

ATL's tennisguide

Välkommen som spelare och föräldrar till ATL!



Inledning

Vi som skrivit raderna om hur man är en bra tennisförälder är själva föräldrar till barn/ungdomar i ATL. När vi kom in i tennisen för några år sedan visste vi i princip ingenting om hur tennisvärlden funkar. Vårt äldsta barn hade spelat fotboll och handboll och den kulturen hade präglat oss. Det vill säga en värld där tränare och ledare styr upp all verksamhet, inte bara beträffande träningar, utan också allt kring matcher transporter och tävlingar. Detta var värld där du som förälder inte behöver engagera dig så mycket mer än att ta en och annan körning till bortamatcher, fixa fika eller stå i kiosken på hemmamatcherna. Med tennisen kom vi in i något vi inte alltid från början förstod oss på, framför allt inte hur mycket engagemang på alla plan som krävs av föräldrar om barnen ska tävlingsspela. Tävlingsennis kräver verkligen ett stort engagemang av er som föräldrar under några år kring ert barns tennistävlande! För a och o i denna värld är att det är ni som får ha koll på allt som rör sig utanför själva träningsverksamheten och det är ni som får anmäla till tävlingar och skjutsa barnen kors och tvärs i och på sikt kanske även utanför regionen.

Men ni kommer å andra sidan att ha nästan lika roligt som barnen och ni kommer aldrig mer att behöva stå och huttra vid en regnig och kylig fotbollsplan. Man kommer träffa andra trevliga tennisföräldrar och trots att tennis är en individuell idrott så finns det mycket socialt runt den som man kan uppskatta! Dessutom kan man hjälpa klubben och verksamheten att på bästa sätt stötta våra barn.

Vi "gamla" ATL föräldrar har blivit ombudda att skriva en vägledning till er nyblivna tennisspelare och tennisföräldrar i ATL. Kanske hade vår första tid som spelare/föräldrar blivit lite lättare med en hjälp såsom denna i händerna, så håll till godo! Vi hoppas att ni vill läsa denna tillsammans och känna er varmt välkommen ☺

Enkla förhållningsregler

ATL med Smörlyckan och Victoriastadion är för många barn som ett andra hem eller åtminstone fritids. På eftermiddagarna är det fullt av entusiastiska barn i entréhallen och det tycker vi är härligt! Tänk dock på att ATL också är tävlings- och motionsspelarnas hemvist, alla ska trivas här.

Några saker därmed att tänka på!

- **Inga bollekar på entréplan**, vare sig vid receptionen eller korridorerna, för egen och andras säkerhet.
- Victoriastadions Gym och den södra delen av Victoriastadion är **inte** till för de små tennisspelarna.
- I klubbrummet är det oftast ledigt men här ska det gå lugnare till. Det är till för våra tävlingsjuniorer för läxläsning och laddning inför matcher och träningar samt lugnare samvaro. Om det är ledigt och man inte stör någon kan man få spela TV-spel och se på TV här men inget spring och stök. Här sitter en del äldre barn (och för all del vuxna) och pluggar, äter eller vilar och måste få göra det utan att störas av allt för mycket støj. Ibland är klubbrummet abonnerat av andra, för möten etc. Nyckel till klubbrummet lånas och återlämnas till receptionen när man lämnar rummet. Klubbrummet lämnas naturligtvis i samma ordning som när man kom.
- Bakom receptionen finns ett kök som alla tävlingsjuniorer och ledare kan låna tillfälligt. Här kan man micra eller värma medhavd mat om man inte köper mat i receptionen innan man ska spela. **Fråga först i receptionen om det är OK att gå in där!** Vi ser helst att ni köper mat i cafeterian men ibland kan det behövas riktig mat!
- Receptionen/Kiosken säljer även enklare rätter, både barn- och vuxenportioner (finns i receptionen på Victoriastadion). Motsvarande kök finns också i klubbhuset på Smörlyckan där man kan värma mat och sitta och fika innan träningar och matcher. **Det är viktigt att man städar och håller snyggt efter sig, för allas trivsel.**



För spelaren

Att spela tennis handlar inte bara om att röra på sig då och då för att man måste. Det handlar om att ha kul, utmanas, känna bemästring och lära sig nya saker. Tennis kan vara en helt annan värld eller ett spännande äventyr för dig som inte testat det innan. Men som tennisspelare har du också ett visst ansvar för hur du beter dig och behandlar tränare, motståndare och andra som man träffar. Du som spelar tennis behöver inte tävla om du inte vill, det är helt frivilligt, men oavsett om du vill tävla eller inte så kan det vara bra att läsa guiden och få lite information, kanske får du svar på några frågor du inte ens visste du hade.



