

Stabekk Tennisklubb:

Organisering av Konkurransgruppene i Stabekk Tennisklubb - fra observasjonsgruppen u12 til u19



Observasjonsgruppe u10 og u12

- Observasjonsgruppen består av spillere i alderen 10-13 år som er medlem av STK, trener minst tre ganger ukentlig på gruppetrening, deltar flittig på klubbens øvrige aktiviteter, og som deltar eller har lyst til å delta i turneringer. Spillere som blir tatt ut til observasjonsgruppen er spillere som ønsker å trene mer (bl.a. i feriene) og ønsker å søke NTG-u. Spillere i observasjonsgruppen kan være aktuelle for deltagelse i konkurransegruppen når de fyller 13 år.
- I henhold til barneidrettsbestemmelsene kan ikke spillere konkurrere utenfor regionen før året de fyller 11 år og vi forholder oss til dette og følger kun opp på turneringer i egen region.
- Uttak av spillere til observasjonsgruppen skjer normalt i januar eller august fra det året man fyller 10 år, evt senere. Spillere som rekrutteres til gruppen vurderes av trenerteamet ut fra følgende kriterier:
 - Modenhet
 - Innstilling og innsats
 - Spillestyrke/resultater
 - Oppførsel/samarbeidsevne
 - Egentrening
 - Utviklingspotensiale
 - Deltagelse i regionsmesterskap og u12 landsturnering
 - Samarbeidsvillige foresatte



Observasjonsgruppe u12

- Gruppen er for spillere som ønsker å spille mer og som vurderer å velge tennis som hovedidrett.
- Ansvarlig trenere er: Jeppe Wolfhagen og Filippas Katsispis
- Stabekk har som siktemål å tilby spillere i denne kategori;
 - 3 treningsøkter på ettermiddagen, hvorav en av timene kan være fredag ettermiddag.
 - Mulighet for 1 morgentrening i tillegg
 - Minst en felles økt tennisFYS pr uke (kan være løping pluss styrketrening)
 - Tilpasset fysprogram for denne aldersgruppen
 - Turneringsovervåkning (Turneringsoppsett settes opp av trenerne)
 - Spillersamtale minst én gang per år
- Målsetning for OG u12
 - Skape klubbspilleridentitet
 - Kjennskap til tennisspesifikk fys
 - Egentrening som en del av spillerutviklingen (dvs uten trener, med andre spillere)
 - Dugnadssinnsats ved å bistå på egne turneringer og arrangementer
 - Gode holdninger på og utenfor banen



Observasjonsgruppe u12

- Kriterier for spillere i Observasjonsgruppen
 - Stille ferdig oppvarmet til timen og med riktig utstyr; vannflaske, strikk, hoppetau, racket, riktige sko osv
 - Delta i 5-10 turneringer per år
 - Delta i Regionsmesterskap
 - Prioritere lagturneringer fremfor individuelle turneringer (u12)
 - Representere Stabekk Tennisklubb på turneringer; med lagdrakt, god oppførsel og fair-play



Konkurransesgruppen

- Stabekk tennisklubb (STK) har laget en konkurransesgruppe som består av tre nivåer som så godt det lar seg gjøre gjenspeiler ferdighetsnivå, motivasjon og resultater på spillere som ønsker å konkurrere for STK
 - Regional gruppe (RG)
 - Nasjonal gruppe (NG)
 - Internasjonal gruppe (IG)
- Konkurransesgruppen (KG) består av spillere i alderen 13-19 år som er medlem av STK og som konkurrerer for klubben.
 - I tillegg er det mulighet for hospitering av yngre spillere hvis ferdighetsnivå, motivasjon og resultater viser at de kvalifiserer til KG
- Uttak av spillere til denne gruppen skjer normalt i januar eller august det året man fyller 13 år. Året før dette er spilleren med i en observasjonsgruppe. I enkelttilfeller kan uttak skje tidligere, etter trenernes vurdering. Spillere som rekrutteres til KG vurderes av ansvarlige trenere ut fra følgende kriterier (spesifisert ytterligere for hver gruppe):
 - Innstilling
 - Spillestyrke/resultater
 - Modenhet
 - Oppførsel/samarbeidsevne
 - Konkurransesambisjoner
 - Potensiale
 - Egentrening



Regional Gruppe (RG)

