



# NORRKÖPINGS TENNISKLUBB

## 2012

ORGANISATION  
MÅLDOKUMENT  
VERKSAMHET



### FAKTA

- Norrköpings Tennisklubb (NTK) bildades 1921
- Klubben har idag ca 550 medlemmar varav ca 260 är aktiva juniorer och ca 100 st. aktiva vuxna
- Vi har idag 3 anställda tränare samt ett tiotal timtränare
- Vi har tillgång till två fantastiska anläggningar: Racketstadion med 6 tennisbanor samt Holmen tennis Park med 9 grusbanor
- Vi omsätter årligen ca 2,7 miljoner kronor

### VERKSAMHETSIDÉ

- Med kvalitet erbjuda individuellt anpassad tennisverksamhet med socialt utbyte för alla åldrar.
- Vi tror på bredd- och elitennis i samverkan.

### VÄRDEGRUND

- Vara en förening där respekt för varandra och kvalitet i allt som görs ska stå i centrum
- Alla aktiviteter och medlemsmöten som sker skapar glädje och klubbkänsla

### VISION

- Den främste tennisklubben inom Tennis Öst
- En av de ledande tennisklubbarna i Sverige

### VÅR SLOGAN

- *"Tennis till tusen"*

STYRELSE

KOMMITTÉER

KLUBBCHEF

TRÄNARE

TIMTRÄNARE

TENNISLEKIS

MINITENNIS

TENNISKOLA

UTVECKLINGS  
GRUPP

TÄVLINGS  
GRUPP

SENIOR  
TENNIS

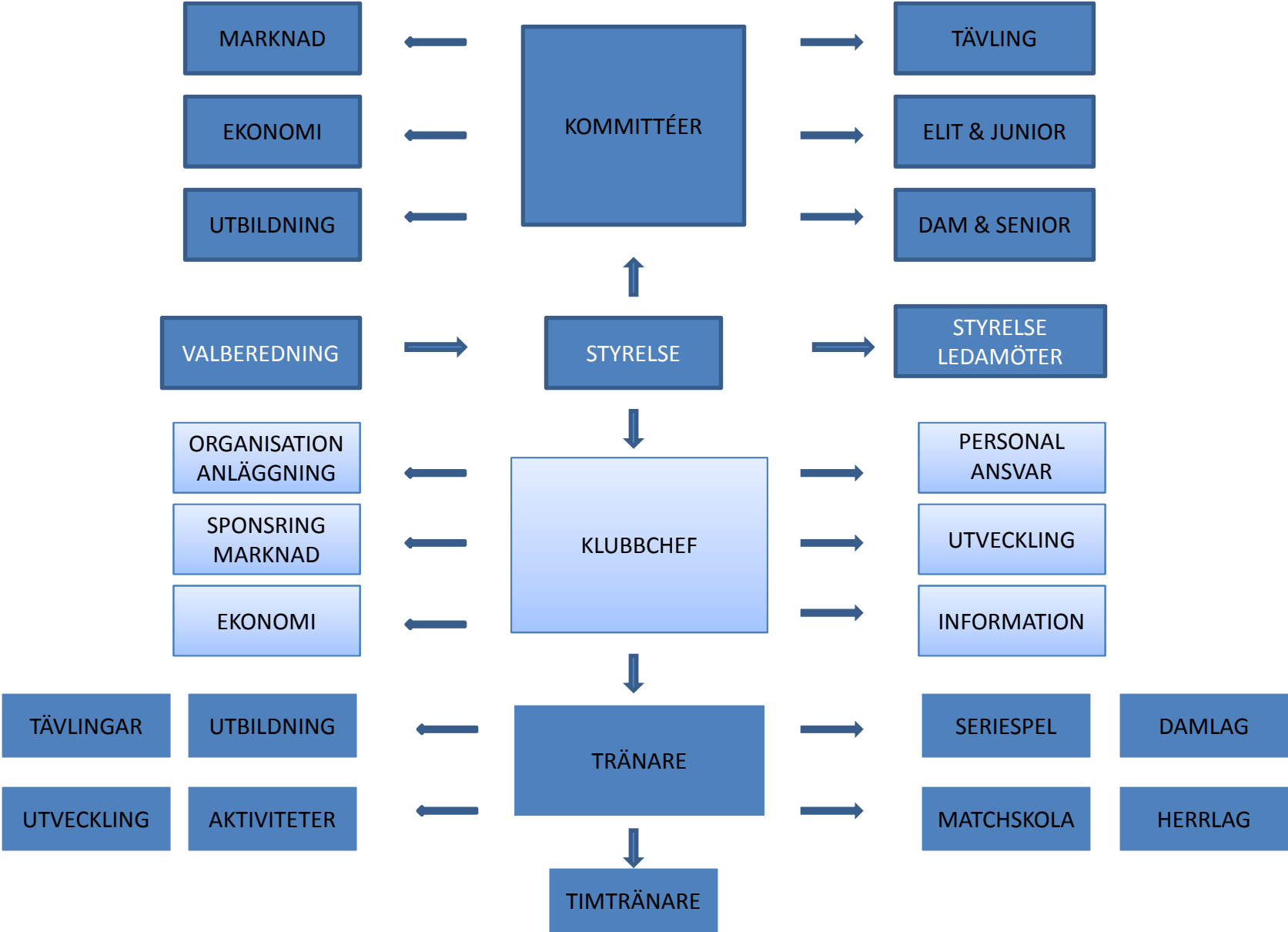
RULLSTOLS  
TENNIS



### MÅL

- 100 % nöjda medlemmar och medarbetare
- 100 % beläggning i tennisgrupperna
- 4 juniorospelare i top 3 i Tennis Öst, 2013
- 2 Regionmästare i juniorklasserna, 2013
- 2 juniorspelare på topp-10 listan i Sverige, 2016
- 1 juniorspelare topp -5 listan i Sverige, 2015
- 1 SM tecken 2015
- 2 SM tecken 2016
- Representation inom alla serienivåer 2013
- Damlaget i division 1 2015
- Herrlaget i division 1 2016
- 1-2 spelare som tagit ATP poäng 2020
- Ekonomi i balans
