



ØRESUND TENNIS

FORÆLDREMØDE FOR U 8 – U 13 SPILLERE

TORS DAG 1. OKTOBER 2020

Dagsorden



ØRESUND TENNIS

1. Træning indendørs 2020/21
2. Den gode forælder
3. Fysisk Træning (for u 10 og ældre)
4. Kampspil lø/søndag
5. Holdkampe
6. Turneringer
7. Sociale arrangementer (i en forhåbentlig ikke for fjern fremtid)
8. Corona



1. Træning indendørs



- Programmet klar
(mindre ændringer kan forekomme)

FORVENTNINGER TIL JER SPILLERE

- Mød i god tid, 15 min før og varm op
- Meld afbud, hvis I ikke kommer
- Gør dit bedste – hver gang !
- Vær en god kammerat
- Udvis fairplay



2. Den gode tennisforælder

Forældre bør

- Bakke op og være med til at sikre, at børnene altid kommer til træning, holdkampe og spiller turneringer
- Hjælpe børnene med at huske afbud de (få) gange, de ikke kan komme
- Hjælpe børnene med selv at tage ansvar
- Være positive i al kommunikation og acceptere at børnene nogen gange synes det er svært
- Acceptere at man gennemsnitligt kun vinder 50 % af alle kampe
- Fokuserer på indsats og proces frem for resultatet
- Bakke op om fællesskab (bl.a. at man ALTID bliver og ser holdkampe færdig - og meget andet)
- Bakke op om sociale aktiviteter og at børn spiller og træner både opad og nedaf

Forældre skal ikke

- Være tilstede i hallen under træning,
- Være tilstede på banen under kampe,
- Kommentere/kritisere sine børns teknik, fejl, indstilling og (slet ikke!) resultater
- Bære børnenes tasker eller feje bane for dem

Husk, at det er børnene, der spiller tennis – ikke forældrene 😊

Se mere (meget målrettet turneringstennis på højt niveau dog) <https://tennis.dk/spiller/spillerudvikling/bliv-en-bedre-tennisforaelder/>



ØRESUND TENNIS



3. FYSISK TRÆNING U 10 -



NY TILGANG TIL FYSISK TRÆNING

- Fra fokus fysisk styrke – til skadesforebyggende træning
- Samarbejde sportsfysioterapien i Hørsholm

Intro

- Performance test / screening (15. november)
- Foredrag om skadesforebyggende træning (forår)

Generel træning

- Mandag 18.30 – 19.45 (løb og fysisk med deltagelse af fysioterapeuterne 6-8 gange)
- Onsdag 16.30-17.00 i tennishallen (alternativt efter træning)

Individuelt træningsprogram (udarbejdet af sportsfysioterapien)

- 2 gange ugentlig af op til 30 minutter i forlængelse af træningen (alternativt derhjemme)

Træningsapp

Alle deltagere noterer træning i en individuel app for at notere fremskridt



4. KAMPSPIL

3 praktiske ting at huske – især for forældre

- Følg med i FB gruppen om hvornår, du skal spille
- Søndage : ikke tilmelding – men altid afbud, hvis du ikke kan komme
- Lørdage : aktiv tilmelding inden den angive frist (ellers mistes pladsen)

Pointkonkurrence og præmier

- Indstilling, fair play, fællesskab, fremmøde, huske afbud (!!), ØT tøj, god i planken og resultater
- Månedlige præmier fra shop og enetimer med Farzad



Vi glæder os 😊

NB Kampspil er for dem, som prioriterer holdkampe og individuelle turneringer

5. Holdkampe



- **Alle udtages til holdkampe i skumtennis**
- **Husk at spille i ØT tøj, hvis du har det**
- **Datoer varierer, kommer snart**
- **Husk fairplay og godt humør 😊**

Update 2/10 :

Carsten sender info til alle spillere med de forskellige hold, holdaptajner samt info om spilledatoer.