- For aktive konkurransespillere som er 13-19 år gamle
- Ansvarlig trener er: Perry Hildebrand
- **I henhold til NTF spillerguiden bør spillere i regional gruppe ha ukentlig 4-8 timer trening totalt, hvorav tennis utgjør 2-4 timer (2-5 timer egentrening) og fys 2-4 timer. Deltagelse i 4-8 turneringer og ca. 12-30 singelkamper.**
- Stabekk har som siktemål å tilby spillere i denne kategori;
 - Minimum tre times-økter på ettermiddagen, hvorav en av timene vil være fredag ettermiddag
 - Mulighet for 1 morgentrening i tillegg
 - Én felles økt tennisFYS pr uke (kan være løping pluss litt styrketrening)
 - Turneringsovervåkning (Turneringsoppsett settes opp av Perry)
 - Videoanalyse
 - Spillersamtale minst én gang per år
- Målsetning for RG
 - Skape spilleridentitet
 - Kjennskap til tennisspesifikk fys
 - Gode holdninger på og utenfor banen
 - Delta på dugnad eller bistå ved egne turneringer



Regional Gruppe (RG)

- Opptakskrav som det etter en samlet vurdering legges vekt på for spiller til RG gruppen
 - Ønsker å satse på tennis som hovedsport
 - Viser god innstilling på trening
 - Har god spillestyrke og har allerede deltatt i turneringer. Viser vilje til å forbedre potensialet og jobbe mot egne mål
 - Minimum 2 timer egentrening (uten trener) tennis pr uke
 - Har god oppførsel og samarbeider godt med spillere både på høyere og lavere nivå, så vel som med trenerne
 - Ambisjoner om å fortsette å konkurrere
- Kriterier for spillere i RG
 - Stille ferdig oppvarmet til timen og med riktig utstyr; vannflaske, strikk, hoppetau, racket, riktige sko osv
 - Delta i minst 4-8 turneringer per år
 - Delta i Regionsmesterskap
 - Delta i lagturneringer og lagserie for aldersbestemte lag
 - Representere Stabekk Tennisklubb i turneringer; med lagdrakt, god oppførsel og fair-play
- Neste steg:
 - Nasjonal gruppe for spillere som etter en samlet vurdering av ambisjoner, spillerstyrke, ranking og resultater gis mulighet til å øke sin tennissatsning i STK
 - Tennisskolen for spillere som ikke oppfyller eller anser kravene ovenfor for høye kan fortsette i tennisskolen



Nasjonal Gruppe (NG)

- For aktive konkurransespillere som er 13-19 år gamle som er ambisiøse og har gode tennisferdigheter
- Ansvarlig trener er: Robert Almberg
- Nivåmessig bør spilleren være ranket innen 20 i Norge dersom de er første års spiller i sin års gruppe. Dersom de er i sitt siste år bør de være ranket innen topp 10. Vi gjør visse unntak på bakgrunn av innsats og holdning på trening. For spillere i NG er treningsopplegget noe mer individuelt tilpasset.
- **I henhold til NTF spillerguiden bør spillere i nasjonal gruppe ha ukentlig 16-22 timer trening totalt, hvorav tennis skal utgjøre 12-14 timer (3-5 timer egentrening) og fys 4-8 timer. Deltagelse i 15-20 turneringer og ca 45-60 singelkamper.**
- Stabekk har som siktemål å tilby spillere i denne kategori;
 - Fire 1,5 times økter på ettermiddag
 - mulighet for to morgentreninger (avhengig av banekapasitet og antall spillere)
 - to fellesøkter tennisFYS pr uke (inkludert i treningskostnaden)
 - tilbud om individuelle treningstimer på formiddagen i ukedagene og i helgen etter behov og kapasitet (ikke inkludert i prisen)
 - turneringsovervåkning (turneringsoppsett settes opp av Robert)
 - Spillersamtale to ganger per år



Nasjonal Gruppe (NG)

- Målsetning for NG
 - bearbeide spilleridentitet
 - nå sluttspill nasjonale mesterskap
 - forberede for seniorsatsning eller College
 - lydhør for kroppens signaler, god hvile og godt kosthold
- Opptakskrav som det etter en samlet vurdering legges vekt på for spillere til NG
 - Har tennis som førsteprioritet
 - Viser god innstilling på både tennis- og FYS-trening
 - Tennisferdigheter på høyt nivå i sin aldersgruppe og har gode resultater å vise til fra turneringer;
 - Deltakelse på NTG-U, Wang Ung eller NTG/Wang
 - Er moden og viser vilje til å ta korreksjon og jobbe videre for å nå egne mål
 - Har god oppførsel og samarbeider godt med spillere både på høyere og laver nivå, så vel som med trenerne
 - Ambisjoner om å fortsette og konkurrere og viser potensiale



Nasjonal Gruppe (NG)

