

**TENNIS FOR ALLE**  
**RETNINGSLINJER FOR ARBEIDET I ULLERN**  
**TENNISKLUBB**

**2011 – 2013**

## FORORD

I denne publikasjon presenteres en strategi for hvordan Ullern Tennisklubb (UTK) skal bli en enda bedre klubb de neste tre år. Siktemålet er en klubb med overskudd i driftsregnskapet som kan brukes til gode treningsopplegg og vedlikehold og oppgradering av anlegg i et samarbeid med Ullernboblen AS, et heleid datterselskap av UTK. Siden 2008 har klubben investert i en helt ny firebanersboble som ved god sponsorhjelp og salg av UTKs aksjer i Riksanlegget for tennis (RA) er oppført uten rentebærende gjeld. Med økonomisk støtte fra statlige tippemidler er klubbhuset oppgradert, og dette arbeidet vil bli fullført i 2011. Dette løftet på anleggsiden vil bli fulgt opp med utendørsbanene, som ble lagt om i 1989, og slik at det settes av midler til vedlikehold av anleggene og fornyelse på lang sikt. Med fire baner i nærområdet om høsten og vinteren kan tilbudet til barn og unge fordobles fra oktober til april, og det siktes mot sunn driftsøkonomi i den nye Ullernboblen som har inngått driftsavtale med UTK. Hovedvekten i disse retningslinjene legges derfor på gode, tennisfaglige retningslinjer for trenere, spillere og foreldre, og som et grunnlag for samarbeid med Norges Tennisforbund og klubber i Osloområdet. Disse vil bli fulgt opp mer konkret i de årlige budsjetter og faglige sportsplaner for årene 2011-2013.

Ullern, januar 2011

Thorvald Moe  
Styreleder

Ditlef Rasmussen  
Nestleder i Styret

Amy Jønsson Raaholt  
Trener

Jesper Bollins  
Daglig leder

## Innholdsfortegnelse

Kapittel 1. Sammendrag .....	4
Kapittel 2. Nærmere om tennissfaglige retningslinjer .....	5
2.1 Innledning.....	5
2.2 Ullern Tennisklubb mot år 2013 .....	7
2.2.1 Mål .....	7
2.2.2 Miljøtennis. Trimaktiviteter .....	7
2.2.3 Samarbeid med Norges Tennisforbund.....	8
2.3 Best på trening: Nærmere om talentutvikling .....	8
2.3.1 Bakgrunn .....	8
2.3.2 Den norske toppidrettsmodellen anvendt på tennis.....	9
2.3.3 Tennisskole. Tilbud til spillere fra 6 til 10 år .....	10
2.3.4 Talentutvikling for spillere fra 10 til 12 år. Team Ullern U10 og U 12.....	11
2.3.5 Talentutvikling for spillere fra 12 til 16 år. Team Ullern U14 og U16.....	11
2.3.6 Annen trening. Andre idretter .....	14
2.3.7 Utvikling av trenere, lederteam og miljøet.....	16
2.4 Oppsummering .....	18
Referanser .....	20

### Kapittel 1. Sammendrag

Dette er en oppdatering og ajourføring av ”Tennis for alle. Strategi for Ullern Tennisklubb 2008-2010” som ble utarbeidet i 2007.

Dokumentet skal bl.a.:

- Være retningsgivende for valgte styrende organers (styret og dets underkomiteer) arbeid;
- Gi retningslinjer for det tennissfaglige arbeidet til klubbens daglige leder og dens trenere;
- Informere klubbens aktive medlemmer, andre klubber vi samarbeider med, krets og Norges Tennisforbund som ledd i en dialog for stadig å bli en bedre tennisklubb. UTK er nå en av Tennisforbundets samarbeidsklubber med samarbeid om «Play and Stay», trenerutdanning og topptennis.

Hovedoppgavene for Ullern Tennisklubb (UTK) i perioden 2011 til 2013 er bl.a. å:

- Gi et best mulig tilbud om tennis som fysisk aktivitet, mosjon og et godt sosialt fritidsmiljø til flest mulig i Ullern bydel (nærmiljøet);
- Gjennom Ullern tennisskole etter «Play and Staymetoden» som NTF innførte i 2005 (rødt, oransje og grønne nivåer) gi 5-10 åringer i vårt distrikt tilbud om å begynne med og å lære tennis etter moderne metoder;
- Gjennom Team Ullern, som består av konkurransespillere fra 10 år og oppover til seniorspillere, gi mulighet til å utøve sporten som konkurranseidrett fra U10 og oppover til seniorspillere. Målet er å få flere ivrige konkurransespillere i gruppene U10, U12, U14, og U 16, og å hevde seg helt i toppen på seniorplan - både lagmessig og individuelt, helst med flest mulig som har gått gradene i UTK;
- I et samarbeid med Ullernboblen AS og myndighetene sørge for gode og moderne anlegg (baner, hall, klubbhus m.v.) både utendørs og innendørs;
- Etablere gode og klare retningslinjer for klubbens drift som sikrer en sunn økonomi, gode tennissfaglige aktiviteter og kostnadseffektiv drift.

