

Tennis10 - godt i gang



tennis
10 

Er du 10 år eller yngre, er du lige startet til tennis, eller har du allerede spillet i nogle år, så er der flere muligheder for, at du kan deltage i sjove individuelle turneringer. Dansk Tennis Forbund udbyder en turneringsrække for de yngste tennisspillere.

DTF's Tennis10

DTF's Tennis10 er alderstilpassede turneringsrækker for spillere under 10 år. Turneringerne er skræddersyet til, at børn kan udvikle de grundlæggende tennisfærdigheder i en tidlig alder og derfor allerede fra 5-6 års alderen kan deltage i turneringstennis med fuldt udbytte.

Turneringerne er opdelt i røde turneringer for børn op til 8 år og orange turneringer for de 9-10 årige. Turneringerne afvikles med hver deres boldtype på tilpassede baner. En rød turnering afvikles typisk i løbet af 2-3 timer. En orange turnering varer normalt 4-5 timer. De indledende kampe spilles i puljer, og der afsluttes med place-ringskampe så alle spillere får flere kampe.

Ud over DTF's Tennis10 afholder mange klubber begynderstævner. Disse er mindre, lokale turneringer, der er velegnet til nye og let øvede turneringsspillere. Det kan være en god ide at deltage i et lokalt begynderstævne før du melder dig til en af DTF's Tennis10-turneringer.

En god rettesnor for, hvornår du er klar til turneringsdeltagelse, er, at du kan udføre øvelserne i DTF's røde Play & Stay-tekniktest. Testen finder du på www.tennis.dk.

Her spilles turneringerne

Alle turneringer er listet i en terminoversigt, som du finder på www.tennis.dk under henholdsvis Sommer Tour eller Vinter Tour. I terminoversigten er alle turneringer angivet med aldergruppe, deltagerantal, tilmeldingsfrist og kontaktoplysninger.

Sådan tilmelder jeg mig

Tilmelding til turneringen foregår online via DTF's onlinetilmelding. Gå ind på DTF's hjemmeside <http://tilmelding.tennis.dk>. Vejledning til tilmelding og deltagelse ligger på www.tennis.dk under Turnering – Sommer/Vinter Tour.

Licens

DTF anbefaler, at spillere, der ønsker at deltage i Tennis10-turneringer løser spillerlicens. Licensen søger du gennem din klub. Licensansøgningsskema finder du på www.tennis.dk under 'Turnering'. Skemaet udfyldes med oplysninger, underskrives af klubben og sendes til DTF, hvorefter licensen oprettes. Licensopkrævninger sendes til klubben, og det er ligeledes klubben, som står for den årlige fornyelse af licensen.

U8- og U10-grupperingslister

Alle licensspillere i henholdsvis U8 og U10 grupperes på baggrund af deres turneringsaktiviteter. Du kan følge med i, hvordan du klarer dig på www.tennis.dk.

Forberedelse til turneringsspil

Sørg for at dit barn kan tælle point og kender de grundlæggende turneringsregler. Lad dit barn spille på det anbefalede styrke- og aldersniveau, så han/hun kan blive fortrolig med og opleve glæden ved spillet.

For tidlig oprykning til næste niveau kan betyde, at dit barn udvikler en forkert teknik og mister selvtillid samt interesse for spillet.

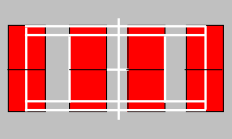

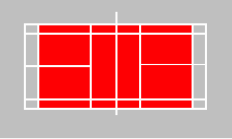

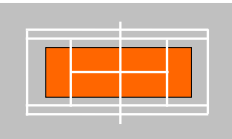

Lad resultaterne komme i anden række. Det er vigtigt, at turneringsspil ikke kun kommer til at dreje sig om at vinde eller tabe. Sæt i stedet fokus på dit barns: engagement, indsats, udvikling, fair play, samarbejde og andre sociale kompetencer.

**Er du klar til turneringsdeltagelse?
Tag Play&Stay-tekniktesten på www.tennis.dk**

**Få en spillerlicens!
Ansøgningsskema finder du på www.tennis.dk**

Baner og kampformat i Tennis10

Røde turneringsbaner i DTF-sanktionerede turneringer skal følge nedenstående retningslinjer for banens mål, boldtype og kampformat

DTF's Tennis10 Tour	Banestørrelse	Boldtype	Kampformat
Rød U8 (5-8 år) Ude	Rød bane / 10,97 x 5,5 m Nethøjde 80 cm 	Rød softkernebold 75% langsommere end gul bold Hurtigere end skumbold 	Puljeturnering + placeringskampe På tid Hver spillet bold tæller 1 point
Rød U8 (5-8 år) Inde	Badmintonbane / 11,88 x 6,1 m Nethøjde 80 cm 	Skumbold 9 cm Perfekt til nye spillere Er bløde og hopper lavt Gode indendørs 	Puljeturnering + placeringskampe På tid Hver spillet bold tæller 1 point
Orange U10 (8-10 år) Inde og ude	Orange bane / 18 x 6,5 m Nethøjde 80 cm 	Orange softkernebold 50% langsommere end gul bold Hopper lavere 	Puljeturnering + placeringskampe 1 kort tie-break sæt Start ved 2-2

NB! Når du bliver ældre, kan du deltage i U12-turneringer, hvor den laveste kategori spilles med grøn bold.

DTF's 10 råd til forældrene

Som forælder har du en betydningsfuld rolle i at præge dit barns tennisoplevelser, så det bliver sjovt at spille tennis. Dit barn har brug for støtte og opbakning i form af bl.a. god stemning og trykt træningsmiljø. Her er 10 gode råd til, hvordan du hjælper dit barn godt på vej.

- 1. Lær dit barn at yde sit bedste**
– også når der er modgang
- 2. Giv dit barn realistiske udfordringer**
– det giver selvtillid og spillelyst
- 3. Engager dig i dit barns tennis**
– dit barn sætter pris på det
- 4. Forhold dig i ro uden for banen**
– lad børnene spille
- 5. Respektér turneringslederens anvisninger**
– vær positiv og støttende
- 6. Accepter dommerens beslutninger**
– se på dommeren som en vejleder
- 7. Skab en god stemning ved kampene**
– vis respekt for modstanderen
- 8. Spørg om kampen var spændende og sjov**
– ikke kun om resultatet
- 9. Bak op om klubbens arbejde**
– din indsats bliver værdsat
- 10. Husk på, at det er dit barn, der spiller tennis**
– ikke dig!

**Langsommere bolde.
Tilpassede baner. Bedre spil.**

**Deltag i turneringer.
Det er vigtigt for din udvikling som spiller.**

Hovedsponsor:



Boldsponsor:



Udstyrssponsorer:



Øvrige sponsorer:



FAIR PLAY

Spil fair

– tab med værdighed

Følg reglerne

– det gør spillet sjovere

Vis respekt

– det smitter



DANSK TENNIS FORBUND

Idrættens Hus
2605 Brøndby
Tlf.: 4326 2660
dtf@tennis.dk
www.tennis.dk