Motionsspelare

Detta är skrivet för dig som tycker det roligaste med tennisen är att träna och ha kul med sina kompisar, utan att vilja tävla så mycket. Även om du inte vill spela tävlingar så finns det saker att tänka på angående hur man är på träningarna och vilket material man behöver.

Hur betar man sig?

- Kom alltid i tid till träningarna. Det förstör för de andra om du kommer helt oförberedd 10 minuter efter att träningen börjat och inte har värmt upp eller bytt om.
- Hälsa på alla i korridorerna, då känner sig alla välkomna och det skapar en trevlig stämning. Man får även lättare att lära känna nya människor.
- Ge varandra beröm. Om dina kompisar gör något bra, så säg det till dem. Då kommer de ge dig beröm när du gör något bra, och det blir ännu roligare.
- Peppa varandra, det är roligare om träningarna är fyllda med energi och positivitet.
- Lyssna på vad tränarna har att säga. Tränarna har bra koll och kunskap och kan lära dig mycket. De kan hjälpa dig att utvecklas och bli bättre.



Vad ska man ha med sig?

Till varje träning ska du ta med;

- Minst ett rack, när du blir äldre och bättre kommer du börja smälla strängarna på ditt racket och då kommer det vara bra med ett extra racket om det skulle hända, men för nybörjare och relativt unga amatörer räcker det oftast med ett rack.
- Vattenflaska som är fylld när träningen börjar, så du slipper gå och hämta mitt i träningen.
- Inne-/utetennisskor beroende på vilken säsong och vilket underlag man spelar på. Under utesäsongen kan det dock vara bra att ta med både inne- och utetennisskor då det kan börja regna och man kan behöva gå in och spela istället.
- Många spelare tycker det är skönt att ha en liten handduk som man kan torka av svetten med, men det är en smaksak som man kan testa, och inte ett måste.



Föräldrar för motionsspelare

Som förälder till en motionsspelare handlar det om att stötta barnet oavsett vad det känner för och hur långt det vill ta sin tennis. Om barnet bara vill träna och tycker det är kul med kompisarna på träningarna så är det helt okej!

Tänk på att:

- Acceptera att ditt barn kanske inte vill tävla, och då ska inte ni pusha det till att göra det. Stötta och hjälp ditt barn så gott det går om det senare skulle vilja börja tävla eller behöver hjälp med något annat. Prata med barnet om detta så att ni båda är på samma sida angående vad de vill med sin tennis. Låt barnet veta att ni stöttar det oavsett vad, och att det bara är att säga till om det skulle ändra sig om hur de vill göra med sin tennis.
- Låt barnet själv få ta initiativ och på så sätt visa om det vill mer än bara träna. Till exempel så låter ni barnet själva ta initiativ med extraträning utanför den vanliga klubbträningen.



Tävlingsspelare

Att tävla handlar inte bara om att vinna. Det handlar om att få nya erfarenheter och lära sig saker så att man kan utvecklas ännu mer. Såklart är det roligast att vinna, men i en match kommer det alltid att vara en som vinner och en som inte gör det. Du kommer inte alltid stå som segrare, så det är inte heller en förväntning du kan ha. En bra tennisspelare måste kunna acceptera förluster, acceptera misstag, och dåliga beslut, men det betyder inte att man ska gilla att förlora eller göra misstag. En bra tennisspelare är en tennisspelare som kan visa sig mogen och själv ta ansvar över de beslut man gjort, och hur man uppfört sig. En bra tennisspelare är nyfiken och brinner för att vilja lära sig och utvecklas, och att tävla är ett jättebra sätt att göra just det. Är du tävlingsspelare gäller givetvis de punkterna som står för motionsspelare, men här kommer ytterligare några:

