PARADIS TENNIS KLUBB

SPORTSPLAN

ALLE GRUPPER

2026/27

Innholdsfortegnelse

1. Paradis Tennisklubb – Sportsplan 4
2. PTK modell og organisering 4
3. PTK Modell – Tennisskole 6

Tennisskole 9

Mini-Blå 3–5 år (Mulig navn: Team Future / STK: Team Tellus Mini) 9

Rød ball 6–9 år (Team Topspin / STK: Team Tellus) 9

Oransje Ball 7–8 år (Mulig navn: Team Ace / STK: Team Cosmos) 11

Grønn Ball 9–10 år (Mulig navn: Team Volley / STK: Team Nova) 11

Tennisskole Grønn/Gul 9–12 år (Mulig navn: Team Smash / STK: Team Pluto) 12

Tennisskole: Opplegg for treninger på nivå Blått-Rødt – trenerguide 13

Tennisskole: Opplegg for treninger på nivå Oransje-Gult – trenerguide 15

Tennis Teens 13–19 år (Mulig navn: Team Tennis Teens / STK: Team Apollo) 16

4. PTK modell – Voksengrupper 18

Team Voksenkurs (Voksenkurs) 18

Drop in 19

Team Divisjon (Voksne divisjonsspillere) 20

5. PTK modell - Team Paradis / Utviklingsgrupper 21

Rekrutt 10–12 år (Mulig navn: Team Paradis Rocket / STK: Team Rockets) 22

Team Paradis - Konkurransegruppe 13–19 år (Tidl Team Paradis Mini, Midi, Maxi / STK: Team Orion) 23

Kriterier for uttak til Team Paradis 25

Fysisk trening for Team Paradis 27

Samarbeid med NTG 27

Privattimer PT timer 28

Sparring som metode 28

Team Paradis baner 28

PTK modell for turneringsturer med klubb 29

6. PTK modell – Lagtennis 30

PTK Team Paradis – Golden rules 31

PTK Team Paradis Golden rules – den mentale kampen 32
PTK Team Paradis Golden rules - foreldre 33
7. Paradis Tennisklubb – Tennisopplegg oppsummert 34
8. Årshjul Sosiale arrangement og Turneringer 37
Formål og overordnet struktur for årshjulet 37
Q1 (januar–mars) – Oppstart, struktur og vinteraktivitet 37
Q2 (april–juni) – Sesongstart ute og økt konkurranse 38
Q3 (juli–september) – Sommeraktivitet og høyt engasjement 39
Q4 (oktober–desember) – Avslutning, evaluering og videreutvikling 40

1. Paradis Tennisklubb – Sportsplan

Paradis Tennisklubb (PTK) sin Sportsplan er en plan for den sportslige satsingen i klubben. Den beskriver hvordan vi organiserer de ulike gruppene og hvordan de ulike gruppene samhandler. Sportsplan beskriver alle grupper som trener på klubben, med innhold, mål, priser, etc. Sportsplanen beskriver også årshjul for turneringer og arrangementer. Det er også vedlagt en timeplan for treningsuken.

2. PTK modell og organisering

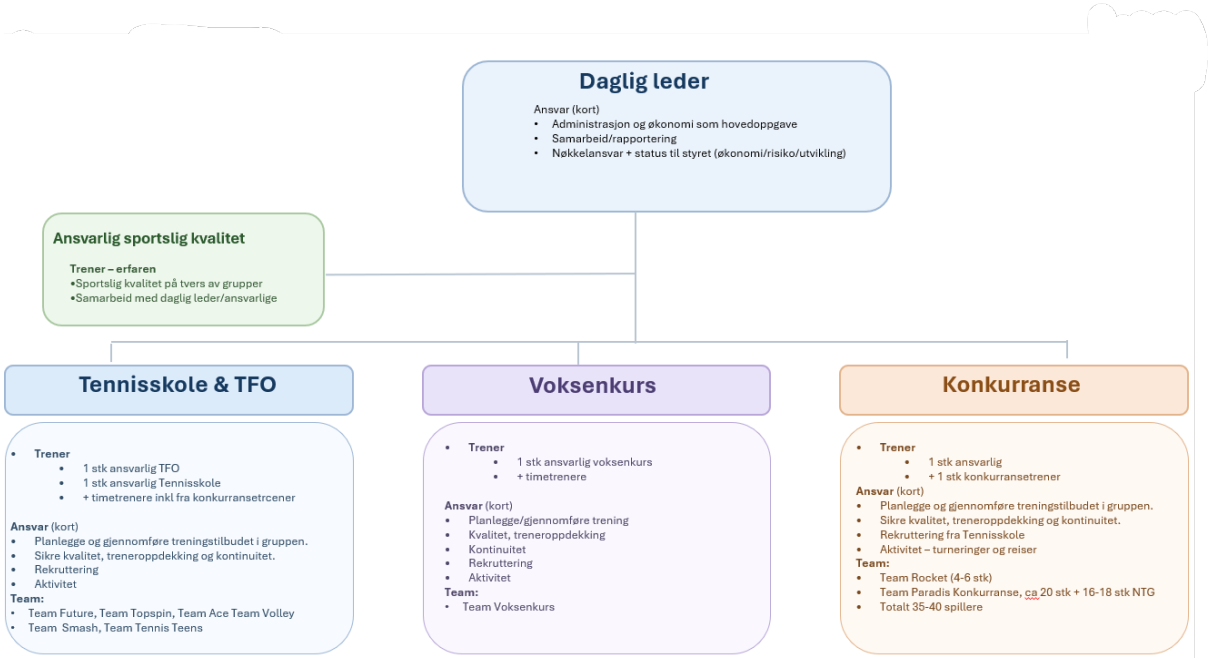
Paradis Tennisklubb (PTK) baserer sportsplanen på Norges Padel- og Tennisforbund (NTPF) sitt opplegg. Vi bruker Tennis Kids konseptet for tennisskole fra 3-19 år og inkludert i det er Tennis Teens konsept for 13-19 år. For de som ønsker å utvikle seg som konkurransespillere brukes NTPF anbefalinger i Spillerguiden som inspirasjon. Vi kaller disse gruppene utviklingsgrupper, som videre er delt i alder.



Figur 1: NTPF sine tenniskonsept

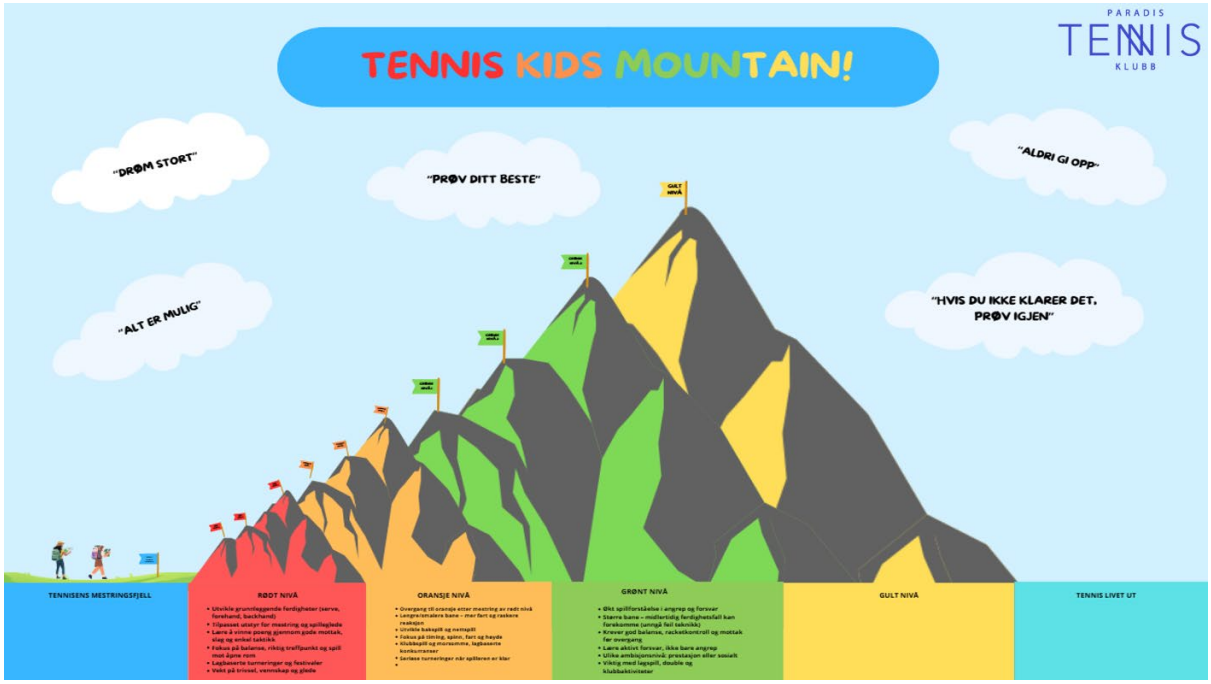
Under viser en prinsippskisse av organisering av sport på PTK fra høsten 2026. Den viser ikke alle stillinger relevante for driften. Det er 5 sentrale roller i den sportslige organiseringen av klubben. Daglig leder (1) har administrasjon av klubb, økonomi og bygg som hovedoppgave sammen med personalansvar for alle ansatte. Daglig leder delegerer sportslig planlegging og gjennomføring til gruppelederne under. Det

sportslige deles videre i tre hovedkategorier; Tennisskole inkludert TFO (2), Voksenkurs (3) og Utviklingsgrupper eller konkurranse (4). Vi setter oss også opp med en Ansvarlig sportslig kvalitet (5). Denne rollen er faglig ansvarlig og tar beslutninger på tvers av gruppene på det sportslige. Daglig leder og Ansvarlig sportslig kvalitet samarbeider tett. De 5 sentrale rollene har ukentlige samhandlingsmøter, mandager kl 10:30 på Teams. Videre månedlige samlinger første tirsdag i måneden med varighet ca 2 timer for samkjøring og avklaringer.



