



TEAM ÅBTK TÄVLINGSPLANERING AUGUSTI - DECEMBER 2019

MATCH OCH TÄVLINGSPLANERING:

Maila din match och tävlingsplanering till Robin senast måndag 16 september.

Undrar du över några tävlingar, seriematcher, klubbresor eller läger prata med Robin.

Namn: _____

Tävling/Seriematch:	Datum:	Klass(er):	Övrigt:

NATIONELLA TÄVLINGAR:

	Vecka:	Datum:	Tävling:	Singelklasser Ålder:	Dubbelklasser Ålder:	Anmälan:	Återbud:
Augusti	33/34	15-25/8	Lomma-Bjärreds TK <i>Landskapsmästerskap</i>	12 ABC, 14, 15-18	12, 14, 15-18	04-aug	04-aug
	35	28/8-1/9	Kristianstads TK <i>C-4 Outdoor Open</i>	9, 11, 13 ABC, 15 HS		18-aug	18-aug
September	38	20-22/9	Helsingborgs TK <i>Dubbelcupen</i>		10, 12, 14	08-sep	08-sep
	39	27-29/9	Söndrums TK <i>Plexipave Open</i>	12 ABC, 14, 16		13-sep	13-sep
Oktober	40	3-6/10	Kristianstads TK <i>Sparbanken Skåne Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS, DS, HS/DS ABC		27-sep	27-sep
	41	7-13/10	Staffanstorps TK <i>Spegeln Spelen</i>	12 ABC, 14 HS		04-okt	04-okt
	41	10-13/10	Hässleholms TK <i>Fair Vision Open</i>	11, 13 ABC, 15		19-sep	19-sep
	42-44	18-30/10	Svedala TK <i>Svedalaspelen Indoor</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS/DS ABC	10, 12, 14, 16 HD, DD	08-okt	08-okt
	43/44	25/10-3/11	Ystads TK <i>Ystad Indoors</i>	8, 10, 12 ABC, 14 HS, DS		18-okt	18-okt
November	44	28/10-3/11	Helsingborgs TK <i>Tretorn Open</i>	10 ABC, 12 ABC, 13 ABC, 15 HS/DS Nivå 1-5, 5-6, 6-7	10 AB, 12, 13, 15 HD, DD	13-okt	13-okt
	44	1-3/11	GLTK <i>Halloween Cup*</i>	10, 11, 12 ABC, 13 ABC, 14, 16, 18, 21 HS, DS	MD	22-okt	22-okt
	46/46	7-17/11	Hässleholms TK <i>Norra Skåne Cup</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS, DS	14 HD, DD	17-okt	17-okt
	47	22-24/11	Karlskrona TK <i>Head Cup</i>	10, 11, 13 ABC, 14 ABC		11-nov	11-nov
December	50/51	10-22/12	Fair Play TK <i>Fair Play Cup</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 18, 21 HS B, HS/DS Motion	10, 12, 14, 16 HD, DD, MD, HD Motion	18-nov	18-nov
	52/01	27-31/12	Allmänna TK Lund <i>Knutspelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS, DS, HS/DS ABC	12 HD, DD, HD/DD ABC, MD	15-dec	15-dec
	01	2-5/1	Åkarp-Burlövs TK <i>Klubbmästerskap **</i>	TBA	TBA	TBA	TBA

*) Planerad klubbresa, mer information kommer.

**) Klubbmästerskap, mer information kommer.

TÄVLINGSINFO TEAM ÅBTK HT 2019:

- Tävlingsperioden för HT 2019 omfattar vecka 34 - 52 (augusti - december). Eventuella förändringar i planeringen kan komma framöver.
- Anmäl dig till så många tävlingar som möjligt, ju fler desto bättre. För att vara med krävs minimum 3 sanktionerade tävlingar (singelklasser) utöver klubbens egna + seriespel (om lag finns).
- Du kan boka ett individuellt samtal för stöd i tävlingsplanering och träningsupplägg.
- När du skickat in höstens tävlingsplanering stäm av den med Robin.
- Vi kommer regelbundet att följa upp och stämma av din tävlingsplanering. Om du ändrar i din tävlingsplanering meddela ändringen till Robin. Spelare, tränare och förälder behöver alla vara synkade.
- Följ klubbens krav och ta eget ansvar för uppvärmning, fysträning och tennisträning på ett bra sätt.
- Ha en bra inställning, "fighting spirit" och uppförande under träningar och matcher.
- Ha alltid klubboverall vid tävlingar och seriematcher.
- Skicka alltid kort rapport oavsett resultat (utvärdera din prestation) efter tävlingen till din tränare (SMS).
- Under hösten vill vi att du ska lämna in minst 1 egen matchanalys (mall finns).
- Subvention på anmälningsavgiften i nationella sanktionerade tävlingar enligt följande modell (ej WO):
1-6 tävlingar/år 25 %, 7-12 tävlingar/år 50 %, 13+ tävlingar/år 75 %
Maxbelopp för spelare enligt modellen ovan är 3000kr/år, +24 tävlingar/år 1000kr ytterligare
Klubbens nationella tävlingar i egen klass 100 %
Modellen börjar gälla från den dag vi registrerat ansökan och du ingår i TEAM ÅBTK

TÄVLINGSRÅD:

- Försök att spela så många matcher som möjligt. Glöm inte bort att spela dubbelmatcher.
- Sprid ut dina tävlingar under perioden med en jämn och bra fördelning.
- Planera tävlingarna så du alltid är tillgänglig för klubbens seriespel.
- Använd modellen: 50 % tävlingar med jämnt motstånd där man kan vinna matcher om man spelar enligt sin normala spelstyrka, 25 % svårare tävlingar samt 25 % lättare tävlingar. De lättare tävlingarna, där spelaren har stora chanser att vinna matcher och få självförtroende är mycket viktiga att planera in och får inte prioriteras bort.
- Om du vill kan du få hjälp med att dela in träningsupplägget med tennis och fysträning i perioder beroende på hur din tävlingsplanering ser ut. (Allmän och specifik uppbyggnad, pre-tävling, tävlingsperiod och övergångsperiod)
- Under lättare matcher fortsätter du att jobba på att utveckla det som du och din tränare jobbar med. Självklart är det bra att vinna matcher, men viktigare att utveckla sin tennis. Då kommer även resultaten på sikt.
- Ha minst en helt träningsfri dag/vecka.
- När du inte har matcher eller tävlingar på helger och lov vill vi att du tränar på egen hand med dina träningskompisar. Spelare i TEAM ÅBTK kan boka bana gratis 60 min innan spelstart.
- Kostnadsfritt använda klubbens bollmaskin till egen träning (ingår bollar).
- Under en längre period (ca en månad) bör du koncentrera din träning på att utveckla dig själv och din tennis. OBS! inga tävlingar under denna period. Perfekt att under denna tid göra någon korrigerande av t.ex. teknik.
- Utvärdera alltid dina matcher och tävlingar med en matchanalys.
- Försök att rangordna dina tävlingar. Vilken tävling är den viktigaste, som jag vill spela bäst i? Träna extra matchspel och prioritera rätt tränings saker inför tävlingar som du känner är viktiga.