- Kunna reglerna och hur man räknar. Räkna gärna högt, så att ni slipper missförstånd.
- Du spelar för din egen skull, inte för att mamma, pappa, storebror, kompisar eller någon annan vill det. Tycker du inte det är kul, eller känner du att du inte vill, så ska du inte tävla. Då får du berätta hur du känner för dina föräldrar och tränarna. Det här kan gå i vågor och ibland är man mer eller mindre sugen på att spela eller tävla
- Man kommer till match i god tid, uppvärmd och laddad. Då man spelar turneringar anmäler sig till tävlingsledningen ca 30 min före utsatt matchstart. Även i seriematcher samlas lagmedlemmarna i god tid innan match.
- Hälsa på motståndaren, det hjälper till att avdramatisera situationen.
- Du uppträder lugnt och sansat under match och är en bra förebild för andra spelare, oavsett hur gammal du är.
- Var tydlig i hur du dömer, och döm så bra och korrekt som du kan. Fusk är absolut oacceptabelt, och det är inget som ATL och våra spelare vill vara kända för. Är du osäker på om en boll är inne eller ute så dömer du ALLTID in bollen. Att få poäng på fusk är inte coolt, det är fegt, och du är så mycket modigare om du vågar stå upp för det som är rätt.
- Om du gör misstag eller förlorar en boll, ett game eller ett set så uppträder du oavsett på ett bra sätt, dvs inget kastande eller smällande med racket, inga svordomar eller glåpord mot motståndaren eller andra. Det är ditt misstag, och det är bara du som kan göra något åt det, så du får helt enkelt acceptera det och gå vidare.
- Om du vinner en boll, ett game eller ett set, så uppträder du professionellt och skriker inte "YES" eller "COME ON" i onödan för att förödmjuka din motståndare. **Visa ALLTID respekt för varandra på planen**, oavsett om ni är motståndare. Självklart får du peppa dig själv men det behöver inte vara på ett sätt som är osportsligt gentemot din motståndare eller andra.

- Om du spelar singel är du helt ensam ute på planen och du har bara dig själv till hjälp, så det är ingen idé att försöka skylla på några andra. Gör det bästa av situationen och gilla läget!
- Skulle du förlora en match, så är du en god förlorare, och tackar din motståndare för matchen. Det är vanligt att säga något artigt i stil med "bra spelat", "bra kämpat", "bra match", "grattis, bra spel" eller liknande till varandra. Det är helt okej att vara besviken på sig själv, men gå inte runt och säg att du är dålig eller snacka skit om dig själv, det sänker ditt eget självförtroende och det är inte sant. Skyll inte heller din förlust på någon annan, eller din motståndare. Alla spelar för att vinna och det är en tuff sport då tyvärr bara en kan göra just det.
- Skulle du vinna en match, så uppför du dig som en god vinnare, och tackar även då din motståndare för matchen.
- Efter matchen sopar man banan och rapporterar resultatet till tävlingsledningen.
- Försök att själv ta initiativ till vilka tävlingar du vill spela, och diskutera gärna och gör en plan med tränare eller dina föräldrar.
- Gör alltid ditt bästa! Har du gjort ditt bästa så kunde du inte gjort något mer, och då ska du vara nöjd.
- Fokusera på din positiva utveckling, det kan ta tid innan du vinner din första match, men det betyder inte att du inte spelar bra.
- Några mål/uppgifter som man kan ha på vägen är:
 - Ta ett game.
 - Ta tre game
 - Ta ett set.
 - Ta dina egna servegame.
 - Ta två set.
- Efter matchen kan du utvärdera till exempel; hade jag det roligt? Vilka var mina bästa slag? Vad gick bra? Vad kan jag förbättra till nästa gång?



Föräldrar till tävlingsspelare

Det är naturligtvis inte alla som vill, men för en del lockar tävlingsmomentet i tennisen. Efter en tid i klubbens verksamhet kommer era barn höra talas om tävlingar och att någon träningskompis spelat den eller den tävlingen och då kan frågan komma upp till er varför ert barn inte fick vara med? Som vi skrev inledningsvis får man som tennisförälder dra i mycket själv kring tennistävlandet.

