

# **KILPA- JA HUIPPUTENNIS SEUROISSA**

SEURAFOORUMI 26.7.2018

**1. LASTEN URHEILU JA TENNIS SEUROISSA  
U12**

**2. NUORTEN URHEILU JA TENNIS  
SEUROISSA U18**

**3. VALMENNUS**

**4. URHEILULLISUUS**



# KILPAILEMINEN

- Seuroissa noin 8500 juniorijäsentä
- Vuonna 2017 1260 juniorilla kilpailulisenssi – Vuonna 2010  
1198 juniorilla kilpailulisenssi
  - Kilpailutoiminnan kehittäminen seuroissa
    - Vanhempien info kilpailemiseen
- Kilpailemisen sisällyttäminen osaksi perustoimintaa

# LASTEN URHEILU JA TENNIS SEUROISSA U12

- Tarjotaan lapsille laadukkaat lähdöt tennikseen mahdollisimman monessa seurassa : ilo, innostus ja ilmapiiri
  - Pelilähtöisyys – Tennis on peli
- Tarjotaan mahdollisuuksia : harjoittelu, pelipäivät, turnaukset, tapahtumat, jne.
- Lasten toiminnan vaatimustaso ja tavoitteet : Oppiminen kookuttaa
  - Verkostoituminen : Yhteistyö muiden lajien kanssa, Vanhempien huomiointi, yhteistyö koulujen kanssa
- Tennisliiton kartoitustoiminta U12 yhteistyössä seurojen kanssa



# LASTEN TENNIS - ARVOT

- ILO, INNOSTUS JA ILMAPIIRI
  - YRITTÄMINEN
- TAVOITTEET JA YKSILÖLLISYYS
  - HARJOITUSMÄÄRÄT
- PELIEN MÄÄRÄ JA LAATU
  - KANSAINVÄLISYYS

# LASTEN TENNIS – PAINOPISTE: URHEILULLISUUS

- Motoriset perustaidot -> kohti lajitaitojen vaatimuksia
- Monipuolisesti oman seuran sisällä (kenen vastuu)
  - Yhteistyö muiden lajien kanssa
- Lasten omat liikunta ja urheilumäärät
  - Nopeus
  - Ketteryys
  - Pelit ja leikit



# **NUORTEN URHEILU JA TENNIS SEUROISSA U18**

- Kilpavalmennuspelaajat pelaavat tavoitteellisesti ja noudattavat valmentajan tekemää kilpailukalenteria
- Harjoitus – ja kilpailumahdollisuuksien luominen sekä kehittymisen mahdollistaminen
- Kokonaisvaltaisen valmennuksen mahdollistaminen (verkostoituminen)
- Pelaajiin uskomisen ja heidän tukeminen kilpatenniksessä
- Tennisliiton ja seurojen välinen tiivis yhteistyö ikäluokan kärkipelaajien kanssa

## **TENNISLIITON NUORTEN TEHORYHMÄ TOIMINTA SYKSYLLÄ 2018**

- TAVOITTEENA TEHOSTAA LUPAAVIMPIEN JUNIOREIDEN KEHITTÄMISTÄ
- PARHAAT JUNIORIT HARJOITTELEVAT ENEMMÄN YHDESSÄ JA VANHEMPIEN SPARRAAJIEN KANSSA
- TOIMINNASSA VAHVASTI MUKANA FYYSINEN VALMENNUKSEN, FYSIO JA URHEILIJAKSI KASVAMINEN
- TOIMINTA TULEE TEHOSTAMAAN JA TUKEMAAN NUORTEN MAJOUKKUEKALENTERIA
- TAPAHTUU PÄÄOSIN TALIN TENNISKESEKUKSESSA. TOIMINTAAN SUUNNITELTU MAJOITUS, RUOKAILUT JA OHJATTU KOULUNKÄYNTI TUKEMAAN NUORTEN KASVUA JA KEHITYSTÄ



# NUORTEN TENNIS = ARVOT

- ILO, INNOSTUS JA ILMAPIIRI
  - YRITTÄMINEN
- YKSILÖLLISYYS JA TAVOITTEELLISUUS
  - HARJOITUSMÄÄRÄT
  - PELIEN MÄÄRÄ JA LAATU
- KANSAINVÄLISYYS JA KILPAILEMINEN
- TENNIS EUROPE U14 RANKING – MIEHET TOP 100 ATP (49%) –  
NAISET TOP 100 WTA (59%)
- ITF U18 RANKING TOP 20 – MIEHET TOP 100 ATP (45%) – NAISET  
TOP 100 WTA (61%)

