



# TEAM ÅBTK TÄVLINGSPLANERING JANUARI – AUGUSTI 2019

## MATCH OCH TÄVLINGSPLANERING:

Maila eller lämna Din match och tävlingsplanering till Robin senast torsdag 28 februari.

Lägg även in de tävlingar Du hittills spelat under året!

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

Namn: \_\_\_\_\_

Tävling/Seriematch:

Tävlingsdatum:

Klass(er):

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

# NATIONELLA TÄVLINGAR:

	<b>Vecka:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Tävling:</b>	<b>Singelklasser Alder:</b>	<b>Dubbelklasser Alder:</b>	<b>Anmälan:</b>	<b>Återbud:</b>
Januari	52/1	26/12-6/1	SALK <i>Salk Open</i>	10, 12 ABC, 14 ABC, 16	10, 12, 14, 16	27-nov	27-nov
	52/1	31/12-6/1	Lugi TF <i>Vikingaspelen</i>	10, 11, 12 ABC, 14, 16, 18 HS, DS	12, 15	31-dec	06-jan
	1	1-6/1	Malmö Bellevue TK <i>Minikannan</i>	10, 11, 13 ABC, 15 HS, DS, HS/DS Motion	13, 15 HD, DD	17-dec	17-dec
	4/5	25/1-3/2	Skanör-Falsterbo TK <i>Näset Junior Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16		15-jan	15-jan
	5/6	1-10/2	Lomma-Bjärreds TK <i>Bjärred Indoor Open</i>	12 ABC, 13 ABC, 14 ABC, 15-18		14-jan	14-jan
Februari	5	2-3/2	Kristianstads TK <i>C-4 Open Indoor</i>	12 ABC, 14 HS, DS		23-jan	23-jan
	7/8	16-24/2	Lugi TF <i>Euro Finans Cup</i>	10, 11, 12 ABC, 14, 16, 18 HS/DS ABC	10, 12, 14, 18 HD, DD	09-feb	09-feb
	8	18-22/2	Hörby-Höör TK <i>PowerStrings Open</i>	10, 12 ABC		12-feb	12-feb
	8	20-24/2	Fair Play TK <i>Fair Play Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16	10, 12, 14, 16	11-feb	11-feb
	8	21-24/2	<b>Åkarp-Burlövs TK</b> <b>Åkarp's Sportlovscup</b>	<b>9, 11, 13 ABC, 15</b>		<b>13-feb</b>	<b>13-feb</b>
Mars	9	28/2-3/3	Kristianstads TK <i>PMA Open</i>	9, 11, 13 ABC, 17 HS, DS		15-feb	15-feb
	10/11	7-17/3	Söndrums TK <i>Landskapsmästerskap Skåne/Halland</i>	12 ABC, 14, 15-18	12, 14, 15-18	25-feb	25-feb
	12	23-24/3	Helsingborgs TK <i>PoolSpelen</i>	9, 10, 12 ABC	9, 10, 12	03-mar	03-mar
	13	26-31/3	Hässleholms TK <i>Volkswagen Hässleholm Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS A, DS, HS Motion	14 HD, DD	03-mar	03-mar
	14	4-7/4	Åhus TK <i>Åhus Indoor Open</i>	10, 12 ABC, 14 ABC		24-mar	24-mar
April	15-17	12-22/4	GLTK <i>Junior SM</i>	14, 16	14, 16	28-mar	28-mar
	15/16	13-18/4	Munka-Ljungby TK <i>Munka Indoor Open</i>	10, 12 ABC, 13 ABC, 14, 16, 21 HS, DS	15, 21 HD, DD	25-mar	26-mar
	16	15-18/4	Fair Play TK <i>Rafa Nadal Academy Open</i>	12 ABC, 14	12, 14	07-apr	07-apr
	16-18	18/4-1/5	<b>Åkarp-Burlövs TK</b> <b>Åkarp Open</b>	<b>10, 12 ABC, 14, 16</b> <b>HS A, DS A, HS/DS Motion</b>	<b>HD, DD</b>	<b>05-apr</b>	<b>05-apr</b>
	17/18	27/4-5/5	Malmö Bellevue TK <i>Majspelen</i>	10, 12 ABC, 14, 15, 16 HS, DS, HS/DS ABC	12, 14, 16 HD, DD	11-apr	11-apr
Maj	18	2-5/5	Lomma-Bjärreds TK <i>Elite Hotels Next Generation, Zon 7</i>	11, 13 ABC, 15		10-apr	11-apr
	21/22	20/5-2/6	Staffanstorps TK <i>Stanstad Cup Outdoor</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS ABC	HD	17-maj	17-maj
	21	22-26/5	Lomma-Bjärreds TK <i>Lomma-Bjärreds</i>	14		03-maj	04-maj
	22	30/5-2/6	Allmänna TK Lund <i>ATL Smörlyckan</i>	16		15-maj	15-maj
	22	30/5-2/6	Lomma-Bjärreds TK <i>Bjärred Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16		17-maj	18-maj
22/23	30/5-9/6	Allmänna TK Lund <i>ATL Euro Finans Open</i>	10, 12 ABC, 14, 15, 16 HS, DS, HS/DS ABC	13, 15 HD, DD, HD/DD ABC	16-maj	16-maj	