Förvänta er alltså inte att tränarna ska söka upp er och föreslå att ert barn ska ställa upp i den eller den tävlingen utan förbered er på att söka informationen själva. Naturligtvis kan tränarna vara bollplank och hjälpa till i val av tävlingar och klass(A/B/C). De känner oftast till det mesta om det som rör tävlingar och svarar självklart på frågor. Men förvänta er inte att tränarna styr upp tävlandet för era barn annat än på enstaka gemensamma tävlingsresor när barnen oftast är lite mer tävlingserfarna och klarar av att följa med på egen hand i tränarnas sällskap.

Anmälan och registrering till tävlingar görs via <http://svtf.tournamentsoftware.com/Home> om inget annat anges i inbjudan till tävlingarna. Tävlingsaffischer sätts upp på anslagstavlan på långsidan av bana 1 på Victoriastadion eller på anslagstavlan på Smörlyckan.

När man väl börjat tävla inser man som förälder och spelare att klubbens träning oftast inte räcker till. Vill man bli bättre i tennis ska man spela mer tennis! Vill man spela och träna mer tycker vi man ska kontakta tränarna eller någon erfaren tennisförälder som kan vägleda er till extra-/privatträning eller hjälpa till att anmäla ert barn till något kompletterande träningsläger. Men glöm inte spontanspel på lediga tider på våra anläggningar. Det är många gånger det klart bästa och mest underskattade att träna på egen hand. Uppfostra också ditt barn till att själva kontakta andra spelare för att träna eller spela dubbel.

Även klubben arrangerar träningsläger och tävlingsresor varje säsong och dessa anslås via anslag, hemsida och via tränarna.



Vilka tävlingstyper finns det att ställa upp i?

Det finns ett antal tävlingsformer på regional nivå för de minsta. Första steget är **egna klubb tävlingar** för 7–10-åringar. Det är tävlingar som spelas i form av poolspel och spelas med midi- eller maxibollar.

Nästa steg (och för många det första steget) är **IF SO-tour**. Tanken med dessa är att de ska fungera som inkörsport till tävlingstennis. Tävlingarna vänder sig till spelare i klasserna 8–13 år som inte tävlat så mycket. Även dessa tävlingar är spridda över landet/regionen och arrangeras av olika klubbar. De är cirka 10 till antalet i vår närhet varje år, och spelas i form av poolspel.

Matcherna spelas då oftast på tid eller tiebreakset, 30 minuter och den spelare som vunnit flest game vid speltidens slut vinner matchen. Poäng utdelas utifrån placering i poolen. Vid årets slut gör de bästa i varje åldersklass upp i **slutspel** som avgörs i form av utslagsturnering med riktiga tresetsmatcher.

Många nöjer sig inte bara med spel på IF SO-tour utan testar även att spela i de vanliga **turneringarna** under året. Gå in på <http://svtf.tournamentsoftware.com/Home> och registrera er för att sedan kunna anmäla ert barn till tävlingar. Kolla med tränarna eller på klubbens hemsida där ibland kan finnas rekommenderade tävlingar i närområdet vilka är kategoriserade så man väljer lämpliga tävlingar att börja med.



Tävlingskalendern som finns på <http://svtf.tournamentsoftware.com/Home> uppdateras kontinuerligt med kommande tävlingar. Det är i stora drag samma klubbar i regionen som arrangerar samma tävlingar år efter år. De allra flesta tävlingar spelas i klasserna 10, 12, 14 och 16 år och med A/B/C-klasser. Vartannat år spelar man således i "fel" klass med allt vad det innebär i form av tuffare motstånd. Man kan man välja A/B/C och på så sätt spela i mer "rätt" klass. En tröst är kanske att vissa tävlingar som tex SEB Next Generation spelas i 11-, 13- och 15-årsklasser.