- Hög beläggning på inomhusbanorna även dagtid
- Öka beläggningen på utomhusbanorna med 50 %

# ORGANISATION NTK



## NTK:S ÖVERGRIPANDE MÅL

- Att ge tennisintresserade barn och vuxna bästa möjliga förutsättningar att spela och vidareutveckla sin tennis allt efter förmåga och intresse
- Att fostra bra tennisjuniorer som i olika sammanhang kan uppträda som goda representanter för både sig själva och klubben
- För att förverkliga uppsatta mål är tillgången på bantider, anläggningar samt välutbildade och duktiga tränare och ledare ett måste
- Erbjuder kvalitetsträning för alla åldrar och alla sinnen
- Minitennis och tennisskola utgör basen i verksamheten. Genom god kvalitet i all verksamhet få fram elitspelare från vår breddverksamhet
- Leken, skratten och gemenskapen skall synas och höras i all vår verksamhet
- Öka antalet tävlingsjuniorer i klubben

## Vår utvecklingsstege

Tennislekis (3-5 år)

Minitennis (6-8 år)

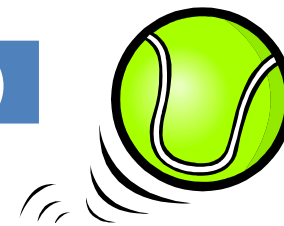
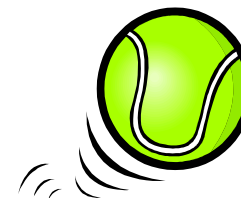
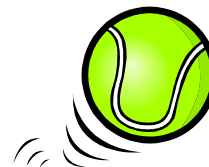
Rullstolstennis (7 år -)

Tennisskola (8-18 år)

Utvecklingsgrupp (8-18 år)

Tävlingsgrupp (8-18 år)

Seniortennisskola (19 år -)



# NTK: s måldokument från knatte till veteran

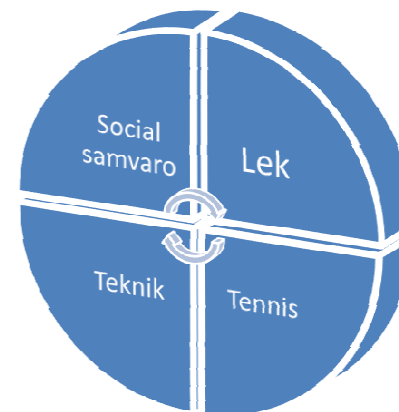
## TENNISLEKIS

Ålder:	3-5 år
Omfattning:	1 timme/vecka (50min)
Gruppstorlek:	6-10 barn /1-2 instruktörer
Fokus:	Bollhantering, lekar, balans, koordination och motorisk grundträning, introduktion till tennisen genom lekfulla övningar
Mål:	Fånga intresset för tennis, rolig o trygg aktivitet
Boll:	Skumboll och miditennisboll
Tävlingsform:	Minitennis