	<b>Vecka:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Tävling:</b>	<b>Singelklasser Ålder:</b>	<b>Dubbelklasser Ålder:</b>	<b>Anmälan:</b>	<b>Återbud:</b>
	23-25	8-23/6	Båstad Tennissällskap <i>Båstadtennis Corem Open</i>	12 ABC, 14, 16, 18	12, 14, 16, 18	26-maj	28-maj
	<b>24</b>	<b>TBA</b>	<b>Åkarp-Burlövs TK</b> <b>Klubbmästerskap 2019, Ute</b>	<b>TBA</b>	<b>TBA</b>	<b>TBA</b>	<b>TBA</b>
	24/25	10-18/6	Svedala TK <i>Svedalaspelen Outdoor</i>	9, 11, 13 ABC, 15 HS/DS ABC	9, 11, 13, 15 HD, DD	31-maj	31-maj
	24	14-16/6	Vetlanda RK <i>Östanåspelen (Ev. klubbresa)</i>	9, 11, 13 ABC HS, DS	HD, DD	07-jun	07-jun
Juni	24/25	14-20/6	Skanör-Falsterbo TK <i>Midsommarspelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 18		05-jun	05-jun
	24/25	15-20/6	Åhus TK <i>Åhus Outdoor Open</i>	10, 12 ABC, 14, 15, 16 HS, DS		06-jun	06-jun
	24-27	15/6-2/7	Ystads TK <i>Ysb Open</i>	8, 10, 11, 12 ABC, 13 ABC, 14, 15, 18 HS, DS, HS/DS ABC	12, 14, 15 HD, DD, MD, HD/DD/MD ABC	07-jun	07-jun
	25/26	22-30/6	Skummeslövs TK <i>Skummeslövsspelen</i>	12 ABC, 14, 15, 16, 18, 21 HS ABC, DS	15, 16 HD, DD	07-jun	07-jun
	25/26	22-30/6	Fair Play TK <i>Beddingespelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 21 HS, HS/DS Motion	12, 15 HD, DD, GD, MD	10-jun	10-jun
	26/27	29/6-7/7	Munka-Ljungby TK <i>Munkaspelen</i>	10, 12 ABC, 13 ABC, 14, 16 HS/DS ABC	14, 16 HD, DD, MD	13-jun	13-jun
	27/28	4-14/7	Falkenbergs TK <i>Strandbadsturneringen</i>	12 ABC, 14, 16, 18 HS/DS ABC	14, 16 HD, DD	17-jun	17-jun
	28/29	8-20/7	Höllvikens TK <i>Höllviksspelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 18 HS, DS	11, 13, 16 HD, DD	26-jun	27-jun
Juli	29	15-21/7	Söndrums TK <i>Halmstads Sommarspel</i>	10, 12 ABC, 14, 15, 16 HS, DS	14, 16	05-jul	05-jul
	29/30	19-27/7	Ängelholms TK <i>Havsbadsspelen</i>	10, 12 ABC, 13 ABC, 14, 15, 16 HS, DS	14, 16 HD, DD, MD	01-jul	01-jul
	29/30	20-26/7	Hörby-Höör TK <i>Sparbanken Skåne Open Hörby</i>	10, 12 ABC, 14, 18 HS, DS		14-jul	14-jul
	31	29/7-2/8	Vetlanda RK <i>Ekenåspelen (Ev. klubbresa)</i>	10, 12 ABC, 14, 15, 21 HS/DS ABC	12, 16 HD/DD ABC, MD ABC	22-jul	22-jul
	<b>31/32</b>	<b>4-11/8</b>	<b>Åkarp-Burlövs TK</b> <b>Åkarp Junior Open</b>	<b>9, 11, 13 ABC, 15, 17</b>		<b>26-jul</b>	<b>26-jul</b>
Augusti	32/33	10-14/8	Fair Play TK <i>Swedish Tennis Academy</i>	16, 18		-	-
	33/34	15-25/8	Lomma-Bjärreds TK <i>Landskapsmästerskap Skåne/Halland</i>	12 ABC, 14, 15-18	12, 14, 15-18	01-aug	02-aug
	35	28/8-1/9	Kristianstads TK <i>C-4 Outdoor Open</i>	9, 11, 13 ABC, 15, 17 HS, DS		16-aug	16-aug