SEB
next
generation
SVENSKA TENNISFÖRBUNDET



De flesta tävlingar är så kallade **sanktionerade tävlingar** och kräver **tävlingslicens från 13 års ålder. För spelare under 12 år är denna licens gratis. Man ansöker om licens på**

<http://www.tennis.se/tavlingarseriespel/informationfortavlingsspelare/tavlingslicensspelarlicens/>

Licensen innehåller en försäkring som täcker skador vid träning och tävling och är gratis till det året ditt barn fyller 13. Följ bara instruktionerna så blir ditt barn licensierad tävlingsspelare med rätt att delta i hundratals tävlingar landet runt. Det är bara att anmäla sig och tanka upp bilen och köra till tävlingarna! Det år ditt barn fyller 13 kostar tävlingslicensen 300 kronor per år under juniortiden (så kallad B-licens). Från och med detta år utdelas också tennispoäng i de sanktionerade tävlingar vilka ligger till grund för rankingen som börjar detta år. Surfa gärna runt en stund på www.tennis.se under de olika menyerna, här finns all info du behöver.

Den licens som man tecknar är således avgiftsfri fram till det år man fyller 13. Efter det kostar det att aktivera och förnya sin licens. Fram tills det år man fyller 13 gäller den tillhörande försäkringen, och efter det så gäller den endast om man har betalt licensavgiften. Försäkringen gäller från och med det datum som Svenska Tennisförbundet har mottagit inbetalningen för den aktuella licenstagaren, och fram till årets slut. Var därmed noga med att registrera er på

<http://www.tennis.se/tavlingarseriespel/informationfortavlingsspelare/tavlingslicensspelarlicens/>

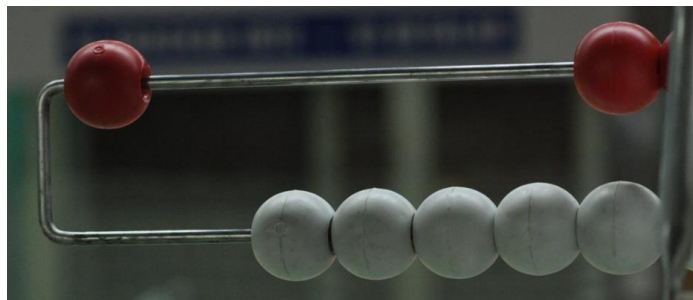
så kan ni både anmäla er till tävlingar och ha en gällande spelarförsäkring!

Att vara förälder på matcher

För oss som kom från fotbollens värld med gapande föräldrar längs långsidan var mötet med tävlingstennisen en ny erfarenhet. Här fick man helt plötsligt inte skrika på sitt barn att passa eller gå själv. Vi tror att det ofta är oändligt mycket svårare för våra små älsklingar att stå där ute på tennisbanan och prestera än vad det är när de utövar en lagidrott. De är så förtvivlat ensamma. Lika svårt är det ibland att vara förälder vid tennisbanan. Testa själva. Här är några saker som du bör tänka på när ditt barn spelar match:

- **Hälsa gärna på motståndarens föräldrar** före matchen. Det avdramatiserar mötet nere på banan, framför allt för er själva men kanske också för barnen. Med lite tur är motståndarens föräldrar dessutom lika trevliga som ni är! Just att träffa och lära känna andra tennisföräldrar har för oss varit en oerhört positiv bonus i våra barns tävlande. Långa turneringar med försenade matcher blir så mycket roligare om vi vuxna trivs med varandra.
- Heja på ditt barn men **tänk på att applådera också när motståndaren spelar bra**. Vi vill se bra spel, eller hur? Avklara detta med ditt barn, så att ni båda upplever detta som något naturligt.
- Det är absolut **förbjudet att coacha**. Varken tecken eller annan kommunikation är tillåten! Glada tillrop, absolut, men inte ett ord eller tecken om hur ditt barn ska spela.

Om inte domare finns så **dömer spelarna själva** enligt principen "jag dömer på min sida, du dömer på din". Ni kommer bli vittne till många felaktiga domslut men det är bara att gilla läget och inse att det är svårt för barnen att alltid se rätt. **Ni får absolut inte lägga er i**, barnen ska lösa detta själva. Kommer barnen inte överens får de hämta tävlingsledningen. Regeln är att man går tillbaka till den senaste poängställning som båda spelarna är överens om. Skulle det någon gång uppstå förvirring kring poängställningen när barnen är riktigt små och orutinerade och de vädjande tittar åt föräldrarnas håll har åtminstone vi haft som princip att stämma av med motståndarens föräldrar att vi vuxna är överens om poängen och först därefter hjälpt barnen på traven. Sunt förnuft gäller även här!



