



TEAM ÅBTK TÄVLINGSPLANERING JANUARI - AUGUSTI 2020

MATCH OCH TÄVLINGSPLANERING:

Lämna in din match och tävlingsplanering till Robin senast fredag 14 februari.

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

Namn: _____

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

NATIONELLA TÄVLINGAR JANUARI - MAJ:

	Vecka:	Datum:	Tävling:	Singelklasser Ålder:	Dubbelklasser Ålder:	Anmälan:	Aterbud:
Januari	52/01	26/12-6/1	SALK <i>Salk Open</i>	10, 12 ABC, 14 AB, 16	10, 12, 14, 16	24-nov	24-nov
	52/01	27/12-3/1	Allmänna TK Lund <i>Knutspelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS, DS, HS/DS Motion	12 HD, DD, HD/DD Motion	15-dec	15-dec
	52/01	30/12-6/1	Malmö Tennisklubb <i>Minikannan</i>	10, 11, 13 ABC, 15 HS, DS, HS/DS Motion	13, 15 HD, DD	15-dec	15-dec
	1	30/12-5/1	Lugi TF <i>Vikingaspelen</i>	10, 11, 12 ABC, 14, 16, 18	12, 15	18-dec	18-dec
	4/5	24/1-2/2	Skanör-Falsterbo TK <i>Näset Junior Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16		15-jan	15-jan
Februari	5	30/1-2/1	Kristianstads TK <i>C-4 Indoor Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS, DS, HS Motion	DD	19-jan	19-jan
	5/6	31/1-9/2	Lomma-Bjärreds TK <i>Bjärred Indoor Open</i>	10, 12 ABC, 14, 15-18		22-jan	22-jan
	7/8	15-23/2	Lugi TF <i>Euro Finans Cup</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 18 HS, DS	10, 12, 14 HD, DD	07-feb	07-feb
	8	17-19/2	Munka-Ljungby TK <i>Munka Sprint Open</i>	11, 12 ABC, 13 ABC, 15 HS, DS		10-feb	10-feb
	8	19-23/2	Fair Play TK <i>Fair Play Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16	10, 12, 14, 16	09-feb	09-feb
	9	26/2-1/3	Kristianstads TK <i>PMA Open</i>	9, 11, 13 ABC, 15 HS, DS, HS/DS Motion	HD, DD	14-feb	14-feb
	9	28/2-1/3	Karlskrona TK <i>Karlskronavakan</i>	10, 12 ABC, 14 AB, 16 HS, DS	10, 12, 14, 16 HD, DD	17-feb	17-feb
	10/11	5-15/3	Söndrums TK <i>Landskapsmästerskapen</i>	12 ABC, 14, 15-18	12, 14, 15-18	24-feb	24-feb
	12	19-22/3	Åhus TK <i>Åhus Indoor Open</i>	10, 12 ABC, 14 AB		08-mar	08-mar
	12	20-22/3	Helsingborgs TK <i>PoolSpelen</i>	10 ABC, 12 ABC	10, 12	08-mar	08-mar
Mars	13	24-29/3	Hässleholms TK <i>Volkswagen Hässleholm Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS/DS A, HS/DS Motion	14 HD, DD	03-mar	03-mar
	14/15	3-10/4	Fair Play TK <i>Rafa Nadal Academy Open</i>	12 ABC, 14	12, 14	27-mar	27-mar
	14-16	3-13/4	GLTK <i>Junior SM</i>	14, 16	14, 16	18-mar	18-mar
	14/15	4-10/4	Munka-Ljungby TK <i>Munka Indoor Open</i>	10, 12 ABC, 13 ABC, 14, 15, 16 HS, DS, HS/DS ABC	15 HD, DD, MD ABC	20-mar	20-mar
	16-18	18/4-1/5	Åkarp-Burlövs TK <i>Åkarp Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 18 HS, DS	HD, DD	03-apr	03-apr
	18	30/4-3/5	Lomma-Bjärreds TK <i>Next Generation</i>	11, 13 ABC, 15		12-apr	12-apr
	19/20	9-17/5	Malmö Tennisklubb <i>Majspelen</i>	10, 12 ABC, 14, 15, 16 HS, DS, HS/DS ABC	12, 14, 16 HD, DD	17-apr	17-apr
Maj	21	21-24/5	Lomma-Bjärreds TK <i>Bjärred Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16		11-maj	11-maj
	22	25-31/5	Staffanstorps TK <i>Stanstad Cup Outdoor</i>	12 ABC, 14 HS	HD	22-maj	22-maj
	22/23	28/5-7/6	Allmänna TK Lund <i>ATL Euro Finans Open</i>	10, 12 ABC, 14 HS, DS, HS/DS ABC	14 HD, DD, HD/DD ABC	14-maj	14-maj