Figur 2: Organisering av PTK sport

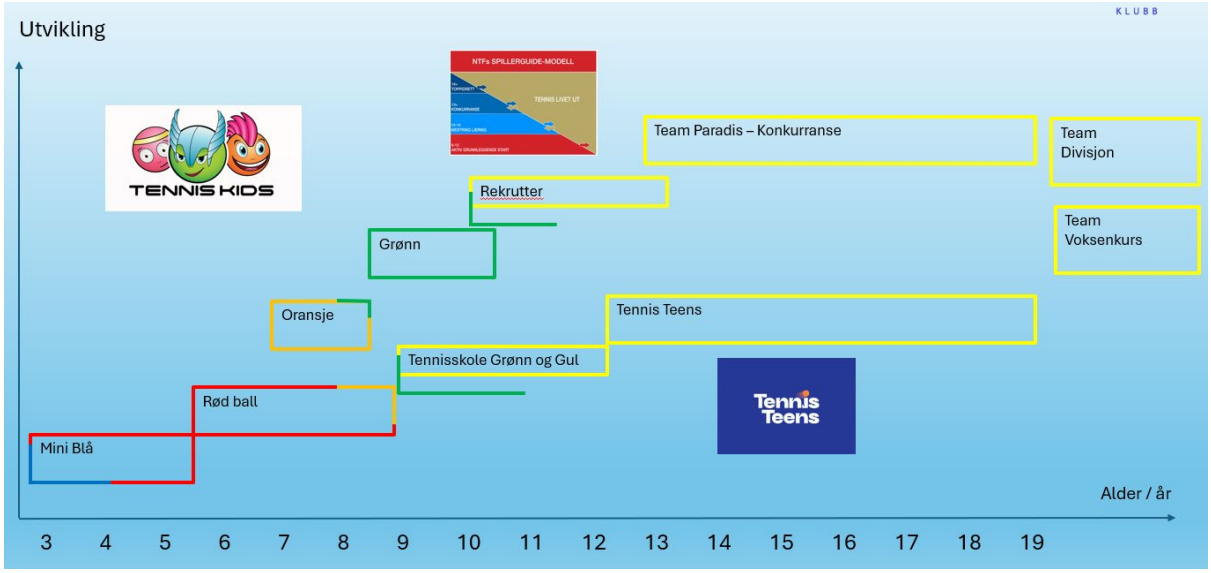
3. PTK Modell – Tennisskole



Figur 5: PTK Tennis Kids Mountain!

PTK bruker egenutviklet «Tennis Kids Mountain!» som modell for tennisskole. Dette bygger på NTPF sitt TennisKids konsept og deler tennisskolen i 6 faser i hovedsak basert på type ball som brukes. Mini-blå er de aller minste på 3-5 år. Videre er det rød ball, oransje ball, grønn ball og gul ball grupper, økende med alder og nivå.

Under vises hvordan PTK sitt «Tennis Kids Mountain!» er delt ut på grupper, sammenkoblet også med Tennis Teens, Team Paradis, Voksenkurs og Divisjon.



Figur 6: PTK grupper fordelt på nivå og alder

PTK bruker egenutviklede oppdragskort for å utvikle spillere fra start på rød ball og frem til de er godt utviklede spillere med grønn ball.



TENNIS KIDS

OPPDRAGSKORT RØD 1

SERVE/START
- KAN STARTE BALLEN MED UNDERARMSKAST
- KAN STARTE BALLEN MED SPRETT

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 2 SLAG MED ENTEN FOREHAND/BACKHAND MED EN ANNEN SPILLER

SPILL OG REGLER
- VET HVORDAN RØD 1 BANE SER UT
- VET HVORDAN MAN STARTER ET POENG
- VET NÅR BALLEN ER INN/UT
- KAN TAKKE FOR KAMPEN

RUTINER
- HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

TENNIS KIDS

OPPDRAGSKORT RØD 2

SERVE/START
- KAN STARTE POENG MED "PANNE" SERVE
- KAN SLÅ BALLEN OVER NETT OG INN I BANEN

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 4 SLAG MED ENTEN FOREHAND/BACKHAND MED EN ANNEN SPILLER

SPILL OG REGLER
- KAN TELLE OG DØMME SELVSTENDIG
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN

RUTINER
- JEG HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- JEG ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

TENNIS KIDS

OPPDRAGSKORT RØD 3

SERVE/START
- KAN STARTE ET POENG MED MINI SERVE
- GOD KONTROLL PÅ PANNE SERVE

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 6 SLAG MED ENTEN FOREHAND/BACKHAND MED EN ANNEN SPILLER RØD 3 BANE

SPILL OG REGLER
- KAN TELLE OG SPILLE GAME (15,30,40, GAME)
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN
- KNYTTE NEVEN ETTER VUNNET POENG

RUTINER
- JEG HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- JEG ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

Figur 7: PTK Tennis Kids Mountain! Oppdragskort Rød ball



TENNIS KIDS

OPPDRAGSKORT ORANSJE 1

SERVE/START
- KAN HAMMERGREPET PÅ SERVEN
- KAN GJØRE EN BASIS SERVE I RIKTIG RUTE

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 6 SLAG MED ENTEN FOREHAND/BACKHAND MED EN ANNEN SPILLER ORANSJE BANE

TEKNISKE FERDIGHETER
- KAN GRUNNLEGGENDE FOREHAND & BACKHAND TEKNIKK
- KAN SPILLE FH & BH VOLLEY MED HAMMERGREP
- KAN SPILLE TOPSPIN PÅ FOREHAND & BACKHAND

SPILL OG REGLER
- KAN SPILLE TENNIS KIDS TOUR ORANSJE FORMAT (SINGLE & DOUBLE)
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN
- KNYTTE NEVEN ETTER VUNNET POENG

RUTINER
- JEG HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- JEG ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

TENNIS KIDS

OPPDRAGSKORT ORANSJE 2

SERVE/START
- KAN SPILLE EN 1. SERVE & EN 2. SERVE
- KAN SPILLE RETUREN MOT MIDTEN AV BANEN

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 8 SLAG MED ENTEN FOREHAND/BACKHAND MED EN ANNEN SPILLER ORANSJE BANE

TEKNISKE FERDIGHETER
- KAN SPILLE MED TOPSPIN PÅ FOREHAND & BACKHAND
- GJØR RECOVERY STEP TIL MIDTEN ETTER HVERT SLAG
- KAN BYTTE RETNING PÅ BALLEN

SPILL OG REGLER
- KAN SPILLE TENNIS KIDS TOUR ORANSJE FORMAT (SINGLE & DOUBLE)
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN
- KNYTTE NEVEN ETTER VUNNET POENG

RUTINER
- JEG HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- JEG ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

TENNIS KIDS

OPPDRAGSKORT ORANSJE 3

SERVE/START
- KAN PLASSERE SERVEN MOT FH ELLER BH TIL MOTSTANDER
- KAN SPILLE RETUREN MOT MIDTEN & ANGRIPE 2. SERVE

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 10+ SLAG MED ENTEN FOREHAND/BACKHAND MED EN ANNEN SPILLER ORANSJE BANE

TEKNISKE FERDIGHETER
- KAN VARIERE VED Å SPILLE KORT OG LANGT I BANEN
- VET NÅR KAN SKAL ANGRIPE OG FORSVARE
- KAN SPILLE EN APPROACH OG GÅ FREM PÅ NETT
- KAN SPILLE FH & BH SLICE

SPILL OG REGLER
- KAN SPILLE TENNIS KIDS TOUR ORANSJE FORMAT (SINGLE & DOUBLE)
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN
- KNYTTE NEVEN ETTER VUNNET POENG

RUTINER
- JEG HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- JEG ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

Figur 8: PTK Tennis Kids Mountain! Oppdragskort Oransje ball



OPPDRAGSKORT GRØNN 1

SERVE/START
- KAN BASIS 1. & 2. SERVE
- KAN RETURNERE MOT MIDTEN AV BANEN

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 6-8 SLAG MED ENTEN FOREHAND/BACKHAND MED EN ANNEN SPILLER FULL BANE

TEKNISKE FERDIGHETER
- KAN FLYTTE PÅ BALLEN MED FOREHAND OG BACKHAND
- VET NÅR KAN SKAL ANGRIPE OG FORSVARE
- KAN VOLLEY FOTARBEID (VOLLEY DANSEN)
- KAN GRUNNLEGGENDE FOTARBEID

SPILL OG REGLER
- KAN SPILLE TENNIS KIDS TOUR GRØNT FORMAT (SINGLE & DOUBLE)
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN
- KNYTTE NEVEN ETTER VUNNET POENG

RUTINER
- JEG HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- JEG ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

OPPDRAGSKORT GRØNN 2

SERVE/START
- KAN PLASSERE SERVEN MOT FH/BH TIL MOTSTANDER
- KAN RETURNERE MOT MIDTEN AV BANEN & ANGRIPE 2. SERVEN

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 8-10 SLAG MED ENTEN FOREHAND/BACKHAND GRUNNSLAG & SLICE MED EN ANNEN SPILLER - FULL BANE

TEKNISKE & TAKTISKE FERDIGHETER
- KKAN VARIERE VED Å SPILLE KORT OG LANGT I BANEN
- VET NÅR KAN SKAL ANGRIPE OG FORSVARE
- KAN SPILLE EN APPROACH OG GÅ FREM PÅ NETT
- KAN SPILLE FH & BH SLICE

SPILL OG REGLER
- KAN SPILLE TENNIS KIDS TOUR GRØNT FORMAT (SINGLE & DOUBLE)
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN
- KNYTTE NEVEN ETTER VUNNET POENG

RUTINER
- JEG HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- JEG ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

OPPDRAGSKORT GRØNN 3

SERVE/START
- KAN SERVE SLIK AT MOTSTANDER MÅ STÅ BAK GRUNNLINJEN
- KAN ANGRIPE & FORSVARE SEG PÅ RETUR

HOLDE BALLEN I SPILL - RALLY
- KAN SPILLE 8-10 SLAG MED ANNENHVER GRUNNSLAG/SLICE MED EN ANNEN SPILLER - FULL BANE

TEKNISKE & TAKTISKE FERDIGHETER
- KAN SPILLE SPESIALSLAG (DROP SHOT, DRIVE VOLLEY, KORT CROSS)
- KAN FLYTTE PÅ MOTSTANDER
- KAN SPILLE MOT MOTSTANDERS SVAKHET
- KAN SPILLE NOEN ULIKE SPILLEMØNSTER (MATCHPAPER)

SPILL OG REGLER
- KAN SPILLE TENNIS KIDS TOUR GRØNT FORMAT (SINGLE & DOUBLE)
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN
- KNYTTE NEVEN ETTER VUNNET POENG

RUTINER
- JEG HAR ALLTID MED VANNFLASKE PÅ TRENING
- VISER RESPEKT TIL MINE MEDSPILLERE OG TRENERE
- JEG GJØR ALLTID MITT BESTE
- JEG ER FLINK TIL Å SAMLE BALLER OG HJELPE TIL
- JEG TAKKER ALLTID FOR TRENINGEN

