**Utarbetad mall för tränare inför och under träningar bedrivna i**

**Höllvikens Tennisklubb – så här arbetar vi**

**Övergripande förklaring**

För att träningsverksamheten i Höllvikens Tennisklubb ska bedrivas effektivt, motiverande, ambitiöst och med en ändamålsenlig struktur kopplad till klubbens kärnvärden, är det väsentligt att publicera riktlinjer i relation till träningsverksamheten.

Träningsverksamheten är stommen i föreningen och bör alltid genomsyras av kärnvärdena: *tillgänglighet*, *gemenskap, kvalité och tävlingsanda.*

Tränarnas beteende och agerande är oerhört viktigt för skapandet av överenstämmelse av kärnvärdena, deltagarnas motivation och glädje i klubben.

**\***Tränares agerande, beteende och strukturerande av träningspass kan variera beroende på träningsgruppernas ålder, mognadsnivå och träningssituationens karaktär.

Vi strävar alltid efter att träningsgrupper och alla elever ska tycka det är roligt att delta på träningar och aktiviteter. Glädjen är essentiell för att alla ska trivas här och följer även klubbens vision och citatet *”klubben för dig som gillar tennis och spelar med glädje”.*

Miljön på Höllvikens Tennisklubb ska alltid upplevas som positiv, inspirerande och motiverande. Det ska vara en miljö där alla trivs, respekteras och influeras av varandra.
Därför strävar vi alltid efter att influera alla elever genom att tillgodose de tre fundamentala psykologiska behoven autonomi, kompetens och social tillhörighet.

Träningsgrupper kommer mixas

Kön, nivåer, åldrar, gruppsamansättning, tränare.

Beroende på antal träningstillfällen per vecka kommer elever träna med andra elever på olika nivåer. Vi eftersträvar 25, 50, 25 modellen vilket är en bra fördelning av nivå. Tränar elever endast uppåt skapas en orealistisk balans.

**För att skapa roliga, givande och inspirerande träningar bör följande riktlinjer följas:**

# Riktlinjer för anställda och timtränare i Höllvikens Tennisklubb

* Acceptera och hjälpa alla elever att utvecklas oavsett skicklighetsnivå, mognadsgrad eller ambitionsnivå.
* Uppmuntra och ge möjlighet till elevernas självbestämmande genom att de får vara med och bestämma ibland (influera träningspass).
* Bemöta elever på ett trevligt, ödmjukt och hjälpande sätt.
* Kommunicera tydligt och förklarande så alla förstår.
* Vara förstående men krävs tillsägelser för att tränaren anser att träningskvalitén kan förbättras bör det implementeras. Detta sker på ett förklarande och respektfullt sätt.
* Försöka skapa en synergieffekt mellan eleverna så de upplever social tillhörighet, ger möjlighet till att vänskapsband kan knytas och långvarighet inom tennis skapas.
* Feedback bör ges regelbundet - både positiv och rättande återkoppling så att eleverna upplever autonomi och kunskap.
* Ge positiv feedback som en konsekvens på en elevs beteende. Feedbacken bör ges nära i tid till beteendet, alltid förekomma och vara av positiv karaktär.
* Använda sig av positiv förstärkning i feedbacken vilket innebär att önskade beteende ska synliggöras och kommuniceras direkt till eleven.
* Situationsanpassa sitt ledarskap baserat på vilken specifik grupp som man ansvarar för.

# Riktlinjer för varje enskilt träningspass (struktur, tema och progression)

I Höllvikens Tennisklubbs kärnvärden ingår *kvalité* och *tävlingsanda*.

Två ytterst väsentliga värden som inte bara definierar klubben i sig, utan även hur träningarna bör bedrivas. Strävan efter kvalité bör innehas av alla tränare och för att skapa just kvalité krävs planering, struktur, initiativtagande och glädje för tennis.

\*Träningsverksamheten från och med Hösten 2020 (HT2020) kommer bedrivas baserat på olika tema. Inför varje hösttermin skapas nya teman för alla veckor som ingår i träningsverksamheten.