## MINITENNIS

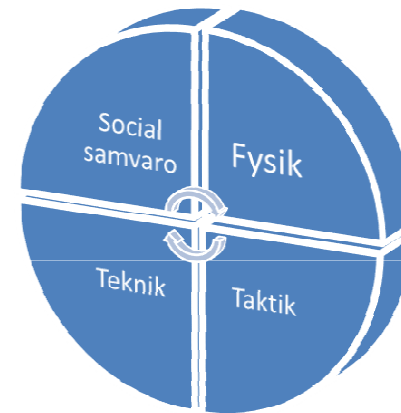
Ålder:	6-8 år
Omfattning:	1-2 timmar/vecka
Gruppstorlek:	8 barn /1 instruktör
Fokus:	Bollhantering, lekar, tennisövningar, koordination och motorisk grundträning, introducera grunderna samt tekniken i tennis på ett lekfullt sätt
Mål:	Fördjupa intresset för tennisen, roligt o tryggt viktigt att alla skall lyckas
Boll:	Miditennisboll
Tävlingsform:	Minitennis och miditennis



# NTK: s måldokument från knatte till veteran

## TENNISSKOLA

- Ålder: 9-18 år  
Omfattning: 1-3 timmar/vecka  
Gruppstorlek: 4-6 barn /1 instruktör  
Fokus: Ge eleverna en grundfärdighet i tennis med målsättning att lära sig tennisspelet och spela match. Träningen skall vara rolig och utvecklande och alltid utifrån elevens eget intresse och förmåga  
Mål: Få ett livslångt intresse och en hobby i tennis. Kunna spela och räkna i en tennismatch. Fair Play följs.  
Boll: Maxitennisboll, gasboll  
Tävlingsform: Maxitennis, poolspel, allmänna tennistävlingar



## UTVECKLINGSGRUPP

- Ålder: 8-18 år  
Omfattning: 2-5 timmar/vecka  
Gruppstorlek: 4-8 barn /1 instruktör/ max 4/bana  
Spelarkontrakt: För att tillhöra utvecklingsgruppen förväntas ett antal kriterier uppfyllas. Kriterierna finns sammanställda i ett spelarkontrakt som varje enskild spelare och ansvarig tränare skriver under.  
Fokus: Ge bästa möjliga förutsättningar för att kunna ta steget till tävlingsgruppen  
Mål: Utveckla samtliga områden med fokus på tennis som en tävlingsidrott. " Börja bygga på verktyglådan"  
Boll: Gasboll  
Tävlingsform: Maxitennis, poolspel, allmänna tennistävlingar



# NTK: s måldokument från knatte till veteran

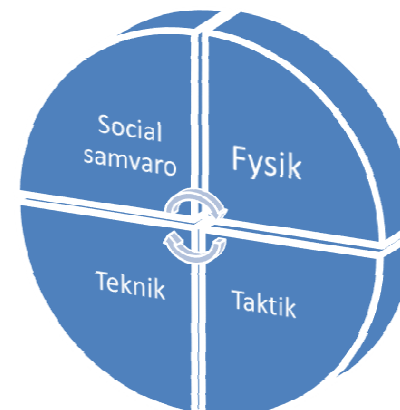
## TÄVLINGSGRUPP

- Ålder: 8-18 år  
Omfattning: upptill 7,5 timme/vecka  
Gruppstorlek: 4 barn /bana/ 1-2 instruktörer  
Spelarkontrakt: För att tillhöra tävlingsgruppen förväntas ett antal kriterier uppfyllas. Kriterierna finns sammanställda i ett spelarkontrakt som varje enskild spelare och ansvarig tränare skriver under.  
Fokus: Erbjuder bästa möjliga spelarutveckling med målsättning mot Sverige topp 10  
Mål: Tävla, klättra på rankingen, vidareutveckla "verktyglådan"  
Boll: Gasboll  
Tävlingsform: Maxitennis, poolspel, allmänna tennistävlingar