Det kan vara bra att uppdatera sig vad som gäller i spelets regler och regelsamling vilket finns på SvTF's hemsida.

<http://www.tennis.se/tavlingarseriespel/informationfortavlingsspelare/Tennispeletsregler>

- Finns det en domare på banan gäller naturligtvis att **domaren dömer** utan att vi föräldrar suckar eller himlar med ögonen. Det kan vara någons tonåring som sitter i domarstolen och gör så gott han eller hon kan, tänk på det.
- **Var positiv.** Ditt kroppsspråk avslöjar dina känslor och ditt barn läser dig som en öppen bok. Ditt barn kan inte alltid spela på topp, det måste vara tillåtet att förlora. Tysta kommentarer och kroppsspråk syns och hörs dessutom av de som är på banan.
- Var däremot **tuff mot hur ditt barn agerar på banan.** Svordomar, gapande, iväg slagna bollar, slängda racketar, uppkäftigt ifrågasättande av domslut och allmänt osportsligt uppträdande är inget kul att se. Det är dessutom slöseri med energi och ger ditt barn dåligt rykte. Uppmuntra det goda beteendet i första hand, resultatet i andra. Det har barnen mer nytta av i långa loppet.

Tänk dessutom på att ditt barn representerar inte bara dig och din familj utan även ATL!

- Efter matchen **gratulerar du motståndaren** om han eller hon vunnit och önskar lycka till i den fortsatta turneringen. Har motståndaren förlorat säger du **några berömande ord till dem.**
- För att lättare förstå hur ditt barn kan känna sig när det står på planen och ska spela så kan du själv försöka spela tennis, och kanske märker du att det inte är så lätt som det ser ut. Det händer ibland att föräldrar sätter lite väl stor press på sina barn, medan de inte själva har full förståelse för hur de känner, och för hur svårt det faktiskt kan vara.
- Lär ditt barn att ta ansvar och själv säga till om vilka turneringar det vill delta på. Prata ihop er om vilka turneringar som verkar spännande och kan vara kul. När ditt barn sedan blir äldre, så lär det att själv anmäla sig och välja vilka tävlingar det ska spela. Du får då ett självständigt och ansvarsfullt barn. En idé kan vara att prata med tränarna eller andra tennisföräldrar och höra vilka turneringar de kan rekommendera och kanske tänker anmäla till.

Sammanfattning - gör som förälder så här när det är match

- Hälsa på motståndarens föräldrar före matchen.
- Heja gärna, men gör det på ett positivt sätt. Applådera även åt motståndarens bra bollar.
- Som Du vet är coaching förbjudet.
- Uppmuntra ditt barn att uppföra sig bra och att kämpa väl.
- Domare/spelare dömer själva. Blanda dig inte i domslut.
- Kommentarer hörs ner på banan.
- Tänk på att det måste vara tillåtet att förlora. Var alltid ett stöd.
- Kroppsspråket visar dina känslor. Hjälptill genom att se positivt ut.
- Vid förlust, gratulera motståndaren och önska lycka till.
- Testa gärna att själv spela, för att få större förståelse för hur ditt barn har det.



Seriespel

Många tennisklubbar anmäler varje år flera olika lag till seriespel. I seriespelet finns det olika divisioner, exempelvis division 1, division 2, 3, 4, osv. I varje division brukar det finnas 4–5 olika lag från olika klubbar. Alla de lagen i de olika divisionerna ska möta varandra, vilket är kul för då blir det många matcher. I seriespel för juniorer spelas det i varje möte med ett annat lag såväl singelmatcher som någon dubbelmatch. Laguppställningen kan laget själv bestämma, men när spelarna blir äldre och börjar få poäng och ranking, så ska den spelaren med mest poäng av de två man valt till singel, spela mot den respektive spelaren från det andra laget. ATL:s policy att i lagen upp till 14 år gäller regeln att **alla** lagets medlemmar skall spela och att serietabellens resultat är underordnat deltagandet.