Varje vecka kommer ett nytt tema presenteras för eleverna. Ett befintligt tema kommer vara i fokus under minst två veckor. Ändamålet är att det ska ske en successiv progression och samtidigt leda in eleven på ett nytt tema som ska associeras med föregående tema. Struktur och en röd tråd under alla träningspass är väldigt viktigt för att underlätta förståelsen för varje tema för alla elever. Vi använder oss av teman för att göra träningen rolig, spännande och uppfylla olika syften kopplade till tennis. Det gör även träningen roligare och underlättar struktureringen för alla tränare.

**\***Baserat på vilka grupper tränarna undervisar och om det rör sig om breddverksamhet, familjetennis, minitennis, vuxentennis, tränings- eller tävlingsgrupper i olika åldrar synliggörs veckans teman olika mycket.

Läs gärna informationen på vår hemsida som berör alla grupper under en enskild flik. Våra grupper består av:

5 år & yngre familjetennis, 5-7 år träningsgrupp, 7-9 år midi träning- och tävlingsgrupper, 9-12 träning- och tävlingsgrupper, 13-20 år träningsgrupp, tävlingsgrupp seriespel, regional tävlingsgrupp, nationell tävlingsgrupp och vuxengrupper.

Olika aspekter är extra väsentliga att synliggöra i olika grupper och därför sker situationsanpassningen utifrån tränarnas kunskap och erfarenhet.

Därmed bör nedanstående riktlinjer följas och implementeras under träningspassen:

* Följa veckans tema men situationsanpassa träningen baserat på grupper, elevernas ålder och mognadsgrad.
* Komma förberedd till träningen och kommunicera träningens agenda till eleverna.
* Vara initiativtagande.
* Vara problemlösande och skapa möjligheter för alla som deltar.
* Lyssna på elever om de har önskemål, funderingar eller frågor.
* Teori ska omvandlas till praktik för att öka elevernas förståelse.
* Praktik ska omvandlas till teori för att öka elevernas förståelse.
* Förstå att progressionen varierar mellan eleverna och både anpassa och variera övningar för att öka elevernas förståelse samt göra träningarna roliga.

Baserat på vilket tema som träningspasset innefattar kan strukturen på passen variera. Men något vi tränare alltid försöker följa är en typ av ”uppvärmning” med olika slag/övningar som knyter samman gruppen, får upp energin och intensiteten inför träningstimmen. Därefter är fokus på veckans tema. Veckans tema är ett övergripande tema som tränaren implementerar under passen men anpassar efter träningsgruppen och har även stor valfrihet att vara kreativ med. I slutet och under träningspasset kommer poängspel vara frekvent förekommande och givetvis lägger vi in roliga övningar också som skapar energi, glädje och samanhållning.

Den klassiska touchen och Olympics kommer givetvis också implementeras under träningspassen. Touchen är oerhört effektiv då den fokuserar på bollkontroll och känsla, något som är väsentligt för alla slag och situationer man befinner sig i på tennisbanan. Inte minst skapar det skratt och glädje bland deltagarna vilket vi tränare är måna om att framkalla. Olympics är en dubbelövning som är fantastisk energiskapande övning där banpositionering, attackslag, volley och smash tränas extra mycket. Inte minst knyter det samman gruppen bra då eleverna spelar i lag.

Alla träningspass anpassas givetvis efter de enskilda individerna och gruppen vilket innebär att situationens karaktär spelar roll. Beroende på ålder, deltagare, tränare och dagsaktuella omständigheter situationsanpassas ledarskapet och likaså träningspasset.

Detta görs på grund av att främja alla elevers autonomi, kompetens och tillhörighet för att skapa ett inspirerande och motiverande motivationsklimat.

Struktur, utveckling och glädje är betydelsefulla ord som ligger till grund för aktuellt dokument.

**Vi är Höllvikens Tennisklubb**

**Glädje, Gemenskap, Kvalité & Tävlingsanda**

**”Klubben för dig som gillar tennis och spelar med glädje”**

**Hö-Hö-Höllviken!**

 