



TRÄNINGSSINFORMATION
HÖSTTERMINEN 2023 – VÅRTERMINEN 2024

Version 2023-1.4, uppdaterad 2023-08-19



GENERELL TRÄNINGSGRUPP "TÄVLINGSGRUPPEN"

Medlemskap i klubben

Alla kan bli medlemmar i Gothia Tennisklubb (Gothia TK). Klubben kan dock inte lova en plats i en träningsgrupp.

Träningsstider

Gothia TK, även internt kallad Tävlingsgruppen, har träningsstider måndagar, tisdagar, torsdagar, fredagar, lördagar samt söndagar. Banor hyrs från Idrottssällskapet Gothia (IS Gothia) och träningens plats är förlagd till IS Gothias tennishall samt på Alelyckans sportcenter.

Som elev i tävlingsgruppen är målsättningen att träna minst 3 timmar per vecka. Om klubben inte kan erbjuda 3 tim/v får man i så fall stå på kö tills det finns möjlighet till full träningsstid.

Under VT23 erbjöd vi fysträning och målsättningen är att även göra detta under HT23.

Angående träningschema och gruppindelningar

Klubbens chefstränare ansvarar för träningsmängden. Att skapa ett sådant är däremot en utmanande uppgift. Att skapa ett sådant där alla känner sig 100% nöjda kan till och med ibland visa sig vara omöjligt, även om detta alltid är ambitionen. För att skapa förståelse för arbetet med detta följer nedan arbetsgång och vilka principer som ligger bakom gruppindelningar och erbjuden träningsmängd.

Arbetsgång:

1. Respektive spelare skickar i god tid in önskemål gällande dagar och tider man inte kan träna. Dessa prioriteras i tur och ordning enligt skolschema, andra idrottsaktiviteter följt av övriga önskemål. Observera att sent inkomna önskemål kommer att vara svåra att ta hänsyn till.
2. Chefstränare sätter ihop träningsmängden utifrån principerna nedan och skickar ut till medlemmarna
3. Eventuella synpunkter skickas via mejl till traning@gothiatennis.se



Principer vid gruppindelningar och träningsmängd

Principerna som ligger bakom gruppindelning samt erbjuden träningsmängd är en åldersmässig sammantagen bedömning av en spelares:

- spelstyrka
- tävlingsfrekvens
- vilja att sköta sin fysträning
- förmåga att fokusera på egen utveckling under träningarna men samtidigt bidra till andras.

Denna bedömning gör chefstränaren. Utifrån bedömningen tilldelas sedan spelare träningsstimmar och placeras ut i träningsgrupper där såväl individ som grupp kan utvecklas på bästa sätt. Kopplat till detta måste både spelare och föräldrar inse vikten och möjligheten av att under en träningsvecka både få träna "uppåt" och "nedåt". Allt detta gäller även vid andra typer av träningsammanskomster som exempelvis lovträningar, sommarträning mfl.

Vi har även ett utbyte med tennisskolan hos Idrottsällskapet Gothia där flera av våra spelare är med i träningsgrupper och vice versa.

Tävla för Gothia Tennisklubb

Ett kriterium för att delta i klubbens verksamhet är att man som tävlingselev är medlem och tävlar regelbundet för klubben. Man kan delta i verksamhet hos andra klubbar med kravet är att Gothia TK skall vara huvudklubben och att eventuell tävlingslicens är kopplad till Gothia TK

Vid seriespel skall klubbens matchkläder/träningsoverall bäras och det är önskvärt även vid övriga tävlingar att man bär klubbens träningsoverall eller motsvarande. (styrelsen ser just nu över nybeställning av klubbkläder).

Under terminen kommer tränarna att matchbevaka på utvalda tävlingar (exempelvis Junior-RM och Åkes Äkta Hönekaka Cup)

Medlems- och träningsavgifter

Medlemsavgiften är förnärvarande 300 kr. I avgiften ingår försäkring kopplad till Svenska Tennisförbundet för registrerade medlemmar upp till 12 år. Från 13 år är olycksfallsförsäkringen kopplad till tävlingslicensen. Se www.tennis.se för mer information



Medlemsavgiften tillkommer på höstterminens faktura och skall vara betald senast 31 augusti.

Terminsavgiften faktureras kvartalsvis kalenderår. Avgiften är för närvarande 7200 kr för höstterminen och 7200 kr för vårterminen. Kvartalstiderna framgår på respektive faktura.

Höstterminen 2023

För säsongen 23/24 gäller att på röda dagar är tränarna lediga men vi uppmanar till spontanspel och egen träning.

Antal veckor: 15

Terminsstart: Måndagen den 28 augusti

Preliminärt terminsavslut: söndag 17 december

Ordinarie träningsuppehåll: Vecka 44 (höstlov för skolor)

Övriga röda dagar under hösten: Inga

Jullovaktiviteter 2023/24

Jullovet pågår mellan terminernas slut respektive början. Terminsuppehållet i år är från 18 december till 7 januari och klubben försöker alltid planera in aktiviteter och träningar i någon form.

Röda dagar jullovet: 24-26 december 2023 och 6/1 2024

Vårterminen 2024

Antal veckor: 21

Preliminär terminsstart: Måndagen den 8 januari 2024

Preliminär terminsavslut: Söndagen 16 juni 2023

Ordinarie träningsuppehåll: 12-16/2 (vecka 7, sportlov)

och 29/3 - 5/4 (vecka 14, påsklov)

Övriga röda dagar under VT22: 1/5 (onsdag), 9/5 (torsdag), 19/5 (söndag), 6/6 (torsdag)