# **NUORTEN TENNIS : PAINOPISTE - URHEILULLISUUS**

- Fyysiset ominaisuudet aikuisten tasolle, huoltava harjoittelu ja kehittävä harjoittelu
  - Kestävyys
  - Nopeus
  - Voima



# KANSALLINEN HUIPPUTENNIS

- JGP – SARJA (U10,U12,U14,U16)
- SM-KILPAILUT (U12,U14,U16,U18,U21 + YLEISET)
- JUNIOREIDEN SM-LIIGA (U11,U13,U15,U20)
  - FINNISH JUNIOR TOUR (U21)
    - FINNISH TOUR
- TENNISLIIGA + 1.DIVISIOONA

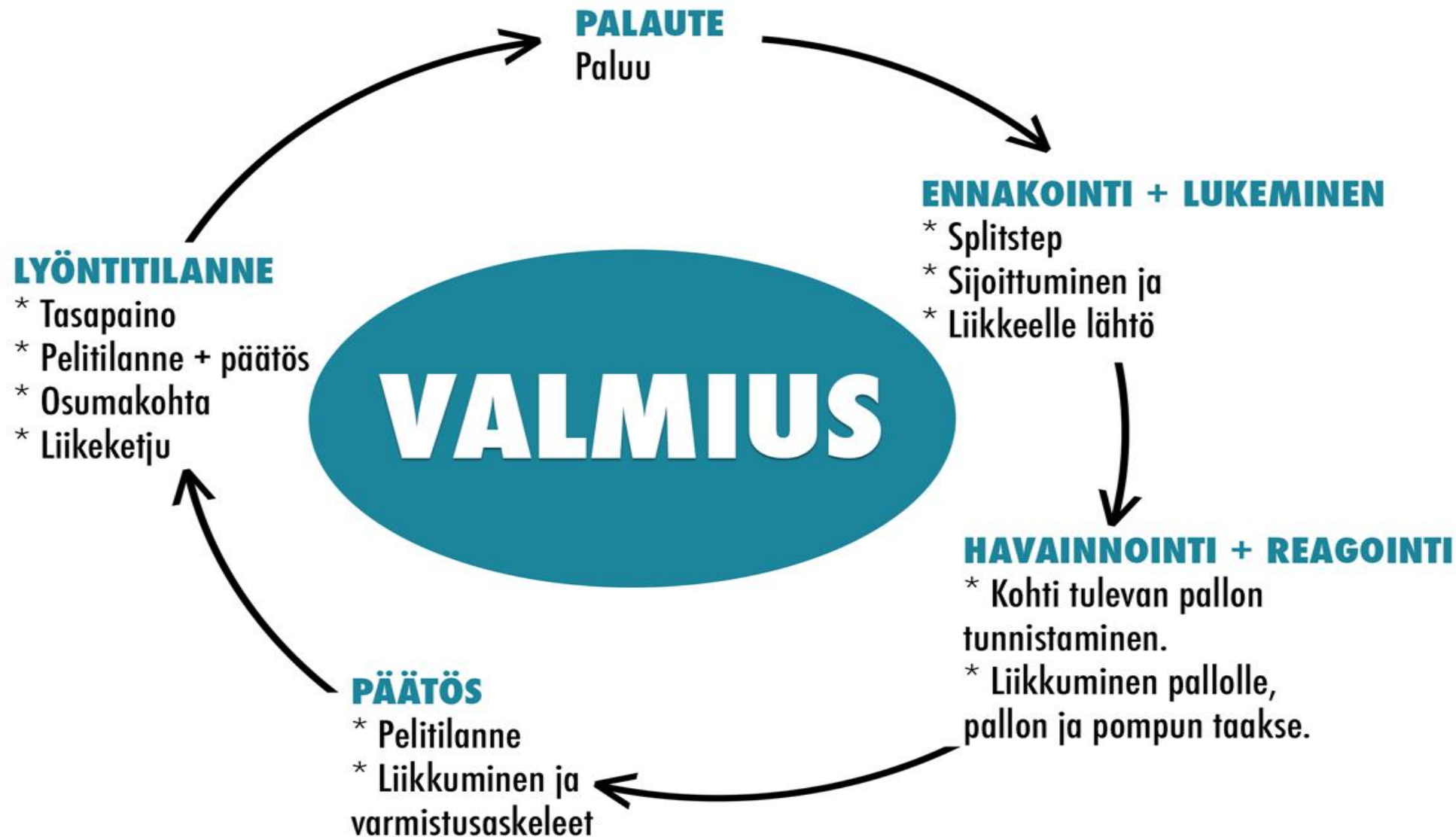
# VALMENTAJIEN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