NATIONELLA TÄVLINGAR JUNI - AUGUSTI:

	Vecka:	Datum:	Tävling:	Singelklasser Ålder:	Dubbelklasser Ålder:	Anmälan:	Återbud:
	23-25	6-21/6	Båstad Tennissällskap <i>Båstadtennis Corem Open</i>	12 ABC, 14 AB, 16, 18	12, 14, 16, 18	24-maj	25-maj
	24/25	12-18/6	Skanör-Falsterbo TK <i>Midsommarspelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16		31-maj	31-maj
	24/25	13-18/6	Åhus TK <i>Åhus Outdoor Open</i>	10, 12 ABC, 14, 15, 16 HS, DS		04-jun	04-jun
Juni + Juli	25-27	19-30/6	Ystads TK <i>YSB OPEN</i>	8, 10, 11, 12 ABC, 14, 15, 16, 18 HS, DS	15 HD, DD, MD	12-jun	12-jun
	25/26	20-28/6	Skummeslövs TK <i>Skummeslövsspelen</i>	12 ABC, 14, 15, 16, 18, 21 HS/DS ABC	15, 16 HD ABC, DD	03-jun	03-jun
	25/26	20-28/6	Fair Play TK <i>Beddingespelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 21 HS B, HS/DS Motion	12, 15 HD, DD, GD, MD	08-jun	08-jun
	26/27	27/6-5/7	Munka-Ljungby TK <i>Munka Spelen</i>	10, 12 ABC, 14, 16 HS, DS, HS/DS ABC	14, 16 HD, DD, MD	10-jun	10-jun
	29/30	18-26/7	Karlskrona TK <i>SEB Karlskrona Open</i>	10, 11, 13 ABC, 14, 16 HS, DS	12, 14, 16 HD, DD	06-jul	06-jul
	31/32	1-9/8	Åkarp-Burlövs TK <i>Åkarp Junior Open</i>	9, 11, 13 ABC, 15	11, 13, 15	24-jul	24-jul
	31/32	1-9/8	Helsingborgs TK <i>Beach House Öresundsveckan</i>	10, 12 ABC, 14, 16	10, 12, 14, 16 MD	18-jul	18-jul
Augusti	31-33	1-12/8	Fair Play TK <i>Swedish Tennis Academy Open</i>	10, 12 ABC, 14, 16, 18 HS B, HS/DS Motion	12, 15 HD, DD, GD	20-jul	20-jul
	32	5-9/8	Lomma-Bjärreds TK <i>Lomma-Bjärreds - JSM Race</i>	14		24-jul	24-jul
	33/34	13-23/8	Fair Play TK <i>Landskapsmästerskapen</i>	12 ABC, 14, 18	12, 14, 18	02-aug	02-aug
	TBA	TBA	Åkarp-Burlövs TK <i>Klubbmästerskap Utomhus</i>	TBA	TBA	TBA	TBA

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.
- 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. 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. Du kan alltid träna serve på egen hand.
- Kom ihåg att du kan använda klubbens bollmaskin kostnadsfritt till egen träning (ingår bollar). Gör dina egna program eller träna olika slag.
- 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.
- Använd målsättningar i matcher och tävlingar och det du lärt dig från mental träning maj 2019.
- 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 VT 2020:

- Tävlingsperioden för VT 2020 omfattar vecka 1 - 34 (januari - augusti). Eventuella förändringar kan komma.
- Minimum 20 spelade matcher med minst 6 nationella tävlingar singelklasser och seriespel (om lag finns). Vi ser helst att du deltar i tävlingarna Åkarp Open, Next Generation, Åkarp Junior Open och Landskapsmästerskapen.
- När du skickat in vårens 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.
- Spelare och föräldrar följer klubbens riktlinjer för TEAM ÅBTK.
- Aktiv dialog med tränaren, informera eller rådgör 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- eller träningsplanering.
- Möjlighet att boka ett 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 spelare enligt modellen ovan är 3000kr/år
 - Klubbens nationella tävlingar i en egen klass 100 %
 - Modellen börjar gälla från den dag vi registrerat ansökan och du ingår i TEAM ÅBTK
 - Det är spelarens och föräldrarnas ansvar att lämna in och redovisa tävlingar senast 31 december respektive år