De lagen man möter består antingen av spelare som är lika gamla som man själva är, eller yngre. Det finns till exempel seriespel för juniorer i åldrarna 12, 14, 16, osv. Vill man spela seriespel kan man höra med tränarna om hur det fungerar, och om man kan vara med i ett lag.

Seriespel är jättebra för att få matchträning och erfarenhet, och det är kul att få spela och ingå i ett lag även om tennis är en individuell sport. Om man är med i ett serielag, så ska man försöka blocka de datumen som matcherna kommer ligga på, och då får man se till att man inte har anmält till turneringar samtidigt. Lagspelet är sammansvetsande och ett socialt trevligt inslag i en individuell idrott. I lagmatcher försöker vi därför stanna och heja/peppa laget tills sista matchen är spelad.

Som förälder till barn i ett serielag kommer du antagligen förr eller senare få frågan av tränarna om du vill vara lagledare. Att vara lagledare kan vara mycket lärorikt och spännande, och man får möjligheten att lära känna fler av spelarna och dess föräldrar. Som lagledare bör du försöka prata och bestämma med spelarna och fördela så att de får spela lika många matcher var. I seriespel är coachning okej, och det är vanligt att lagledaren går runt till de olika spelarna när de har sidbyte och säger några uppmuntrande och positiva saker. Om man är många spelare i laget, så kan de som för tillfället inte spelar sitta på sina lagkamraters bänkar och peppa dem, precis som lagledaren kan göra. Coachningen för ganska unga barn bör gå ut på att de ska ha det kul, trivas och känna sig bekväma på planen, och kanske inte blanda in så mycket taktik.

Mellan singlarna och dubbeln brukar det finnas fika för spelarna och föräldrarna. Det brukar vara lagledarna och föräldrarna för det laget som har hemmaplan, som fixar detta.



www.atlund.se

Victoriastadion, Lovisastigen 2-4, 222 41 Lund
Tel: 046-35 05 60 / E-post: info@atlund.se

Livet på och utanför tennisbanan skulle ibland vara ännu trevligare om vi föräldrar var lika tuffa mot oss själva som vi är mot våra barn. Det kommer ni förmodligen själva inse förr eller senare om era barn fortsätter att spela och tävla i tennis.

Man kan sammanfatta ovanstående i föräldrarnas checklista!

Jag som förälder ställer upp på Fair Play och dess innebörd:

- Barn skall ha roligt i sin tennisverksamhet.
- Ställ inte större krav på barnen än de kan klara av med tanke på kunskande, utveckling, ålder, mm.
- Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ.
- Tennisspelaren utbildas på lång sikt och inte för stunden.
- Ge alltid beröm för bra uppträdande.
- Ev. synpunkter på barnets träning, tar du direkt med tränaren, ej med barnet.
- Vad du än säger, tänker och gör tar också barnen till sig. Tänk även på att du representerar din tennisklubb.
- Var ett föredöme utanför planen.
- Tänk på vad du pratar om hemma.

Vi hoppas att dessa rader varit till någon hjälp och att ni precis som vi, får några underbara år som tennisföräldrar! Som ni förstår efter att ha läst detta så ställer tennisen större krav på föräldrarna jämfört med andra idrotter. Likaså är vi beroende av ideella krafter för att kunna hjälpa våra barn. Vi ser gärna att ni även engagerar er i bland annat i klubbens aktiviteter och projekt där ni känner att ni vill/kan hjälpa till. Kontakta gärna kansliet eller någon av oss eller i föreningen så ser vi till att ni blir en del av den gemenskap och det stöd vi erbjuder våra medlemmar. Och glöm inte att Tennis har man glädje av livet ut, precis som ATL:s vision lyder:

”Utvecklas genom tennis hela livet”

Styrelsen ATL, 2018

För frågor och konsultation kontakta gärna någon av oss tennisföräldrar som bidragit till denna guide:

Anne-Mette Petri	0733-85 27 08
Anders Bedroth	0733-12 94 27
Hans Bengtsson	0705-83 59 52
Karl Falkland	0705-69 59 31
Kruno Kuljis	0705-85 58 98
Per Lindeblad	0703-09 23 06
Peter Hochbergs	0706-76 20 82
Louise Landoff	070-396 82 36