Figur 9: PTK Tennis Kids Mountain! Oppdragskort Grønn ball

Tennisskole

Mini-Blå 3–5 år

- **Kriterier:** For barn i alderen 3–5 år som skal bli kjent med tennis gjennom lek og enkle aktiviteter. Blått nivå 1 og 2 oppdragskort NTPF (link).
- **Treningens innhold og mål:** Lekbetont introduksjon til tennis, koordinasjon, balanse, motorikk og grunnleggende ballfølelse. Målet er å skape mestring, bevegelsesglede og trygghet på banen. Foreldre er med på banen.
- **Treningstid - indikasjon:** Legges opp til en time fra kl 17:00 til kl 18:00 hver dag gjennom uken fra mandag til og med torsdag. Hvert barn deltar typisk 1-2 ganger i uken.
- **Spiller/trener-ratio:** Ca 12-15 deltakere på banen pr time med 1 trener og 1 assistent.
- **Turneringer:** Ingen ordinære turneringer. Eventuelle interne aktivitetsdager eller lekbaserte samlinger kan tilbys.
- **Pris - indikasjon:** 1 time i uken vil koste 400 kr per måned. 2 timer i uken koster 700 kr per måned. Videre økning koster 300 kr/t i måneden. Vi fakturerer i 11 måneder (ikke juli). Ca 92 kr/time
- **Suksesskriterier:**
    - Øke antall deltakere, fulle grupper som beholdes gjennom året.
    - Kvalitet på treningene og tilfredshet blant foreldre
- **Måling:**
    - Antall økt med 20 % fra forrige sesong
    - God score på medlemsundersøkelse

Rød ball 6–9 år

- **Kriterier:** For barn som ønsker å lære tennis på en lekende og strukturert måte. Passer godt for nybegynnere og barn i tidlig utviklingsfase. Foreldre kan bli bedt om å være til stede eller med på banen for de yngste ved behov. Denne gruppen har mulighet for TFO i tillegg til ettermiddagstrening. Rødt nivå 1, 2 og 3 se figur over.
- **Treningens innhold og mål:** Grunnleggende ferdigheter som ballkontroll, koordinasjon, bevegelighet og enkel spillforståelse. Målet er å gi idrettsglede, mestring og et godt grunnlag for videre utvikling.
- **Treningstid - indikasjon:**
    - Ettermiddagstreninger fra mandag til torsdag kl 17:00-18:00.
    - TFO tilbudet vil være to dager i uken fra tirsdag og torsdag.
    - Ordning med transport er foreløpig uavklart.

  - Barna må være på BTA før kl 14:00. Tennis fra 14-15. Aktivitet og mat fra kl 15. Henting senest kl 16:30.
  - TFO følger skoleruten (skolestart/skoleslutt medio august til ca 20 juni)
  - TFO utgår følgende uker: høstferie/vinterferie. Her arrangeres det normalt camper. TFO deltagere har rabatt på campene (ca kr 250 /dag)
  - PTK tilstreber seg å arrangere sommercamp uken etter skoleslutt før sommeren og uken før oppstart av nytt skolesemester). Også her har TFO deltagere rabatt på camp.
  - PTK skal tilstrebe seg å arrangere alternativ aktivitet dersom TFO aktivitet må utgå grunnet eksamen, turnering eller divisjonsspill. Eks kan være aktivitet i Gimlehallen, bruk av Fana sine utebaner/klubbhus, bruke uteområdet utenfor BTA, Tveitevannet el.l.
- **Spiller/trener-ratio:** Ca 12-15 deltakere på banen pr time med 1 trener og 1 assistent.
- **Turneringer:** Mulighet for enkle klubbaktiviteter og introduksjon til turneringer for dem som er klare for det.
- **Pris - indikasjon:**
  - Ettermiddagstrening koster 500 kr for 1t/uke, 900 kr for 2t/uke, 1300 kr for 3t/uke, alle priser er per måned. Hver økt er 1t. Det faktureres for 11 måneder i året. (Ca 115 kr/time)
  - TFO vil koste i underkant av 1.000 kr pr dag i uken pr måned, 10 mnd i året. Transport kommer i tillegg.
- **Suksesskriterier:**
  - Øke antall deltakere, fulle grupper som beholdes gjennom året.
  - Kvalitet på treningene og tilfredshet blant foreldre
- **Måling:**
  - TFO 2 dager i uken
  - Antall på TFO økes til og beholdes på 40 stk gjennom 26/27 sesong
  - Arrangere 6 ROG tour gjennom 26/27 sesong
  - God score på medlemsundersøkelse

Oransje Ball 7–8 år

- **Kriterier:** For barn 7–8 år som viser særlig interesse og engasjement for tennis, og som allerede har tilegnet seg grunnleggende tekniske og motoriske ferdigheter. Deltar på ROG tour. Oransje nivå 1, 2 og 3 (link)
- **Treningens innhold og mål:** Mer strukturert trening med vekt på teknisk, taktisk, fysisk og mental utvikling tilpasset alder. Målet er å forberede spillerne på neste steg og gi jevnlig erfaring med spill og kampformer.
- **Treningstid - indikasjon:** Kan organiseres flere ganger per uke, for eksempel mandag til torsdag, med mulighet for ekstra drop-in eller kampspill. Legger opp til økter hver ukedag man-fre kl 15-16.
- **Spiller/trener-ratio:** Ca 6 deltakere på banen pr time med 1 trener.
- **Turneringer:** Jevnlig kampspill, klubbaktiviteter, interne kampdager og eventuelle turneringer tilpasset alder og nivå.
- **Pris - indikasjon:**
    - Ettermiddagstrening koster 650 kr for 1t/uke, 1.200 kr for 2t/uke, 1750 kr for 3t/uke og 2300 kr for 4t/uke. Alle priser er per måned. Hver økt er 1t. Det faktureres for 11 måneder i året. (Ca 150 kr/time)
- **Suksesskriterier:**
    - Øke antall deltakere, fulle grupper som beholdes gjennom året.
    - Kvalitet på treningene og tilfredshet blant foreldre
- **Måling:**
    - Antall økes med 20% og beholdes gjennom 26/27 sesong
    - Halvparten av de på Team Ace deltar på ROG og spiller minst 1 turnering hvert semester (2 per år)
    - Arrangere 6 ROG tour gjennom 26/27 sesong
    - God score på medlemsundersøkelse

Grønn Ball 9–10 år

- **Kriterier:** For spillere 9–10 år som har grunnleggende ferdigheter og ønsker videre utvikling i et mer strukturert treningsopplegg. Grønt nivå 1, 2 og 3 (link)
- **Treningens innhold og mål:** Videreutvikling av teknikk, fotarbeid, ballforståelse og spillforståelse. Målet er å styrke gode treningsvaner, mestring og gradvis introduksjon til mer konkurranserettet aktivitet.
- **Treningstid - indikasjon:** Mandag til torsdag kl 16-17. Mandag kl 17-18. Fredag kl 15-16.
- **Spiller/trener-ratio:** Ca 6 deltakere på banen pr time med 1 trener.
- **Turneringer:** Deltakelse i interne kamper, klubbaktiviteter og utvalgte turneringer etter vurdering.
- **Pris - indikasjon:**

    - Ettermiddagstrening koster 650 kr for 1t/uke, 1.200 kr for 2t/uke, 1750 kr for 3t/uke og 2300 kr for 4t/uke. Alle priser er per måned. Hver økt er 1t. Det faktureres for 11 måneder i året. (Ca 150 kr/time)
- **Suksesskriterier:**
    - Øke antall deltakere, fulle grupper som beholdes gjennom året.
    - Kvalitet på treningene og tilfredshet blant foreldre
- **Måling:**
    - Antall økes med 20% og beholdes gjennom 26/27 sesong
    - Halvparten av de på Team Volley deltar på ROG og spiller minst 3 turnering hvert semester (6 per år)
    - Arrangere 6 ROG tour gjennom 26/27 sesong
    - Minst 40% går videre til Team Rocket (rekrutt)
    - God score på medlemsundersøkelse

Tennisskole Grønn/Gul 9–12 år

- **Kriterier:** For barn og unge 9–12 år som ønsker å utvikle seg videre i tennis og som har noe erfaring fra før. Grønt nivå 1, 2 og 3 (link)
- **Treningens innhold og mål:** Fokus på teknikk, fotarbeid, spillforståelse og progresjon i kamprelaterte ferdigheter. Målet er å bygge et solid sportslig fundament og motivasjon for videre satsing eller aktiv deltakelse i klubbmiljøet.
- **Treningstid - indikasjon:** Mandag til torsdag kl 18-19 og kl 19-20. Fredag kl 16-17 og kl 17-18. Settes opp etter alder, nivå og gruppestørrelse, med faste ukentlige treninger.
- **Spiller/trener-ratio:** Ca 6-8 deltakere på banen pr time med 1 trener.
- **Turneringer:** Mulighet for klubbturneringer, samlinger og eksterne turneringer for spillere som ønsker det.
- **Pris - indikasjon:** Ettermiddagstrening koster 650 kr for 1t/uke, 1.200 kr for 2t/uke, 1750 kr for 3t/uke og 2300 kr for 4t/uke. Alle priser er per måned. Hver økt er 1t. Det faktureres for 11 måneder i året. (Ca 150 kr/time)
- **Suksesskriterier:**
    - Øke antall deltakere, fulle grupper som beholdes gjennom året.
    - Kvalitet på treningene og tilfredshet blant foreldre
- **Måling:**
    - Antall økes med 20% og beholdes gjennom 26/27 sesong
    - Under 5% slutter ila 26/27 sesong
    - God score på medlemsundersøkelse

Tennisskole: Opplegg for treninger på nivå Blått-Rødt – trenerguide

1. Generell/Spesifikk warm-up (10-15 min)

Hensikt: Få i gang kroppen og skape gode rutiner rundt trening

Generell

- ABC (Oppvarmingsrutine med diverse øvelser
- TIPS: Hold det lekent, bruk gjerne metaforer (froskehopp, diskosteg etc)
- Morsom warm up (10 ball, tikken, linjeleken etc.)