- TAVOITTEENA YHTEINEN KIELI TASOKOULUTUKSISSA JA SEURAVIERAILUISSA – KOULUTUSLINJA
- KILPA- JA HUIPPUVALMENTAJA TALENTTIEN LÖYTÄMINEN
  - VALMENTAJAPOLUN TEKEMINEN – MENTOROINTI JA KEHITYSSUUNNITELMA
    - KILPA- JA HUIPPUVALMENTAJA VERKOSTON TIIVISTÄMINEN
- VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMINEN YLI LAJIRAJOJEN



# PELILÄHTÖINEN VALMENNUKSEN

|                | Takakenttä | Keskikenttä | Verkkopeli | Ohitus | Syöttö | Palautus |
|----------------|------------|-------------|------------|--------|--------|----------|
| Pallottelu     |            |             |            |        |        |          |
| Rakentaminen   |            |             |            |        |        |          |
| Lopetus        |            |             |            |        |        |          |
| Neutralisointi |            |             |            |        |        |          |
| Vastahyökkäys  |            |             |            |        |        |          |
| Selviytyminen  |            |             |            |        |        |          |



**LYÖNNIN LAATUTEKIJÄT:**

1. Vauhti
2. Sivusuunnan tarkkuus
3. Muoto

4. Kierre
5. Syvyys suunnan tarkkuus



# STL – KOULUTUKSET

- TASO 1. = ANDERS WALLEN
- TASO 1. = HARRI SUUTARINEN
- TASO 2. = HARRI SUUTARINEN
- TASO 3. = SAKU SIIVONEN (Aloitus tammikuu 2019)
  - TASO 4. = PEKKA KAINULAINEN / VAT
- SEURA- JA ALUEVIERAILUT = HARRI SUUTARINEN
- URHEILULLISUUDEN KRITERIT TENNISPELAAJILLE JA KÄYTÄNTÖ : JUSSI IMMONEN, TURKU 16.8, TAMPERE JA HELSINKI
  - SEMINAARI KILPA- JA HUIPPUVALMENTAJILLE – HELSINKI 15.9 – U14  
Kansainvälinen vaatimustaso – Hrvoje Zmajik
- U10 "UPDATE" päivät, Tampere/syyskuu ja Turku/joulukuu – Mark Tennant

# KASVA URHEILIJAKSI JA TENNISPELAAJAKSI - KRITEERIT

HUOM! PIIP-Testin tavoite on U10 vaiheessa 9 min tytöt ja pojat. Lapsen liikkumisen kannalta testi on syytä tehdä paineettomasti ja leikinomaisesti

| Pojat               | U12   | U14       | U16         | PRO       |
|---------------------|-------|-----------|-------------|-----------|
| PIIP-testi          | 10´   | 11´-12´   | 11´-12´30´´ | 13´-14´   |
| VO2 max (ml/kg/min) | 50,7  | 53,5-56,7 | 53,5-56,7   | 59,5-62,6 |
| 10m                 | 1´´80 | 1´´73     | 1´´68       | 1´´58     |
| Staattinen hyppy    | 25,1  | 28,5      | 32          | 40        |
| Kevennys hyppy      | 31,8  | 34,8      | 38,1        | 46        |
| Viuhka              | 17´´  | 15´´80    | 15´´        | 14´´81    |

| Tytöt               | U12    | U14       | U16       | PRO    |
|---------------------|--------|-----------|-----------|--------|
| PIIP-testi          | 10´    | 10´-11´   | 11´-12´   | 13´    |
| VO2 max (ml/kg/min) | 50,7   | 50,7-53,5 | 53,5-56,7 | 59,5   |
| 10m                 | 1´´80  | 1´´79     | 1´´79     | 1´´72  |
| Staattinen hyppy    | 25,1   | 25,5      | 26,4      | 32     |
| Kevennys hyppy      | 31,8   | 31,3      | 32,8      | 38     |
| Viuhka              | 17´´20 | 16´´70    | 16´´60    | 15´´58 |