## TEAM ÅBTK VT 2019:

- ⇒ Tävlingsperioden för VT 2019 omfattar vecka 01-35 (januari - augusti). Eventuella förändringar i planeringen kan komma framöver.
- ⇒ Spela minst 4st sanktionerade tävlingar (singelklasser) utöver klubbens egna + seriespel (om lag finns).
- ⇒ Kan boka ett eget samtal för stöd i tävlingsplanering och träningsupplägg. Om ni vill kan ni få feedback av Robin på inlämnad tävlingsplanering.
- ⇒ Vi kommer regelbundet att följa upp och stämma av din tävlingsplanering. Ändrar ni i tävlingsplaneringen efter ni lämnat in den meddela ändringen till Robin.
- ⇒ Följer klubbens krav och tar eget ansvar för uppvärmning, fysträning och tennisträning på ett bra sätt.
- ⇒ Mycket bra inställning, "fighting spirit" och uppförande under träningar och matcher.
- ⇒ Alltid representerad i klubboverall vid tävlingar och seriematcher.
- ⇒ Skicka alltid rapport oavsett resultat (utvärdera din prestation) efter tävlingen till din tränare (SMS).
- ⇒ 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 en egen klass 100 %
  - Modellen börjar gälla från den dag vi registrerat ansökan och ingår i TEAM ÅBTK

## TÄVLINGSRÅD:

- ⇒ På <http://svtf.tournamentsoftware.com/> finns information kring licens, seriematcher, tävlingar och anmälan.
- ⇒ Fokusera i första hand på antalet matcher inte tävlingar. Spela 1/3 dubbelmatcher.
- ⇒ Sprid ut dina tävlingar under perioden med en jämn och bra fördelning.
- ⇒ Planera dina tävlingar så du alltid är tillgänglig för klubbens seriespel. Du kan ange förbehåll för seriematcher vid anmälan till tävlingar.
- ⇒ Använd modellen: 50 % är matcher man normalt vinner men måste ha fokus och jobba, 25 % är tuffa och utmanande matcher samt 25 % är mycket lätta matcher.
- ⇒ Om du vill kan du få hjälp med att dela in ditt träningsupplägg med tennis/fysträning i olika 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. Detta för att kvalitet är viktigare än kvantitet.
- ⇒ 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 turneringar. Vilken turnering är den viktigaste, som jag vill spela bäst i? Träna extra matcher och prioritera rätt tränings saker inför tävlingar som du känner är viktiga.