Spesifikk

- Ball kontrolls øvelser
- Footwork/koordinasjon/Kast og mottak
- TIPS: Prøv å varierede den spesifikke warm up til tider slik at elvenene ikke føler de kommet il det samme hver gang. Det er lov å vareiere med andre leker og morsomme warm ups fra gang til gang

2. Teknikk/Ballkontroll/spill

Tekniske oppgaver:

- Klappe hunden (Forehand)
- Sette spikeren (Backhand)
- Kast/serve

Ballkontroll oppgaver:

- Ball kontroll langs bakken
- Ball kontroll på stedet (Negler opp/ned)
- Ballkontroll i bevegelse
- Ballkontroll over nettet

Spill:

- Spille langs bakken
- Spille over lavere hinder
- Spille over nett (Starte nærme jobbe seg bak)
- Kunne banedimensjoner/regler på rød 1-3
- Starte spill med serve
    - Nivå 1: Underarms kast
    - Nivå 2: Panne serve/starte med racket
    - Nivå 3: Panne serve/vanlig serve

TIPS:

- Del gjerne i mindre grupper og kjør stasjoner der hver coach tar en av temaene ovenfor.
- VÆR KREATIVE, BRUK MYE UTSTYR & FARGER, HA SIDESTASJONER
- Det viktigste er at vi tilpasser så de opplever UTFORDRING & MESTRING

3. Play/games (10-15 min)

Hensikt: La elevene spille fritt med leker de syns er gøy og energiske

- Spill og lek med masse aktivitet og energi
- Kan være tennis lek (Eks: fengsel, linjeleken, ballkontrolls stafett)
- Moro og inkluderende for alle
- Lite venting/køer

4. Oppsummering av timen/takke for trening (5 min)

Hensikt: Bygge kultur og fremme gode verdier

- Kort oppsummering av timen, spør gjerne hva de lærte eller likte med dagens trening.
- Tennishilsen med elevene
- Oppfordre/lære de til å si «takk for treningen»
- NB: Sørg for at de har samlet ALLE baller/annet utstyr før de drar!

HUSK:

- Dette er hovedsakelig et hjelpemiddel for å gi dere inspirasjon
- Det finnes ingen fasit på hvordan en time ser ut, vær kreativ og finn deres trenerstil!
- Aldri vær redd for å spørre om du lurer på noe, eller om du ønsker litt rådgivning
- Det viktigste er at de blir utfordret, opplever mestring og at de går av banen med et stort SMIL!

Tennisskole: Opplegg for treninger på nivå Oransje-Gult – trenerguide

1. Generell/Spesifikk warm up (10-15 min)

Hensikt: Få i gang kroppen og skape gode rutiner rundt trening

Generell

- 2 min rolig jogg rundt banen
- ABC (Oppvarmingsrutine med diverse øvelser)
- Morsom warm up (10 ball, tikken, linjeleken etc.)

Spesifikk

- Ball kontrolls øvelser
- Skygge sving
- Footwork/koordinasjon (Stige, footwork patterns etc.)

Tips: Prøv å variere warm up til tider slik at elvenene ikke føler de kommet il det samme hver gang. Det er lov å vareiere med andre leker og morsomme warm ups fra gang til gang

2. Innslåing (10-15 min)

Hensikt: Slå inn slagene, jobbe med arbeidsoppgaver og jobbe med ballkontroll/ballfølelse

- Begynne å introdusere ukens tema
- Jobbe med arbeidsoppgaver
- Starte smått og jobbe seg bakover (øke vanslighetsgraden gradvis)
    - Touch tennis # Mini # midi # full bane # volley etc.

Tips: Varier innslåingen fra tid til annen med alternative utfordringer eller leker som kan være relevant e for ukens tema. Det viktigste er at de blir utfordret, men og kan oppleve mestring!

3. Drills/ spesifikk trening (15-20 min)

Hensikt: Jobbe med utvikling av ferdigheter på gruppe/individuelt nivå

- Teknisk, Taktisk, Fotarbeid
- Gi spesifikk feedback/arbeidsoppgave elevene kan jobbe med.

VIKTIG: prøv å forsikre at de forstår oppgaven deres

- Varier mellom feeding og live øvelser
    - Håndfeeding gir mer kontakt med gruppen og en enklere ball
    - Feeding fra racket gir en mer realistisk ball
    - Live drills krever et visst ferdighetsnivå
- Ha energi og gi feedback underveis
- Unngå lange køer og venting, hold elevene stimulert med
- sidestasjoner/sidegames
    - Stige, hinderløype, slå og plukke baller, skyggeslag etc.

4. Play/games (10-15 min)

Hensikt: La elevene spille fritt med leker de syns er gøy og energiske

- Spill og moro med masse aktivitet og energi
- Gjerne knyttet til ukens tema (Eks, smashkonge tema er smash)
- Moro og inkluderende for alle
- Lite venting/køer

5. Oppsummering av timen/takke for trening (5 min)

Hensikt: Bygge kultur og fremme gode verdier

- Kort oppsummering av timen og ukens tema
- Tennishilsen med elevene
- Oppfordre de til å si «takk for treningen»
- NB: Sørg for at de har samlet ALLE baller før de drar!

HUSK:

- ✓ Dette er hovedsakelig et hjelpemiddel for å gi dere inspirasjon
- ✓ Det finnes ingen fasit på hvordan en time ser ut, vær kreativ og finn deres trenerstil!
- ✓ Aldri vær redd for å spørre om du lurer på noe, eller om du ønsker litt rådgivning
- ✓ Det viktigste er at de blir utfordret, opplever mestring og at de går av banen med et stort SMIL!

Tennis Teens 13–19 år

- **Kriterier:** For ungdom 13–19 år som ønsker å trene tennis regelmessig og utvikle ferdighetene sine videre.
- **Treningens innhold og mål:** Treningen vektlegger teknikk, taktikk, fysisk kapasitet, spillforståelse og mestring. Målet er å legge til rette for utvikling, trivsel og langsiktig motivasjon i sporten.
- **Treningstid - indikasjon:** Mandag til torsdag kl 18-19 og 19-20. Fredag kl 16-17 og 17-18. Organiseres i faste ukentlige økter tilpasset alder og nivå.
- **Spiller/trener-ratio:** Ca 6-8 deltakere på banen pr time med 1 trener.
- **Turneringer:** Mulighet for internmatch, klubbturneringer og eksterne turneringer ut fra spillerens interesse og nivå.
- **Pris - indikasjon:** Ettermiddagstrening koster 650 kr for 1t/uke, 1.200 kr for 2t/uke, 1750 kr for 3t/uke og 2300 kr for 4t/uke. Alle priser er per måned. Hver økt er 1t. Det faktureres for 11 måneder i året. (Ca 150 kr/time)
- **Suksesskriterier:**
  - Øke antall deltakere, fulle grupper som beholdes gjennom året.
  - Kvalitet på treningene
- **Måling:**
  - Antall økes med 20% og beholdes gjennom 26/27 sesong
  - 75% av Team Tennis Teens trener minst 2 ganger i uken

- 25% av Team Tennis Teens deltar på lokale tilpassede turneringer i Bergen
- Det arrangeres minst 2 Team Tennis Teens arrangement gjennom året
- God score på medlemsundersøkelse

4. PTK modell – Voksengrupper

Team Voksenkurs (Voksenkurs)

- **Kriterier:** For voksne spillere på ulike nivåer, fra nybegynnere til mer erfarne deltakere, som ønsker fleksibel eller fast trening. Maks 3 treninger i uken??
- **Treningens innhold og mål:** Teknikk, spilløvelser, fysisk aktivitet og sosialt fellesskap. Målet er å gi voksne et motiverende tilbud der de kan utvikle ferdigheter og spille mer tennis. Kan legges inn økter med mer tilpasset innhold som «Cardio-tennis», «Early birds», «Ladies first», «Tennis fitness», o.l. Treningsopplegget struktureres i 4 nivåer:
- Nivå 1: Ferske spillere som som trenger å øve på basis oppgaver og teknikk. Spillere som typisk klarer å holde ballen i gang og spille i serveruten, men som ikke klarer å spille ordentlig ved grunnlinjen. Dette kurset har fokus på det grunnleggende, som teknikk etc, men først og fremst bli komfortable med ballfølelse, alle slag og spillets gang i serveruten og etterhvert progressivt bak til grunnlinjen.
- Nivå 2: Spillerne som klarer å holde ballen i gang fra grunnlinjen og kan være med på enkelt spill. Kjenner alle slag men må øve mer på teknikk. Må jobbe med å kontrollere hvor man vil ha ballen. Normalt 0,5-1 år etter at en har startet.
- Nivå 3: Viderekommende spillere som kan spille poeng. Kan holde ballen i gang fra grunnlinjen. Den gjennomsnittlige amatøren.
- Nivå 4: Gode spillere, gjerne tidligere konkurransespillere. Spiller som regel mer enn 1x/uke.
- **Treningstid - indikasjon:** Mandag-torsdag kl 20-21 og kl 21-22. Grupper kan også starte kl 19-20 gitt kapasitet, noe vi forventer at det er i 2026/27. Drop in lørdager. Morgentrening fredag kl 7-8. Kveldstimer, drop-in og morgen-økter settes opp etter klubbens kapasitet og etterspørsel. Grupper etter nivå.
- **Spiller/trener-ratio:** Ca 6 deltakere på banen pr time med 1 trener. Vurdere å legge opp til noen grupper med 4 spillere på banen.
- **Turneringer:** Deltakelse i sosiale turneringer, klubbaktiviteter og eventuelle lavterskel konkurransetilbud. Voksenkurs deltakere kan også være aktuelle for divisjonstennis.
- **Pris - indikasjon:** 1 økt per uke koster 700 kr i måneden. 2 økter i uken koster 1.200 kr i måneden. 3 økter i uken koster 1750 kr i måneden. Økter på 1 time. 11 mnd i året. (Ca 150 kr/t). Grupper med 4 på banen, vil ha noe høyere pris.
- **Suksesskriterier:**
    - Øke antall deltakere, fulle grupper som beholdes gjennom året.
    - Kvalitet på treningene
    - Kontinuitet i trenere

- **Måling:**
    - Antall økes med 20% og beholdes gjennom 26/27 sesong
    - 75% av Team Voksenkurs trener minst 2 ganger i uken
    - 25% av Team Voksenkurs deltar på lokale tilpassede turneringer i Bergen
    - Det arrangeres minst 2 Team Voksenkurs arrangement gjennom året
    - God score på medlemsundersøkelse

Drop in

PTK skal jobbe for å arrangere drop-in tennis hver lørdag og søndag med minimum 6 spillere og maks 12 spillere, på to baner med 1 trener. Pris 270 kr per spiller for 1,5 timer. Kan også vurderes på formiddag i hverdager. Bør deles opp etter nivå.