## RULLSTOLSTENNIS

- Ålder: från 8 år och uppåt  
Omfattning: 1-3 timmar/vecka  
Gruppstorlek: max 4 barn /1 instruktör  
Fokus: Ge eleverna en grundfärdighet i tennis med målsättning att lära sig tennisspelet och spela match. Träningen skall vara rolig och utvecklande och alltid utifrån elevens eget intresse och förmåga. Integrerad träning + individuell träning.  
Mål: Få ett livslångt intresse och en hobby i tennis. Kunna spela och räkna i en tennismatch. Fair Play följs.  
Boll: Maxitennisboll, gasboll  
Tävlingsform: Maxitennis, poolspel, rullstolstennistävlingar

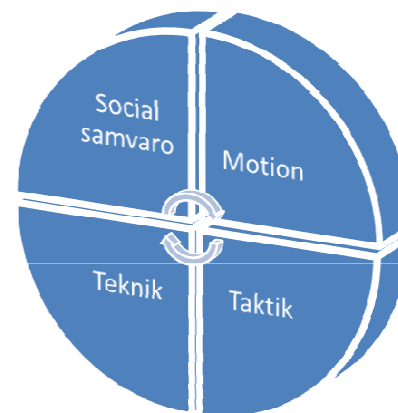


# NTK: s måldokument från knatte till veteran

## SENIORTENNISKOLA

Ålder: från 19 år och uppåt  
Omfattning: 1-3 timmar/vecka  
Gruppstorlek: 4 vuxna/bana/1 instruktör

Fokus: Tennis, friskvård och social trivsel i samverkan  
Mål: Utveckla sitt tennisspel samtidigt som man har kul och får motion." Utveckla verktygslådan".  
Boll: Gasboll  
Tävlingsform: Allmänna tennistävlingar



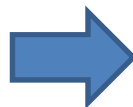
## MEDLEMSFÖRMÅNER

- Medverka i NTK:s seriespelande lag
- Medverka i träning och matchspel anordnat av NTK
- Möjlighet att hyra NTK tider till specialpris på helger och under lov
- Möjlighet att delta i NTK: s olika arrangemang
- 10% rabatt i shopen på Racketstadion
- Billigare säsongkort på Holmen Tennis Park
- Ta del av sponsor förmåner och erbjudanden
- Ta del av utbildningar till tränare, funktionär, domare
- Bli en ledare eller tränare i klubben

## NTK:S UTVECKLINGSGRUPP

### **Du som :**

- Älskar att spela tennis
- Har 100 % seriös inställning för din träning och visar intresse och engagemang
- Vill börja tävla
- Har som målsättning att bli en bra tennisspelare
- Lyssnar och följer tränarens direktiv
- Vill fördjupa dig i regler, teknik och taktik



**KOM MED I  
UTVECKLINGSGRUPPEN!**

**Vad innebär  
det?**

**Vad förväntas vi  
göra?**

### **VI FÖRVÄNTAR OSS ATT DU:**

- Lämnar in en tävlingsplanering innan varje säsong; v 35 och v 52 (innesäsonger) samt v 17 (utesäsong)
- Ställer upp för klubben med 2 arbetspass/på våra egna tävlingar, delta vid arrangemang, projekt eller uppdrag som funktionär, domare, bollkalle, cafépersonal
- Säljer minst 4 idrottsrabatthäften/år
- Deltar i minst 8 tävlingar/år.. Detta varierar beroende på ålder och spelnivå
- Försök att alltid delta i KM, Hageby Junior Open, Holmen Paper Cup, Kalle Anka Cup
- Ställer upp i serielag eller på klubbbyten om du blir uttagen

### **Vi som tillhör utvecklingsgruppen:**

- vi packar vår egen väska och ser till att utrustningen är i skick
- vi kommer i tid till träning
- vi värmer upp 15 min innan träning
- vi har ett gott uppförande på och utanför banan
- vi ställer upp för varandra och är en god kompis
- vi ger 100 % på träning och match med ett sportsligt uppförande
- vi ger alltid vårt yttersta för att förbättra oss på fystester
- spelar så mycket spontantennis vi kan och hinner
- vi fyller i vår tennisdagbok noggrant
- vi deltar på fysträningen 1 gång/vecka
- vi är stolta NTK:are och förebilder för vår klubb
- Vi stannar gärna kvar och hejar på våra lagkamrater fast vi själva åkt ut

