

Se vedlagte foreldreplakat for mer detaljert informasjon.

## "Red Tour" turneringene

Team Tennisskolen startet opp i 2012 og det er nå delt in i ulike regioner. I Oslo regionen, som er den største, er det 15-17 klubber som er med i samarbeidet om ROG turneringer.



ROG står for Red, Orange og Green Tour, som viser direkte til hvilken balltype tennisspillerne bruker. Opplegget på turneringene er noe forskjellig på disse 3 nivåene.

Turneringene på rødt nivå, Red Tour, arrangeres på sirkulasjon ca. hver 4 uke hos de ulike klubbene som er med i Tennisskolen. Det er disse klubbene som kan melde på spillere på turneringene. Her konkurrerer barna lagvis på tvers av klubbene. Fokus er at det skal være gøy, inkluderende og utfordrende på riktig nivå. Det er mange barn på samme lag.

Turneringen gjennomføres på en dag i helgen. Hver gruppe av barn spiller ca. 1,5 time før deres turnering avsluttes med pokalutdeling. Normalt består hele turneringen av 3 grupper/nivå x 1,5 timer. I hver gruppe/nivå kan det være opp til/ mellom ca. 30-80 stk. barn.

Når Grefsen Tennisklubb arrangerer Red Tour er Juniorkomiteen ansvarlig for gjennomføringen i samarbeid med foreldrene som har barn som spiller på dette nivået. Alle foreldre vil bli kontaktet med en oppfordring om å være med å bidra til at turneringen gjennomføres på en god måte.

De som spiller på Rødt Nivå har en egen foreldrekontakt som har ansvar for å gi informasjon om de ulike turneringene, ta imot påmeldinger og koordinere barna hvis flere vil dra sammen og lignende. Sjekk nettsiden til klubben for kontaktinfo

på foreldrekontakten. [www.grefsentk.no](http://www.grefsentk.no). Foreldrekontakten er også et av medlemmene i Juniorkomiteen.

Terskelen for å være med på turneringer skal være så lav som mulig. Erfaringsmessig synes de barna som deltar at det er veldig gøy! Kontakt gjerne hovedtrener eller foreldrekontakt om du lurer på om ditt barn kan delta. Grefsen tennisklubb vil gjerne ha alle barn på rødt nivå er med på minimum 2-3 Red Tour i halvåret.

### **Nyttige nettsider**

[www.grefsentk.no](http://www.grefsentk.no)

Her er det informasjon om klubben generelt og spesielt i forhold til aktiviteter. I tillegg ulik kontaktinformasjon og mulighet for å reservere leie av bane om vinteren inne i bobla.

Følg og lik oss også gjerne klubben på Facebook.  
[www.facebook.com/grefsentennisklubb](https://www.facebook.com/grefsentennisklubb)

[www.tennis.no](http://www.tennis.no)

Her finner man generell info fra tennisforbundet, informasjon om turneringer, om Tennisskolen og fra ulike klubber rundt om i landet.

Gjerne "hashtag" dine tennisopplevelser med: #grefsentk