Team Divisjon (Voksne divisjonsspillere)

- **Kriterier:** For voksne spillere som er aktive spillere på divisjonslag. Mer erfarne spillere.
- **Treningens innhold og mål:** I hovedsak sparring og poengspill. Målet er å gi de voksne et motiverende tilbud der de kan opprettholde og videreutvikle ferdigheter og spille tennis.
- **Treningstid:** Mandag kl 19-20:30 og Fredag kl 18-19:30.
- **Spiller/trener-ratio:** Ca 4 spillere på banen pr time med trener.
- **Turneringer:** Deltakelse i sosiale turneringer, klubbaktiviteter og divisjon.
- **Pris:** Tennis 170 kr/t. 42 uker i året, faktureres månedlig i 11 måneder. Økter på 1,5 time. 2 x 1,5 t/uke blir 1950 kr/mnd
- **Suksesskriterier:**
    - Fulle grupper som beholdes gjennom året.
    - Kvalitet på treningene
    - Bidra som treningsarena for yngre spillere som kommer inn som sparring
- **Måling:**
    - Gruppen bidrar med 5 spillere til PTK 1 og 2.
    - God score på medlemsundersøkelse

5. PTK modell - Team Paradis / Utviklingsgrupper

PTK følger NTPF sitt system for spillerutvikling i NTPF Spillerguide. Team Paradis er for spillere fra 13-19 år som konkurrerer jevnlig. Vi ønsker en inkluderende og ambisiøs gruppe for alle slik at de som ønsker å utvikle seg som konkurransespiller eller toppidrettsspiller får muligheten til det. Klubben har også rekruttgrupper for alder 10-12 år for de som er ivrige og spiller turneringer jevnlig.

Spillerne på Team Paradis velger selv antall økter i uken.

- Tilbys opp til 5 ganger på ettermiddag i ukedager. Økter på 1,5-2 timer.
- Morgentrening kl 6:45-7:45 hver tirsdag og torsdag forsøkes å tilbys.
- Fysisk trening opp til 3 ganger/uke tilbys (tirs-torsd)

Ambisjon: PTK skal ha et ambisiøst konkurransemiljø som utvikler egne spillere til et høyt nasjonalt nivå

Prioriterte oppgaver:

- Sikre god rekruttering til Rekrutt og Team Paradis
- Utvikle konkurransegruppene til høyt nasjonalt nivå
- Optimalisere spillernes utviklingsløp og styrke samhandlingen mellom tennisskole og konkurransegruppe samt mellom trenere og foreldre.
- Tilrettelegge for et likeverdig tilbud til begge kjønn
- Utvikle og styrke PTK som konkurransearena

Resultatmål

- Minst 40 % av utøverne på Tennisskolen skal ta steget videre til Rekruttgruppen
- Minst 40 % av utøverne på Rekruttgruppen skal ta steget videre til Team Paradis
- 20 konkurransespillere som deltar på NM og NC turneringer fast
- 2-4 utøvere i hvert kjønn per årskull til NM Main og NC A-klasse nivå.
- 1 utøver i hvert kjønn blant topp 10 på hvert årskull.
- Mer enn 12 turneringer i året med trenerdeltakelse for Team Paradis spillerne
- Alle spillere har utviklingssamtale hvert semester

Alder	Konkurranse					Trening				
	Antall form topper	Antall turneringer Per år	Antall turneringskamper per år		Type konkurranse	Mengde fysisk trening	Tennis trening pr. uke	Totalt antall timer pr. uke	Minimum antall egentrening av totalen	Hvile og restitusjons uker pr. år
			Single	Doubles						
13 – 15 Konk	2-3	15-20	45-60	20-30	NC Åpne tureringer Klubb turneringer, TE	4-8	12-14	16-22	3 – 5	4 – 6 uker

Figur 10: Anbefalt konkurranse- og treningsmengde konkurransespillere 13-15 år (NTPF)

Alder	Konkurranse					Trening				
	Antall form topper	Antall turnering er Per år	Antall turneringskamper per år		Type konkurranse	Mengde fysisk trening	Tennis trening pr. uke	Totalt antall timer pr. uke	Minimum antall egentrening av totalen	Hvile og restitusjons uker pr. år
			Single	Doubles						
16+ Konk	2-3	15-20	45-60	20-30	NC Åpne tureringer Klubb turneringer, TE	4-8	12-14	16-22	3 – 5	4 – 6 uker

Figur 11: Anbefalt konkurranse- og treningsmengde konkurransespillere 16 år+ (NTPF)

Alder	Konkurranse					Trening				
	Antall form topper	Antall turnering Per år	Antall turneringskamper per år		Type konkurranse	Mengde fysisk trening	Tennis trening pr. uke	Totalt antall timer pr. uke	Minimum antall egentrening av totalen	Hvile og restitusjons uker pr. år
			Single	Doubles						
16+ T	3	22-26	60-75	40-50	GP, NC, ITF, Challengers, Kval GS	6-10	16-22	22-28	4 - 6	4 – 6 uker

Figur 12: Anbefalt konkurranse- og treningsmengde toppidrettsspillere 16 år+ (NTPF)

Rekrutt 10–12 år

- **Kriterier:** For spillere 10–12 år som viser høy treningsvilje, gode ferdigheter og motivasjon for videre sportslig utvikling.
- **Treningens innhold og mål:** Mer målrettet utvikling innen teknikk, taktikk, fysisk trening og kampforberedelse. Målet er å forberede spillerne på et høyere nivå av trening og konkurranse. Overgang fra Grønn til Gul ball.
- **Treningstid - indikasjon:** Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl 15:00-16:00. Tirsdag kl 14:30-16:00. Bane til sparring (egentrening) hver lørdag og søndag kl 9-10 er inkludert. Foreldre organiserer dette som egentrening.
- **Spiller/trener-ratio:** Opptil 6 deltakere på banen pr time med 1 trener.
- **Turneringer:** Forventning om minimum 8 turneringer/år og minimum 25 singlekamper per år.
- **Pris - indikasjon:** Tennis 170 kr/t, Fys trening 120 kr/t. 42 uker i året, faktureres månedlig i 11 måneder. Økter på 1-1,5 time tennis og 1 time fys.
- **Suksesskriterier:**
    - Øke antall spillere som kvalifiserer seg for rekrutt og at rekrutter går videre til Team Paradis neste nivå
    - Kvalitet på treningene
    - Kontinuitet i trenere

- **Måling:**
    - Øke antall deltakere til 10 som er klare for Team Paradis Rocket aug-27.
    - Minst 40% videre til Team Paradis neste nivå når de starter ungd. skolen
    - Minst 80% av spillerne deltar på mer enn 10 turneringer i året.
    - Alle i Team Paradis Rocket deltar på alle lokale turneringer i Bergen
    - Det arrangeres minst 2 turneringer på BTA gjennom 26/27 sesongen som er relevante for Team Paradis Rocket
    - God score på medlemsundersøkelse

Team Paradis - Konkurransegruppe 13–19 år

- **Kriterier:** For ungdomsspillere 13–19 år (fra ungd.skole til ut vgs) som ønsker et utviklingsrettet tilbud med høyere treningsmengde og tydelige forventninger til innsats. Gruppen inneholder også de mest dedikerte ungdomsspillerne 13–19 år, med høyt ferdighetsnivå, stor treningskapasitet og tydelig satsingsvilje. Definerte kriterier for opptak til gruppen samt fortsatt deltakelse i gruppen.
- **Treningens innhold og mål:** Et prestasjonsrettet opplegg med vekt på avansert teknikk, taktikk, fysisk trening, mental styrke og konkurranseforberedelse. Målet er å skape robuste spillere som kan prestere på et høyt nivå i trening og konkurranse over tid. Treningsgrupper blir satt opp av trenere, for å sikre gode grupper med ca likt nivå basert på UTR, og der alle må påregne og spille opp og ned i nivå ca like mye gjennom uken.
- **Treningstid - indikasjon:** Trener 3-5 økter i uken tennis og 2-5 økter i uken fys (maks 3 med klubb, 2 egentrening). Noen spillere vil ha færre økter, andre vil ha en omfattende treningsuke med flere økter, kamptrening og individuell oppfølging ved behov, avhengig av ambisjonsnivå. Treningstider hver dag i uken fra mandag til fredag ca kl 16:00 til 17:30 og ca 17:30 til 19:00. Fys trening tirsdag, onsdag og torsdag med klubb ca kl 16:30-17:30 eller 17:30-18:30 (rett før/etter tennis-trening)
- **Spiller/trener-ratio:** Maks 4 spillere på banen pr time. To trenere kan dekke 3 baner a 4 spillere.
- **Turneringer:** Forventning om jevnlig deltakelse i turneringer og kampaktiviteter som en del av utviklingsløpet. Team Paradis deltakere må spille minst 6 turneringer og min 20 single kamper/år. For de ambisiøse spillerne forventes høyere grad av deltakelse i relevante turneringer og konkurranseaktiviteter, med minimum 12 turneringer/år og minimum 40 singlekamper per år.
- **Pris - indikasjon:** Tennis 150 kr/t, Fys trening 100 kr/t. 42 uker i året, faktureres månedlig i 11 måneder. Trener med på turnering betales separat.
- **Suksesskriterier:**

- Unngå frafall og beholde spillere ut vgs samt at spillerne fortsetter å konkurrere
- Riktig blanding av kvalitet og gøy på treningene som sikrer videre utvikling og som er tilpasset motivasjon og adferd til hver enkelt spiller.
- Kontinuitet i trenere og bruk av trenere med erfaring på konkurranse
- Helhetlig treningskvalitet og progresjon. Strukturert treningsplan med riktig balanse mellom teknikk, taktikk, fysisk og mentalt. Tydelige individuelle utviklingsmål. Kontinuerlig oppfølging og justering av treningsbelastning.
    - Suksess = spillere utvikler seg jevnt og når nivåkrav nasjonalt.
- Sterk treningskultur og eierskap. Høy treningsdisiplin og oppmøte. Spillerne tar ansvar for egen utvikling (forberedelser, restitusjon, skole/tennis-balanse). Positiv og støttende gruppe med sunne holdninger.
    - Suksess = miljø som driver prestasjon over tid – ikke bare enkeltresultater.
- Riktig konkurranseeksponering. God plan for turneringer (nivå, frekvens og geografi). Fokus på læring og utvikling fra konkurranser. Systematisk evaluering etter kamper.
    - Suksess = spillerne konkurrerer jevnlig og utvikler konkurranse-ferdigheter.
- Profesjonell oppfølging og støtteapparat. Kompetente trenere med tydelig struktur og kommunikasjon. God dialog med foresatte. Tilgang til fysisk trening, skadeforebygging og mental oppfølging.
    - Suksess = helhetlig utviklingsmiljø som ivaretar både prestasjon og helse.