6. Turneringer



- **Individuelle turneringer er en super erfaring**
- **I de store klubber spiller mange 10-15 turneringer i løbet af vinteren**
- **ØT anbefaling : 1 turnering om måneden ud over holdkampe (de allermost ambitiøse 1-2)
Tag gerne afsted flere sammen !**
- **Man kan med fordel mixe kampspil mellem skumtennistævner, holdkampe, junior tour og individuelle turneringer**
- **ØT har trænere med : 14. november i Helsingør (skum), 31. oktober Holbæk (u 10 orange), og 20. marts i HiC (orange u 10). Og evt. SM kampe på hjemmebane i januar**

6. Turneringer (fortsat)



Online tilmelding - pt. på 2 platforme

Skumtennistævner og Junior Tour

- <http://www.dgi.dk/juniortour>
- **Tilmelding skal ske pr. stævne ved at udfylde tilmeldingsformular**
Update 2/10
når I opretter profil her skal I vælge Humlebæk Tennisklub / Nivå-Kokkedal Tennisklub

Alle øvrige turneringer, stævner og holdkampe

- **DTF Tournament Software**
- <https://dtf.tournamentsoftware.com/>
- **DTF Vinter Tour**
- <https://tennis.dk/spiller/turneringer/individuelle-turneringer/vinter-tour/>
- **Tilmelding skal ske via profil, som hver enkelt spiller opretter (forældre hjælper til 😊)**
Update 2/10
når I opretter profil her skal I vælge Øresund Tennis

6. Turneringer (fortsat)



Skumtennis

- Er ikke kun for begyndere og helt unge
- Alle kan få rigtig meget ud af at deltage
- Læs denne artikel fra 2014 om netop det:
- <https://www.tennisavisen.dk/ungdomstennis-har-vi-glemt-skumtennis/>

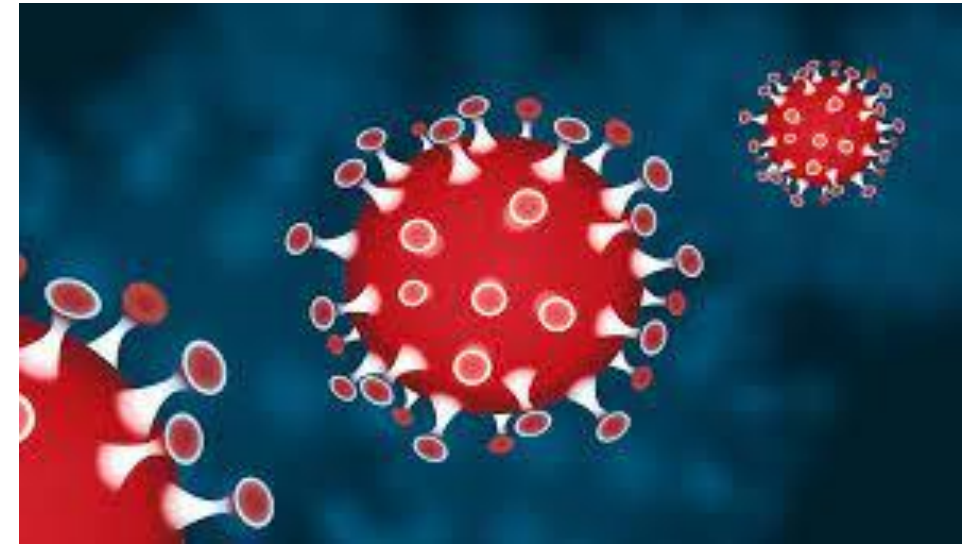
Kommunikation

- Tilmeld jer til DGI Nyhedsbrev om stævner og junior tour – send mail til Frederik Hausner Petersen på fhp@tennis.dk for at blive tilmeldt – så modtager man information om stævnerne og reminder om tilmelding
- I DTF Tournament Software skal man selv holde øje med tilmeldingsfrister
- Update 2/10 : Daniel kan altid kontaktes om spørgsmål på DM@tennis.dk

7. Sociale arrangementer



- **12. december – juniorafslutning**
- **31. januar – overnatningscamp**
- **Kæmpe Corona forbehold.....☹**
- **Gode ideer inden for Corona rammerne : skriv til Rikke eller Gorm**
 - rikkelarsen71@hotmail.com
 - Gorm.bang.madsen@gmail.com



8. CORONA



- **Forældre bør aflevere børn uden for hallen (eller lade dem cykle selv om muligt 😊)**
- **Børn kommer i god tid, går ind og varmer op (uden for bane 1 i HiC / i siderne i Baunebjerg)**
- **Husk afspritning**
- **Husk af holde afstand**
- **Bordtennis bat og bolde stilles desværre ikke frem p.t.**
- **Man bør ikke opholde sig i hallen unødigt**
- **Mere præcise retningslinjer kan komme fra kommunens side**