- Kriterier for spillere i NG

- Stille ferdig oppvarmet til hver trening
- Stille alltid forberedt med riktig utstyr; vannflaske, strikk, hoppetau, riktige sko, racket osv.
- Tennis og FYS-trening er likestilt; kan spillere stille på tennistrening, forventes det også at de stiller på FYS-trening
- Delta og vise til gode resultater på FYS-tester
- Delta i minst 15 turneringer per år og delta i lagserie og divisjonsspill
- Prioritere divisjonsspill før individuelle turneringer med mindre annet er avtalt
- Representere Stabekk Tennisklubb på turneringer; med lagdrakt, god oppførsel og fair-play
- Trening foregår kun i STK`s regi og trening utover dette må godkjennes av ansvarlig trener
- I snitt fire timer egentrening tennis pr uke i de ukene spilleren ikke deltar i turnering
- Delta på dugnad og bidra på turneringer arrangert i Stabekks regi

- Neste steg:

- Internasjonal gruppe for spillere som tar seg opp på landslagsnivå
- Regionsgruppe for spillere som ikke oppfyller eller anser kravene ovenfor for høye kan fortsette å spille i RG
- Collegespill



Internasjonal Gruppe (IG)

- For konkurranseutøvere som er 13-19 år som er meget ambisiøse og har meget gode tennisferdigheter
- Nivåmessig skal spilleren kvalifisere til landslag
- Spilleren deltar og planlegger å spille mange turneringer utenlands
- **I henhold til NTF spillerguiden bør spillere i internasjonal gruppe ha ukentlig 22-28 timer trening totalt hvorav tennis utgjør 16-22 timer (4-6 timer egentrening) og fys 6-10 timer. Deltagelse i 22-26 turneringer og 60-75 singelkamper.**
- Stabekk har som siktemål å tilby spillere i denne kategori;
 - Fire 1,5 times økter mandag til torsdag, og en times økt på fredag
 - Mulighet for tre morgentreninger (avhengig av banekapasitet og antall spillere)
 - Inntil to individuelle økter pr uke
 - Individuelle treningstimer på formiddagen i ukedagene og i helgen etter behov og kapasitet (inkludert i treningskostnaden)
 - Turneringsovervåkning (Turneringsoppsett settes opp av trenerne)
 - Løpende spillersamtaler



Internasjonal Gruppe (IG)

- Målsetning for IG
 - Perfeksjonerer spilleridentitet
 - Prestere på internasjonalt nivå
 - Forbilde på og utenfor bane
 - Forberede for seniorsatsning/College
- Opptakskrav som det etter en samlet vurdering legges vekt på for spillere til NG gruppen
 - Satser på tennis som hovedsport
 - Viser god innstilling på både tennis- og FYS-trening
 - Tennisferdigheter på øverste nivå i sin aldersgruppe(nasjonal elite) og har gode resultater å vise til fra turneringer; kvartfinale eller bedre i nasjonale mesterskap, ranking m.m
 - Er moden og viser vilje til å ta korreksjon og jobbe videre for å nå egne mål
 - Har god oppførsel og samarbeider godt med spillere både på høyere og lavere nivå, så vel som med trenerne
 - Deltakelse på NTG-u, Wang Ung eller NTG/Wang
 - Har deltatt i minst 16 turneringer per år
 - Ambisjoner om internasjonal satsning eller scholarship



Internasjonal Gruppe (IG)

- Kriterier for spillere i IG
 - Stille ferdig oppvarmet til hver trening
 - Stille alltid forberedt med riktig utstyr; vannflaske, strikk, hoppetau, riktige sko, racket osv.
 - Tennis og FYS-trening er likestilt; kan spillere stille på tennistrening, forventes det også at de stiller på FYS-trening
 - Delta i minst 20 turneringer, hvorav 8 internasjonale i samråd med trener
 - Ved uttak elitedivisjonsspill prioriteres dette før individuelle turneringer med mindre annet er avtalt
 - Representere Stabekk Tennisklubb på turneringer; lagdrakt, god oppførsel og fair-play
 - Trening foregår i STK's regi og trening utover dette må godkjennes av ansvarlig trener
 - 10 timer egentrening i snitt i de uker det ikke er turnering
 - Delta på dugnad eller bidra på klubbens turneringer
- Neste steg:
 - Seniorsatsning på heltid
 - Nasjonal Gruppe for spillere som ikke oppfyller eller anser kravene ovenfor for høye kan fortsette å spille i NG
 - College-spill



Pris

- Timepris for den organiserte gruppetreningen er lik for alle konkurransegruppene, uavhengig av om spillerne er i RG, NG eller IG
- Klubben tar forbehold om at tilbudene som er skissert for konkurransegruppen kan endres avhengig av:
 - Antall spillere i klubben
 - Banekapasitet
 - Klubbøkonomi