- **Måling:**
    - Holde på 95% av spillerne gjennom sesongen.
    - Minst en ny spiller av hvert kjønn kvalifiserer seg for PTK 1 hver sesong
    - Klubben skal være representert med minimum 3 lag i Divisjonstennis i hvert kjønn. Et lag i hvert kjønn i Eliteserien.
    - Minst 10 spillere pr kjønn i denne gruppen bidrar jevnt i divisjonstennis og på lagkamper.
    - 20 konkurransespillere som deltar på NM og NC turneringer fast
    - 2-4 utøvere i hvert kjønn per årskull til NM Main og NC A-klasse nivå.
    - 1 utøver i hvert kjønn blant topp 10 på hvert årskull.
    - Alle spillere spiller mer enn 40 single kamper og minst 12 turneringer i året
    - Mer enn 12 turneringer i året med trenerdeltakelse
    - Alle spillere har utviklingssamtale hvert semester
    - God score på medlemsundersøkelse

Kriterier for uttak til Team Paradis

Kriterier som ligger til grunn for uttak til Team Paradis

Trenerteam vurderer hver enkelt spiller ift deltakelse i gruppen Team Paradis. Denne vurderingen gjøres for hvert halvår og spillere kan flyttes inn og ut av gruppen ved halvårlig evaluering.

Vurderingen gjøres basert på:

1. **Holdninger;** trenerteamets vurdering av spillerens holdninger og adferd på treninger og i kamp og i hvilken grad spilleren er en rollemodell for Team Paradis Golden rules
2. **Trening;** trenerteamet vurderer spillerens treningsmotivasjon og -mengde (tennis/fys).
    - Trener opp mot antall timer iht NTPF spillerguide for konkurranse
    - Eksempel: 13-15 år minst 12 timer tennis og 4 t fys/uke
    - 16+ år minst 16t/uke tennis og 6t fys/uke
3. **Turnering og kamp;** trenerteamet vurderer spillerens turneringsdeltagelse og antall kamper gjennom året
    - Deltar i turneringer som NM, NC, TE og ITF og deltar i minst 6 turneringer i året
    - Spiller minst 20 singlekamper i året.
4. **Spilleregenskaper;** Trenerteam vurderer spillerstyrke basert på trening, kamper og UTR samt trenerteamets vurdering av spillerens potensial til å nå topp på sitt årskull, som indikeres av spillerens UTR ift topp 10 på sitt kull.
    - Ambisjon og potensiale til å nå toppnivå i sitt kull definert som minst 75% av UTR til topp 10 på sin alder/kjønn (se tabell under)
5. **Fysisk;** Trenerteamets vurdering av spillerens resultater på fys tester og spillerens evne til å forbedre resultatene gradvis fra test til test
    - Trener minimum 5 økter fys/uke (alternativ idrett teller)
    - Gjennomfører 2 fulle fystester i året
    - Resultater fra fys tester forbedres kontinuerlig fra test til test

Kriteriet på UTR

Kull - kjønn	UTR nivå topp 10	Team Paradis – UTR krav		
	April 2026	**August 2026**	**August 2027**	**August 2028**
2015 – Jenter				3,3
2015 – Gutter				4,8
2014 – Jenter			3,3	4
2014 – Gutter			4,8	5,8
2013 – Jenter	4,0	**3,3**	4	4,7
2013 – Gutter	6,0	**4,8**	5,8	6,4
2012 – Jenter	5,0	**4**	4,7	5,7
2012 – Gutter	7,5	**5,8**	6,4	7,2
2011 – Jenter	6,0	**4,7**	5,7	6
2011 – Gutter	8,2	**6,4**	7,2	7,6
2010 – Jenter	6,9	**5,7**	6	6,5
2010 – Gutter	9,3	**7,2**	7,6	8,2
2009 – Jenter	7,3	**6**	6,5	
2009 – Gutter	9,6	**7,6**	8,2	
2008 – Jenter	7,8	**6,5**		
2008- Gutter	10	**8,2**		

Fysisk trening for Team Paradis

PTK planlegger for å tilby fysisk trening tirsdag, onsdag og torsdag i to økter a 1 time. Disse to øktene legges umiddelbart i forkant av og i etterkant av tennistrening. Dette er viktig for å sikre at spillerne har mulighet til å både trene tennis og ha fys, og likevel ha tid igjen til lekser og annen fritid. Timeplan lenger bak, viser hvordan dette kan løses.

PTK etablerer samarbeid med en kompetent fys trener, som gjennomfører 3 dager a 2 timer i PTK sitt nye treningsrom. Spillere på Team Paradis (rekrutt, konkurranse og toppidrett) tilbys deltakelse og kostnadene for klubben skal dekkes.

Samarbeid med NTG

NTG er en viktig samarbeidspartner for PTK. Det var SK Brann og PTK som i sin tid bidro til at NTG etablerte seg i Bergen og samarbeidet mellom NTG og PTK er positivt for begge parter. NTG representerer en viktig motivasjon for de som er villig til og ønsker å fortsette å satse som konkurransespiller gjennom videregående skole og det gir spillerne en mulig vei videre til tennis på høyere nivå. NTG tiltrekker seg tennistrenere av god kvalitet. Det gir god verdi tilbake til klubben, ved at vi har et toppidrettsmiljø i byen som forlenger ivrige spilleres periode som konkurransespillere, det trekker til seg spillere fra andre klubber, og begge disse gruppene trener på klubben også på ettermiddag. NTG er også til stor nytte for PTK da de trener og leier baner i en periode på dagen der PTK ellers ikke vil ha aktivitet på banene. NTG spillerne vil også fungerer som trenere i klubben og vil bidra på divisjonslag, etc. NTG har også retningslinjer for hospitering, slik at PTK spillere med tilstrekkelig nivå som ikke går på NTG også kan trene med NTG innimellom.

PTK skal legge opp til at det er en rød tråd i treningsopplegget for NTG spillerne fra økter på morgenen i regi av NTG og til treninger på ettermiddagen i regi av PTK. NTG trenere som også er ansatt på PTK er ansvarlig for NTG spillerne også når de trener i klubbregi.

Derfor er det viktig for PTK å legge opp til et tett samarbeid ved å tilby gunstige betingelser på baneleie (140 kr per banetime) samt fleksibilitet i antall baner (altså sikre en ordning der det er mulig å legge til eller trekke fra en bane eller to på kort sikt/samme morgen). Det vil si at de må ha tilgang til å booke i MATCHi, og selvsagt registrere banebruk, slik at klubben får sin baneleie.

NTG vurderer også å etablere ettermiddagstreninger. PTK er åpen for denne muligheten og går i dialog med NTG om dette for sesongen 2026/27.

Privattimer PT timer

Opplegget for privattimer i PTK skal være strukturert, transparent og enkelt å administrere – både for spillere, trenere og klubb.
Privat timer er på treneres fritid så det er trenerne selv som styrer dette. Privattimer vil i utgangspunktet prioriteres til klubbens konkurranse- og utviklingsgrupper og ivrige spillere på lavere nivå. Voksne vil også ha tilgang på PT timer.
Rutinen er at spillere tar direkte kontakt med trenere for avtale. Det er opp til trener å akseptere. Spillere selv er ansvarlig for å booke bane i MATCHi. Trener registrerer trening i klubbens system. Klubben sender ut faktura og trener får lønn fra klubben.
Kostnad er 600 kr/t for en spiller og 800 kr/t for to spillere. I tillegg kommer baneleie som besørges av spilleren. Trener får største del av timelønnen mens klubben får baneleieinntekter samt 100kr (for å dekke inntjening, bruk av fasiliteter, baller, etc).

Sparring som metode

PTK vil benytte sparring som metode for å trene rekrutt, konkurranse og toppidrett gruppene. Sparring skal ikke være kompensert den ene eller den andre veien (altså den som stiller på sparring får ikke betalt og må heller ikke betale for å sparre).
I noen grupper, definert av trenerteam, settes det inn sparring som er en spiller med høyere spillerstyrke, som deltar på treningen for å gi spillere i gruppen et høyere trykk. Sparring spilleren skal være en rollemodell for gruppen og ha et høyere nivå enn de andre på gruppen.
Sparring kan bidra til å løfte gruppene og gi anledning for flere å spille opp. Løsningen vil også reduserer behov for fulltidstrenere. Eksempler på sparringspillere høst 2026:

- Voksne konkurransespillere
- Spillere i PTK med høyere nivå
- NTG spillere
- Spillere fra andre klubber

Team Paradis baner

Konkurransespillere som er del av Team Paradis kan booke gratis bane. Team Paradis bane kan bookes inneværende dag eller neste dag, gitt at det er ledig bane. Dette skal vi forsøke å programmere inn i MATCHi.

PTK modell for turneringsturer med klubb

- Formål:
    - Sikre trygge, forutsigbare og godt organiserte reiser i regi av klubben.
    - Bidra til at flere spillere kan delta på turneringer.
    - Bidra til at trenere ser spillere også i kamp, ikke bare på trening.
- Ansvar:
    - Klubb/trenere: Godkjenner reiseopplegg og har ansvar under organisert aktivitet.
    - Foresatte/spillere: Har ansvar for spillerne under reisen.
    - Foresatte utpeker en foresatt som planlegger reiseopplegget og legger frem for klubb, samt tar ansvar for å bestille reiser. Foresatte gir samtykke til reise og nødvendig informasjon til sine barn
    - Utover dette ligger alt ansvaret hos foresatte, med mindre annet er spesifikt avtalt.
- Planlegging - før reisen skal følgende være avklart:
    - Deltakere og reiseplan
    - Kostnader og betaling
    - Kommunikasjonskanal (eks WhatsApp)
- Adferd:
    - Spillerne representerer klubben og skal vise god sportsånd og respekt
    - Spillerne skal følge avtaler om tider og oppmøte og kan ikke forlate gruppen uten avtale
    - Brudd kan føre til reaksjoner og dialog med foresatte
- Økonomi:
    - Deltakere dekker egen kostnader (reise, opphold, aktiviteter) og andel av trenerkostnader
    - Trenerkostnader er 2500 kr/dag (6000 kr for en helg 2,5 dager) delt på antall spillere (dekker reise, opphold og lønn). Klubb dekker eventuelt overskytende.
- Helse:
    - Spillere må ha gyldig forsikring.
    - Trener informeres om relevante helseforhold

6. PTK modell – Lagtennis

Lagtennis er viktig for klubben fordi det er med å bygge lag og klubb. Det er flere arrangementer for lagtennis gjennom året. Lag-NM senior ute i mai-sept kalles ofte Divisjonstennis. De siste årene har PTK hatt 4 herrelag og 2 damelag. Ambisjonen er å ha minst 3 lag for damer og minst 3 lag for herrer. Det arrangeres også et senior lag-NM inne på høsten. I tillegg arrangeres det som regel et inne og et ute-lagtennisarrangement i U12, U14 og U19 gjennom året. For U12 kalles dette gjerne landsturnering og for de eldre klassene lag-NM.