## DETTA STÄLLER KLUBBEN UPP MED FÖR DIG I UTVECKLINGSGRUPPEN

- ✓ Schemalagd gruppträning 2-5 timmar/vecka, 4-6 spelare/bana
- ✓ Schemalagd fysträning under terminerna med 2-3 fystester/år
- ✓ Allmänt fysprogram
- ✓ Genomgång av tennisdagbok, inlämning av dagbok digitalt varje månad
- ✓ Sommarträning i juni
- ✓ Utvecklingssamtal med ansvarig tränare 2ggr/år
- ✓ Matchbevakning 2-4ggr/år
- ✓ 1 matchanalys/år
- ✓ 1 gemensam tävlingsresa med ansvarig tränare /år ,tillsammans med andra juniorer
- ✓ Gemensam resa till Stockholm Open till självkostnadspris

- ✓ Möjlighet att vara med på träningsläger (uttagning, beroende på ålder och spelnivå)
- ✓ Möjlighet att få delta i serielag (uttagning), klubbbyten, klubb resor, projekt och sponsor satsningar
- ✓ Möjlighet till att ingå i ett "sponsringsteam"
- ✓ Möjlighet till specialträning inför hemma tävlingar och Kalle Anka Cup
- ✓ Möjlighet att köpa NTK tider till ytterligare reducerat pris;  
10 kuponger á 500kr (junior+junior)  
10 kuponger á 700kr (junior+senior)
- ✓ Möjlighet till organiserad spontantennis under sommarsäsongen på HTP på utsatta tider
- ✓ Möjlighet till Individuell träning 1 gång/vecka må-fre mellan 8-15/16 till reducerat pris
- ✓ Möjlighet till morgonträning i grupp

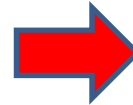


KOM IHÅG! Du ansvarar själv för alla anmälningar till tävlingar. Anmälan gör du på [www.tentour.se](http://www.tentour.se) eller enligt tävlingens bestämmelser.

## NTK:S TÄVLINGSGRUPP

### **Du som :**

- Älskar att spela tennis
- Har 100 % seriös inställning för din träning och visar intresse och engagemang
- Vill öka ditt tävlande och klättra på rankingen
- Har höga målsättningar med din tennis
- Lyssnar och följer tränarens direktiv
- Vill förbättra din teknik, fysik, taktik och din mentala förmåga



**DU MATCHAR  
I TÄVLINGSGRUPPEN**



**Detta är  
tävlinggruppen!**

**Vi förväntar  
oss att du**

- Lämnar in en tävlingsplanering innan varje säsong; v 35 och v 52 (innesäsonger) samt v 17 (utesäsong)
- Ställer upp för klubben med 2 arbetspass/på våra egna tävlingar, delta vid arrangemang, projekt eller uppdrag som funktionär, domare, bollkalle, cafépersonal
- Säljer minst 4 idrottsrabatthäften/år
- Deltar i minst 15 tävlingar/år. Detta varierar beroende på ålder och spelnivå
- Försök att alltid delta i KM, Hageby Junior Open, Holmen Paper Cup, Kalle Anka Cup
- Ställer upp i serielag eller på klubbbyten om du blir uttagen
- Du som är rankad topp 50 i Sverige skall delta i 2 av de 4 stora tävlingarna (SALK, JSM inne o ute, Båstad)
- Du som är rankad topp 20 i Sverige skall delta i alla 4 stora tävlingar (SALK, JSM inne o ute, Båstad)

- vi packar vår egen väska och ser till att utrustningen är i skick
- vi kommer i tid till träning
- vi värmer upp 15 min innan träning
- vi har ett gott uppförande på och utanför banan
- vi ställer upp för varandra och är en god kompis
- vi ger 100 % på träning och match med ett sportsligt uppförande
- vi ger alltid vårt yttersta för att förbättra oss på fystester
- spelar så mycket spontantennis vi kan och hinner
- vi fyller i vår tennisdagbok noggrant
- vi deltar på fysträningen 2 gånger/vecka
- vi är stolta NTK:are och förebilder för vår klubb
- Vi stannar gärna kvar och hejar på våra lagkamrater fast vi själva åkt ut

