



# TEAM ÅBTK TÄVLINGSPLANERING SEPTEMBER - DECEMBER 2020

## NATIONELLA TÄVLINGAR SEPTEMBER - DECEMBER:

	Datum:	Tävling:	Singelklasser Alder:	Dubbelklasser Alder:	Anmälan:	Återbud:
September	4-7/9	Fair Play TK <i>Rafa Nadal Academy Open</i>	12 ABC, 14	12, 14	29-mar	29-mar
	12-13/9	Helsingborgs TK <i>PoolSpelen</i>	10 ABC, 12 ABC		01-sep	01-sep
	18-20/9	Helsingborgs TK <i>Dubbelcupen</i>		10, 12, 14, MD	08-sep	08-sep
	25-27/9	Söndrums TK <i>Tengo Open</i>	12 ABC, 14, 16		13-sep	13-sep
Oktober + November	1-4/10	Kristianstads TK <i>Sparbanken Skåne Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS, DS, HS/DS Motion		18-sep	18-sep
	5-11/10	Staffanstorps TK <i>Stanstad Cup</i>	12 ABC, 14 HS	HD	02-okt	02-okt
	8-11/10	Hässleholms TK <i>Fair Vision Open</i>	11 ABC, 13 ABC, 15 AB		17-sep	17-sep
	16-28/10	Svedala TK <i>Svedalaspelen Indoor *</i>	10 AB, 12 ABC, 14 ABC, 16 AB 21 AB, HS, DS	10, 12, 14, 16 21, HD, DD	06-okt	06-okt
	23/10- 1/11	Ystads TK <i>Ystad Indoors</i>	10 AB, 12 ABC, 14 A, 16 AB		16-okt	16-okt
	25/10- 1/11	Helsingborgs TK <i>Tretorn Open</i>	10 ABC, 12 ABC, 13 ABC HS/DS Nivå 1-5, 6-7	10, 12, 13, 15 HD, DD	15-okt	15-okt
	30/10- 1/11	GLTK <i>Halloween Cup **</i>	10, 11/12/13/14 ABC, 16/18/21 B		26-okt	26-okt
	10-15/11	Hässleholms TK <i>Norra Skåne Cup</i>	10 AB, 12 ABC, 14 ABC, 16 AB HS/DS 1, HS/DS Motion		21-okt	21-okt
	11-21/12	Fair Play TK <i>Fair Play Cup *</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 18 21, HS, DS, HS/DS 3	10, 12, 14, 16 HD, DD, MD	16-nov	16-nov
	27-31/12	ATL <i>Knutspelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS, DS, HS/DS 1	12, 15 HD, DD, HD/DD 1	15-dec	15-dec
December	TBA	Åkarp-Burlövs TK <i>Klubbmästerskap ***</i>	TBA	TBA	TBA	TBA

\*) Matchbevakning spelare TEAM ÅBTK (med reservation om möjligt beroende på speltider och anvisningar)

\*\*) Klubbresa Halloween Cup (osäkert om vi kommer genomföra det i år, mer information kommer)

\*\*\*) Klubbmästerskap ÅBTK (mer information kommer)

## TRÄNING- OCH 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.
- Stäm löpande av upplägget på ditt fysprogram så det fungerar på ett bra sätt med tävlingsplaneringen.
- 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 är att utveckla sin tennis.
- Ha minst en helt träningsfri vardag/vecka.
- Kom ihåg att du kan använda klubbens bollmaskin kostnadsfritt till egen träning (ingår bollar). Gör dina egna program eller träna olika slag. Träna serve på egen hand.
- Utvärdera alltid dina matcher och tävlingar med en matchanalys.
- Försök att rangordna dina tävlingar. Vilken tävling är den viktigaste, som du vill spela bäst i? Träna extra matchspel och prioritera rätt tränings saker inför tävlingar som du känner är viktiga.
- Använd målsättningar i matcher och tävlingar och det du lärt dig från mental träning.
- Sök feedback från tränare eller andra som sett din match.
- Under en längre period (ca en månad under sommaren) bör du koncentrera din träning på att utveckla delar i din tennis. OBS! Inga tävlingar under denna period. Perfekt att under denna tid göra någon korrigerande av t.ex. teknik.

## TEAM ÅBTK REGIONAL NIVÅ HT 2020:

- Spelare och föräldrar följer klubbens krav för TEAM ÅBTK.
- Tävlingsperioden för HT 2020 omfattar vecka 35 - 53 (augusti - december). Eventuella förändringar kan komma.
- Minst 30 matcher/år (singel och dubbel) fördelat med 20 matcher vår- och utomhustermin (minst 6 tävlingar singelklasser) och 10 matcher höstterminen (minst 4 tävlingar singelklasser). Det tillkommer seriespel (om lag finns). Spela tävlingarna: Åkarp Open, Åkarp Junior Open, Next Generation och Regionsmästerskapen (RM).
- 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.
- Träna regelbunden tennis utöver den ordinarie träningen på eget initiativ när du inte har matcher eller tävlingar. Spelare i TEAM ÅBTK kan boka bana gratis 60 min innan spelstart.
- Informera eller rådgör med tränare vid beslut som kan påverka tennisen.
- Representerad i klubbkläder vid tävlingar och seriematcher.
- Skicka alltid kort rapport oavsett resultat (utvärdera din prestation) efter tävlingen till din tränare (SMS).
- Möjlighet att boka samtal för stöd i tävlings/träningsplanering eller utvecklingssamtal med uppföljning varje termin.
- Subvention på anmälningsavgiften i sanktionerade tävlingar enligt följande modell (ej WO):
  - 1-10 tävlingar/år 25 %
  - 11-20 tävlingar/år 50 %
  - 21+ tävlingar/år 75 %
  - Maxbelopp för elev enligt modellen ovan är 3000kr/år \*
  - Klubbens nationella tävlingar i en egen klass 100 %
  - Modellen börjar gälla från den dag vi registrerat ansökan och eleven ingår i TEAM ÅBTK
  - Det är elevens och föräldrarnas eget ansvar att lämna in och redovisa tävlingar senast 31 december respektive år
  - \*) Maxbeloppet kan ändras och beslutas årligen