PTK sin tilnærming:

- Lagtennis ellers er basert på egne spillere som har eller har hatt tilhørighet i klubben.
- Spillere skal ikke kompenseres for å spille for PTK.
- Uttak til lag er basert på UTR. Lag på lavere nivå kan settes sammen også ut ifra andre kriterier. Trenere har det avgjørende ordet her.
- Spillere prioriterer lagtennis over andre turneringer.
- PTK dekker reise og opphold for divisjonslagene som reiser på ute lag-NM for senior. PTK dekker trenerdeltakelse for PTK1 på herre og damesiden. PTK dekker ikke reisekostnader til Bergen eller for spillere som bor andre steder.
- PTK dekker ikke reise og opphold for spillere i de andre klassene (U12, U14, U19 eller senior NM-inne, etc).
- PTK dekker trenerdeltakelse på U12, U14 og U19 lag-turneringer inne og ute.
- PTK har en modell for lagtennis som tydeliggjør hvordan lagene organiseres. Det utpekes en lagleder for hvert lag (praktisk planlegging). Det utpekes en kaptein for hver kamp (senior spiller). Det er alltid en trener som er ansvarlig for hvert av lagene og som står for laguttak.
- Lagleder sørger for tidlig planlegging for hele sesongen for å sikre lavest mulig kostnad.
- Dersom lag søker sponsormidler, skal det være på tvers av herre- og damelag.
- Alle lag bruker samme drakter på tvers av kjønn og divisjoner.
- Det er åpenhet rundt ressursbruken, og planer og kostnader er støttet av styret og årsmøtet.

PTK Team Paradis – Golden rules

1. Oppvarming og forberedelse

- **Alltid varme opp** (20 min) og være forberedt før trening/kamp
    - Oppvarming: Jogge + Mobilitet + ABC/300 m/hoppetau + strikk rutine
- **Være forberedt** til trening i god tid med riktige klær, sko, utstyr, fylt vannflaske, ferdig på toalett, etc
- **Interesse og engasjement** - Sette seg inn i ukens tema, egen plan for hva en jobber med å forbedre
- **Alltid streche** (15-20 min) etter trening – gjøre fast «strech rutine» etter alle treningsøkter og alle kamper

2. Full innsats og gøy

- **Gjør ditt beste** - alltid gi 100%. På trening og i kamp, alltid ha høy intensitet
    - Også på de dagene vi er trøtt eller mindre motivert
    - Vit forskjell på når det skal jobbes hardt og når det er lav intensitet trening
- **God trening** – Like viktig å gi god trening som å få god trening. Vi sparrer både «opp» og «ned» gjennom uken.
- **Ha det gøy** – se gleden i spillet

3. Gode holdninger

- **Vis respekt** - Respekter deg selv, treningsvenner, trenere, dommere, turneringsledere og øvrige ansatte. Banning og trakasserende eller diskriminerende ordbruk er ikke akseptabelt.
- **Fokus og konsentrasjon** – lytte til trenere og følge instruksjoner
- **Motivasjon** - Ha alltid et mål med treningen og ha positiv innstilling.
- **Lagfølelse** - Støtt og skryt av dine treningskamerater og trenere, ”High 5”
- **Fair play** - Oppfør deg alltid profesjonelt og sportslig på banen.
- **Være effektive når vi trener** – holde oss i bevegelse mellom øvelser, samle baller raskt, etc.

PTK Team Paradis Golden rules – den mentale kampen

1. **«Eyes on the ball»** - alltid se på ballen når den er i spill
2. **«Breathing»** - Puste inn når du forbereder – Puste ut ved kontakt
3. **«Consistency will win you tennis matches»** -
   - Ikke spill over evne – spill konsistent med minst mulig feil
   - Unngå hindringene – margin til nett og linjer
   - Ralley tolerance – stå i det – tålmodighet – minst feil
4. **«Be a Pro»**
   - Være en vinner fra oppvarming til kamp slutt; du er sjef på banen
5. **«Be a Fighter»**
   - Vær en fighter som aldri gir opp
   - Løp på ALLE baller - på trening og i kamp, fra innslåing starter til ferdig kamp
6. **«Have a Game plan»**
   - Ha en plan for kampen – bruk «match paper»
   - Eget spill og når/hvordan justere underveis
   - Finn motstanderens svakheter
7. **«Reset when needed»**
   - Etter feil eller tapt poeng – hvis du kjenner du blir sur/sint – ta en reset
   - Stopp i 10 sek – snu deg, juster strengene eller knyt skolisser eller bruk håndkle
8. **«Celebrate»**
   - Feire de gode slagene og poengene tydelig
9. **Ta deg tid til en analyse etter kampen**
   - Bruk «match paper»
   - Alltid etter kamp (og treningskamp)

PTK Team Paradis Golden rules - foreldre

Foreldre er viktige støttespillere for spillere, trenere og klubb. I tennis blir vi best sammen, akkurat som i andre idretter. Tennis er en individuell idrett, der støtte fra foreldre eller andre er avgjørende for hver enkelt spiller og for trenere og klubb.
Viktige retningslinjer til foreldre:

- ✓ Jeg vet at det viktigste er at barna trives og har det gøy på trening
- ✓ Jeg gir oppmuntring både i medgang og motgang – det gir trygghet, trivsel og motivasjon for alle
- ✓ Jeg husker at det er barnet mitt som spiller tennis - ikke jeg!
- ✓ Jeg respekter alle utøverne - opptrer positivt og støttende - da er jeg en god rollemodell
- ✓ Jeg har et ansvar for miljøet i klubben og snakker med andre og ikke om andre
- ✓ Jeg blander meg ikke opp i dømming på banen, og jeg beskylder aldri spillere/barn for juks – heller ikke når jeg mener at det skjer. Spillere skal selv ordne opp i slike situasjoner, da det er en viktig del av tennisen å håndtere at spillerne dømmer selv. Vi kan lære de hvordan det skal håndteres, men ikke beskylde andre for juks
- ✓ Jeg respekterer at det er klubben/trenere som tar de sportslige avgjørelsene og blander meg ikke opp i hvem som trener med hvem eller i uttak til lag
- ✓ Jeg tar ikke bilder/video i hallen under trening uten samtykke
- ✓ Jeg bidrar til et positivt trenings/klubbmiljø og snakker positivt om dette hjemme
- ✓ Jeg viser god sportsånd og heier på alle - også andre klubber. Dersom vi klapper under kamp, så klapper vi for begge spillere

7. Paradis Tennisklubb – Tennisopplegg oppsummert

Under er en strukturert fremstilling av tennisopplegget på Paradis Tennisklubb, med faste underpunkter for hver gruppe: **Kriterier**, **Treningens innhold og mål**, **Treningstid** og **Turneringer**.

Tennisskole

Navn	Ball	Kriterier	Innhold	Ca tid	Ca Pris/mnd i 11 mnd	Turnering	Kommentar
Team Future (Mini Blå) (Team Tellus Mini)	Skum Rød	3-5 år	1-2 x/uke tennis	Man-Tor kl 17-18	1t/uke 400 kr 2t/uke 700 kr 3t/uke 1000 kr Økt normalt 1t	Ingen Sosiale aktiviteter	Foreldre på banen Ansvarlig trener:
Team Topspin (Team Tellus)	Rød	6-9 år Rød 1, 2 og 3	2-4 x/uke tennis	Man-Tors kl 17-18	1t/uke 500 kr 2t/uke 900 kr 3t/uke 1300 kr Økt normalt 1t	Mulighet for turneringer ROG anbefales	Team Topspin ~~kan være TFO eller~~ ettermiddagstrening Ansvarlig trener:
Team Ace (Team Cosmos)	Oransje	7-8 (9) år Oransje 1, 2 og 3 ROG Interesse	3-4 x/uke tennis	Man-Fre kl 15-16	1t/uke 650 kr 2t/uke 1200 kr 3t/uke 1750 kr 4t/uke 2300 kr Økt normalt 1t	Deltar på ROG tour	Spesiell interesse og engasjement, vurderer konkurranser Ansvarlig trener:
Team Volley (Team Nova)	Grønn	9-10 (11) år Grønn 1, 2 og 3 Turnering ROG Interesse	3-4 x/uke tennis	Man-Tors kl 16-17 Man kl 17-18 Fre kl 15-16	1t/uke 650 kr 2t/uke 1200 kr 3t/uke 1750 kr 4t/uke 2300 kr Økt normalt 1t	Min 6 turneringer/år Deltar på ROG tour	Spesiell interesse og engasjement, spiller turnering gjennom hele året (også i sommerferien) Ansvarlig trener:
Team Smash (Team Pluto)	Grønn Gul	9-12 år	2 x/uke tennis	Man-Tors kl 18-19 & 19-20 Fre kl 16-17 & 17-18	1t/uke 650 kr 2t/uke 1200 kr 3t/uke 1750 kr 4t/uke 2300 kr Økt normalt 1t	Typisk lokale turneringer, ingen krav ROG tour	Deltar i turneringer hvis en ønsker Motivert av det sosiale Ansvarlig trener:

Team Tennis Teens (Team Apollo)	Gul	13-19 år	1-2 x/uke tennis	Man-Tors kl 18-19 & 19-20 Fre kl 16-17 & 17-18	1t/uke 650 kr 2t/uke 1200 kr 3t/uke 1750 kr 4t/uke 2300 kr Økt normalt 1t	Typisk lokale turneringer	Tennis for aktivitet, utvikling eller konkurranse Ansvarlig trener:
Team Voksenkurs	Gul	19+ år	Valgfritt	Man-Tors kl 20-21 & 21-22 Drop in lørdag	1t/uke 700 kr 2t/uke 1200 kr 3t/uke 1750 kr	Ingen krav Sosiale aktiviteter	Voksenkurs Ansvarlig trener:

Utviklingsgrupper

	Ball	Kriterier	Innhold	Tid	Pris pr mnd (11 mnd)	Turnering	Kommentar
Rekrutt	Grønn Gul	10-12 år Turnering Kamper Motivasjon	4-5 x/uke tennis 4-5 x/uke fys (3 med klubb)	Man-Fre kl 14:30-16:00 Fys Tir-Tor kl 16-17	Tennis: 170kr/t i uken. Fys 120 kr/t. 42 uker i året, faktureres månedlig i 11 mnd. Tennisøkt 1-1,5t, fys økt 1t Eks: 3 økter på 1t og 1 økt på 1,5 t/uke betyr 4,5t tennis – 2920 kr/mnd 2 fys-økter i uken – 920 kr/mnd. 3.840 kr/mnd / 42.240 kr/år Sparring/drop-in inkludert (kl 9-10 lørd og søn)	Min 8 turneringer/år Min 25 single kamper/år	Rekrutter som ønsker å satse på konkurransetennis og som spiller mange turneringer i året inkl utenbys. Ansvarlig trener:
Team Paradis	Gul	13-19 år	1-5 x/uke tennis Mulig morgen-trening tennis 1-3 x/uke fys	Man-Fre kl 16:00 - 19:00 Morgentrening Tir & Tors kl 06:45-07:45 Fys Tir-Tor kl 16:30-18:30	Tennis: 150kr/t i uken. Fys 100 kr/t. 42 uker i året, faktureres månedlig i 11 mnd. Tennisøkt 1,5t, fys økt 1t	Min 6 turnering/år Min 20 single kamper/år De mest ambisiøse vil bli satt forventning til å spille min 12 turneringer og min 40 single kamper per år.	Ungdomsgruppe som satser som konkurransespillere i tennis og som trener og konkurrerer på et høyt nasjonalt nivå. Har mål og potensiale til å konkurrere på blant de beste i Norge. NTG spillere er typisk del av denne gruppen. Spillerne må trene min 3 x/uke på ettermiddag for å være del av gruppen.