## DETTA STÄLLER KLUBBEN UPP MED FÖR DIG I TÄVLINGSGRUPPEN

- ✓ Schemalagd gruppträning 5-7 timmar/vecka, max 4 spelare/bana
- ✓ Schemalagd fysträning under terminerna med 2-3 fystester/år
- ✓ Allmänt fysprogram
- ✓ Genomgång av tennisdagbok, inlämning av dagbok digitalt varje månad
- ✓ Individuell träning 1 ggr/vecka om du är topp 5 i Sverige
- ✓ Hjälptill att hitta individuell sponsor ifall du är topp 5 i Sverige
- ✓ Sommarträning i juni
- ✓ Extra träning under lov
- ✓ Utvecklingssamtal med ansvarig tränare 2ggr/år
- ✓ Matchbevakning 2-4ggr/år
- ✓ 1 matchanalys/år
- ✓ 2 gemensamma tävlingsresor med ansvarig tränare /år ,tillsammans med andra juniorer
- ✓ Vid deltagande i JSM följer en tränare med från klubben
- ✓ Herr- och damlags serielagsträning vid uppstart
- ✓ Gemensam resa till Stockholm Open till självkostnadspris

- ✓ Möjlighet att vara med på träningsläger (uttagning, beroende på ålder och spelnivå)
- ✓ Möjlighet att få delta i serielag (uttagning), klubbbyten, klubb resor, projekt och sponsor satsningar
- ✓ Möjlighet till att ingå i ett "sponsoringsteam"
- ✓ Möjlighet till specialträning inför hemma tävlingar och Kalle Anka Cup
- ✓ Möjlighet till specialträning innan de fyra stora tävlingarna SALK, JSM inne, Båstad, JSM ute
  
- ✓ Möjlighet att köpa NTK tider till ytterligare reducerat pris;  
10 kuponger á 500kr (junior+junior)  
10 kuponger á 700kr (junior+senior)  
10 kuponger á 1000kr (senior+senior)
- ✓ Möjlighet till organiserad spontantennis under sommarsäsongen på HTP på utsatta tider
- ✓ Möjlighet till Individuell träning 1 gång/vecka må-fre mellan 8-15/16 till reducerat pris
- ✓ Möjlighet till morgonträning i grupp

**KOM IHÅG!** Du ansvarar själv för alla anmälningar till tävlingar. Anmälan gör du på [www.tentour.se](http://www.tentour.se) eller enligt tävlingens bestämmelser.

# MOT TOPP 100

- SVENSKA TENNISFÖRBUNDET/SWEDISH TENNIS ASSOCIATION

## **Förväntad Miljö/Ramar för blivande top 100 spelare**

- Träningsbanor (mängd)
- Individuell träning-tränare (teknik, taktik)
- Sparring upp/ned (taktik, tempo)
- Fysisk träning (individuellt anpassad utifrån tester)
- Skolsamarbete (ind. extra undervisning/ledighet)
- Tävlingar (coach)
- Periodisering (planläggning av tävlingar, fysträning, tennisträning, vila)
- Mental träning (verktyg, visualisering, mm)
- Ekonomi (täcka int./nat. tävlingsspel, tränare, träning mm)
- Medicinsk uppbackning (läkare, fysio, massör)



# MOT TOPP 100

## Förväntad Träningsmängd för blivande top 100 spelare

Ålder	Aktiviteter/vecka	Tennis	Fys/Idrott
6-9 år	5-9 tim	50 % 2-4 tim	50 % 2-4 tim
10-12	10-16	65 % 6-10	35 % 4-6
13-14	16-19	65 % 10-12	35 % 6-7
15-16	20-24	65 % 13-15	35 % 7-9
17-18	23-24	70 % 16-17	30 % 7
19-20	23-24	70 % 16-17	30 % 7
21-	23-24	70 % 16-17	30 % 7



Timantalet för tennisträningen inkluderar tävlings/matchspel samt egen planerad och spontan träning utan tränare. Var observant på att teknikträning alltid är viktig men skall framförallt prioriteras före puberteten.

# MOT TOPP 100

## Förväntad Int. Tävlingsmängd

Ålder	Matcher	Int. tävlingar
6-9	Matchspel P/S	-
10	50	-
11	65	4
12	85	9
13	100	12
14	110	14
15	110	14
16	110	16
17	110	16
18	110	18
19	110	20
20	110	20
21	110	22