							Uttak på kriterier (spillerstyrke, ferdigheter, treningsinnsats, ambisjoner, potensiale og samarbeidsevner) Konkurransegruppen er også for spillere som har spilt tennis i mange år og som ønsker å fortsette i et sosialt og utviklende miljø. Spillere som har konkurrert mye, men som ønsker en mer fleksibel tilnærming til tennis sin. Ansvarlig trener: Claudio
Team Division	Gul	Divisjon PTK 1 herrer damer	1-2 x/uke	Herrer: Man kl 19:00-20:30 Fre kl 18-19:30 Damer:	Tennis 150 kr/t. 42 uker i året, faktureres månedlig i 11 måneder. Økter på 1,5 time.	Deltar på PTK1 i divisjon Spiller turneringer	Trening for PTK 1 herrer og PTK1 damer Ukentlig trening i gruppe med trener Ansvarlig trener:

8. Årshjul Sosiale arrangement og Turneringer

Formål og overordnet struktur for årshjulet

Årshjulet gir forutsigbarhet og balanse mellom sportslig utvikling og sosialt klubbmiljø gjennom hele året. Årshjulet er delt inn i kvartaler som reflekterer sesongvariasjoner. Sosiale arrangementer og foreldremøter styrker klubbmiljøet og støtter langsiktig medlemsutvikling. Årshjulet viser oversikt over hvilke turneringer vi sikter mot per kvartal. Overordnet skal vi sikre at alle medlemmer kan delta på minst én turnering på BTA gjennom året, for de fleste flere muligheter. Det legges opp til en turnering hvert kvartal og to turneringer i fjerde kvartal.

Q1 (januar–mars) – Oppstart, struktur og vinteraktivitet

Kick-off og sosial aktivitet:
Året starter med kick-off på treningsåret i hallen. Kvartalet inkluderer et foreldremøte, en breddeturnering, en åpen hall dag for barn og camp i vinterferien.

Spillermøte – Team Paradis
Spillermøter markerer høststart og styrker klubbens inkluderende kultur. Klubben oppfordrer til sosiale treff mellom medlemmer.

Foreldremøte – Team Paradis
Tidlig foreldremøte som gir klarhet i treningsplaner og forventninger for sesongen for konkurransegruppen.

Breddeturnering
En breddeturnering med åpen UTR og lavterskel ungdomsklasser, et ROG Tennis Kids arrangement og et Tennis Teens arrangement.

Åpen hall
En søndag med 2t åpen hall kl 11-13, gratis arrangement for barn med foreldre. Tennis-aktiviteter.

Camp i vinterferien
I vinterferien skal klubben ha camp for bredde og Team Paradis som øker treningsvolum og motivasjon for spillerne.

Q1 sjekkliste:

- ❑ Spillermøte
- ❑ Foreldremøte – Team Paradis
- ❑ Breddeturnering (GP/UTR + breddeklasser)
- ❑ ROG Tour og Tennis Teens arrangement
- ❑ Åpen hall
- ❑ Camp

Q2 (april–juni) – Sesongstart ute og økt konkurranse

Sesongstart og kickoff

Overgangen til utendørs sesong markeres med en lavterskel turnering på Fana TK I samarbeid med klubben der. Konkurransegruppene trener ute på Fana TK fra april etter avtale med klubben der.

Turnering og kampspill

PTK søker om og arrangerer Inne-NM U16 og U19 arrangementet i april årlig. I Q2 starter også divisjonstennisen (lag-NM ute), som engasjerer mange i klubben.

ROG Tour

ROG Tennis Kids-turneringer med fokus på lek, korte kamper og sosial ramme støtter rekruttering og positive opplevelser. Minst en ROG Tour på BTA i kvartalet.

Camp i juni

Første uken etter skoleslutt skal klubben ha camp for bredde og Team Paradis som øker treningsvolum og motivasjon for spillerne. 1 eller 2 uker.

Foreldremøte – Tennisskole

Et foreldremøte om klubbens status og planer for høsten arrangeres i juni.

Åpen dag

Trening (ca 2 timer) i juni for de som skal begynne på skolen til høsten, rekruttering.

Q2 sjekkliste:

- ❑ Sosial turnering på Fana TK, f.eks. Double Trouble
- ❑ Inne-NM U16 og U19 og Divisjonstennis
- ❑ ROG Tour
- ❑ Camp i juni
- ❑ Foreldremøte tennisskole
- ❑ Åpen dag, rekruttering

Q3 (juli–september) – Sommeraktivitet og høyt engasjement

Kick off arrangement og rekruttering

Arrangere et oppstartsarrangement i august. Rekrutteringsaktivitet inn mot skoler o.l.

Sportslige aktiviteter i Q4

Konkurransespillerne spiller turneringer inkl ute-NM andre steder. PTK reiser som klubb med trenere på ute-NM (U12, U14, U16 og U19). PTK arrangerer minimum èn turnering i kvartalet, en åpen UTR kombinert med lavterskel turnering for ungdom. Dette gir mulighet for alle i klubben til å spille turnering hjemme. I tillegg fortsetter divisjonstennis (lag-NM ute) i Q3.

Sosialt arrangementer for voksne

Klubbmesterskap, «doubles&bobbles» eller mix-turneringer for å engasjere voksne mosjonister og foreldre. Et Tennis Teens arrangement.

Spillermøte Team Paradis

Spillermøter markerer høststart og styrker klubbens inkluderende kultur. Klubben oppfordrer til sosiale treff mellom medlemmer.

Foreldremøte - Team Paradis

Foreldremøte om klubbens status og planer for høsten.

Q3 sjekkliste:

- ❑ Spillere på NM utenbys og trenere reiser med
- ❑ Divisjonstennis
- ❑ En åpen UTR + breddeturnering på BTA
- ❑ Sosialt arrangement for voksne og Tennis Teens arrangement
- ❑ Spillermøte Team Paradis
- ❑ Foreldremøte Team Paradis

Q4 (oktober–desember) – Avslutning, evaluering og videreutvikling

Sportslige aktiviteter i Q4

Lagene våre er med på NM-lag (utenbys) i okt/nov. PTK arrangerer minimum to turneringer i Q4. Eksempler på turneringer er Grand Prix (ca uke 45), inne-NM senior i desember, Norges Cup U14/U16, TE14 og ITF.

Sosialt julearrangement

En uformell juleavslutning med nisse og grøt i hallen. Kan kombineres med tennis på tvers av aldersgrupper.

Foreldremøte – Tennisskole

Foreldremøte Tennisskole for tilbakemeldinger og informasjon.

Evaluering og utviklingssamtaler

Individuelle samtaler med trener på Team Paradis fokuserer på utvikling og målsetting for neste år.

Avslutning og prisutdeling

Årsavslutning for Team Paradis med prisutdeling for kategori (1) Beste fair play spiller, (2) Best på frivillig arbeid, (3) Beste humørspreder og (4) Best treningsinnsats og (5) Best treningsoppmøte.

Q4 sjekkliste:

- ❑ To turneringer på BTA i kvartalet
- ❑ Julearrangement for Tennisskolen
- ❑ Foreldremøte tennisskole
- ❑ Utviklingssamtaler
- ❑ Avslutning – Team Paradis

Vedlegg 1: RACI

RACI MODEL PARADIS TENNISKLUBB

R Responsible A Accountable C Consult I Inform

Leveranseområde og Aktivitet	Daglig Leder	Respons/Økonomi	Ansv Sportslig kvalitet	Tennisskole	Voksenkurs	Konkurranse	Timetrener	Andre
ADMINISTRASJON								
Offentlig	A, R							
Økonomi	A, R							
Rapportere til styre (økonomi, risiko)	A, R							
Personell	A, R							
Fakturering og oppfølging	A	R						
Støtte, søknader, mm	A	R						
Resepsjon	A	R						
Proshop	A	R	C					
Årsmøte	A, R	R	C	C	C	C	C	C

Figur 3: Roller og ansvar for administrasjon

RACI MODEL PARADIS TENNISKLUBB

R Responsible A Accountable C Consult I Inform

Leveranseområde og Aktivitet	Daglig Leder	Respons/Økonomi	Ansv Sportslig kvalitet	Tennisskole	Voksenkurs	Konkurranse	Timetrener	Andre
SPORTSLIG								
Dialog med NTPF	A		R					
Trenermøter	I		A/R	C	C	C	I	I
Rekruttering (NYE MEDLEMMER)	C	C		A, R	A, R	A, R		
Aktiviteter og tilbud til medlemmer	I		C	A, R	A, R	A, R		
Samarbeid lokalt og nasjonalt	C		A/R	C	C	C		
Kvartalsvise foreldremøter, spillermøter og utv samtaler	I		C	A, R		A, R		
Faglig utviling av trenerteam	I		A/R	C	C	C	C	C
Spillerutvikling fra "Rød til TP"	I		A/R	C	C	C	c	c
Sportsplan / Sportslig årshjul	C		A/R	R	R	R		
Turneringer hjemme	R	I	A	R	R	R		
Overordnet sportslig innhold (grupper, timeplan, metodikk, teknikk, fys, mobilitet)								

Figur 4: Roller og ansvar for sport