Generelle mål for perioden 2011-2013 for UTK er bl.a:

- Fullføre arbeidet med å fornye klubbhuset for helårsdrift samt å oppgradere utendørsbanene (særlig dekkene);
- Få noen flere aktive medlemmer i klubben, bl.a. gjennom flere og bedre voksenkurs, miljøtennis, ligatenis osv. Medlemstallet de siste par år er økt til over 600, og 700 medlemmer antas å være et tak for hvor mange vi kan gi et tilfredsstillende tilbud på Blokkajordet;
- Forbedre Ullern Tennisskole slik at flest mulig barn i distriktet får prøve tennis, og slik at rekrutteringsgrunnlaget for Team Ullern forbedres;
- Ytterligere forbedre og effektivisere aktivitetene til Team Ullern, bl.a. slik at vi kan hevde oss godt i alle klassene i juniortennis (fra U12 til og med U18), og slik at våre elitelag i størst mulig grad har deltakere som har gått gradene i klubben - bl.a. gjennom deltakelse i annet-lagene, eller rekrutteringslagene, for damer og herrer;
- Vinne NM for lag for damer og herrer og noen individuelle NM titler for seniors. UTK vant NM for lag for damer i 2010 med nesten bare spillere som hadde gått gradene i UTK. Vi ønsker å kunne vinne lag NM for herrer innen 2013;
- Videreutvikle samarbeidet med andre klubber i distriktet, Tennisregion Øst og Norges Tennisforbund;

Dette er generelle mål og retningslinjer for den kommende treårsperioden. For de enkelte år, vil konkrete mål spesifiseres i budsjettet og i en sportslig årsplan.

UTK støtter NTFs Prosjekt 2013 og vil samarbeide om videreutvikling av Ullern tennisskole, trenerutdanning og topptennis.

I kapittel 2 gis nærmere retningslinjer for rekrutteringsarbeidet, herunder arbeidet med å videreutvikle Team Ullern.

## **Kapittel 2. Nærmere om tennisfaglige retningslinjer**

### **2.1 Innledning**

Ullern Tennisklubb har ca. 600 medlemmer, et moderne utendørsanlegg med fem grusbaner, og en ny boble fra 2009 over fire baner med filtdekke til trening om vinteren.

Tennisanlegget på Blokkajordet – som i 1993 ble regulert til friluftsområde - ligger i et område hvor det har funnet sted betydelig utbygging av boliger og økning i befolkningen de siste 20 år, med ni barne-, ungdoms- og videregående skoler (Bestum, Bjørnesletta, Øraker, Lysejordet, Lilleaker, Huseby, Hovseter, Ullern og Persbråten) ganske nær anlegget<sup>1</sup>. Det er et område med mye barn og ungdom, og de fleste foreldre har økonomi til at barna kan begynne med tennis. Rekrutteringspotensialet er meget godt, og her ligger det fortsatt noen uutnyttede muligheter<sup>2</sup>. Konkurrerende idretter er særlig bandy, basketball og fotball (Ullern I. F. og Røa I. L.), men ingen av disse idrettene er så dominerende i vårt område at ikke tennis skal kunne være et attraktivt alternativ. Nå er det i og for seg ikke noe poeng å konkurrere ut andre idretter — det er viktig at bydelen har et allsidig trim- og idrettstilbud til beboerne — og basket, håndball og bandy kan lett kombineres med tennis, i et hvert fall til utøveren er 15-16 år.

---

<sup>1</sup> I Ullern bydel har man barneskolene Bestum, Lilleaker og Lysejordet, ungdomsskolene Øraker og Bjørnesletta, og Ullern videregående skole. Også Huseby, Hovseter og Persbråten (Røa bydel) kan være rekrutteringsgrunnlag for Ullern Tennisklubb.

<sup>2</sup> Det er nå samarbeid med Ullern videregående skole om tennisympnas.

Ullern Tennisklubb (UTK) er liten i internasjonal målestokk, men en ganske stor eliteklubb etter norske forhold. Klubben har hevdet seg i toppen i norsk tennis, særlig på herresiden, siden 1950-årene. UTK vant NM for lag for herrer i 1966, 1986, 1988, 1990, 1992, 1993, 2001 og 2002. I 2004, 2005 og 2010 vant klubben også NM lag for damer. Målet er, gjennom en videreutvikling og stadig forbedring av en toppidrettsmodell for klubben, å hevde seg helt på topp i norsk tennis i årene framover.

Formålet med dette kapittel er, med utgangspunkt i en skisse til et helhetlig opplegg for en klubb av denne type, å gi retningslinjer for talentutvikling av tennisspillere på klubbplan fra de starter på tennisskole i alderen 6 til 8 år, og til utøveren er ca. 16 år.

Tendensen er at de beste utøverne over 16 år går på tennis- og idrettsgymnas som gir anledning til mer trening.

Siktemålet er å gi et praktisk og konkret grunnlag for talentutvikling i UTK i tiden framover. En går ikke i dybden på noen tema, og for eksempel utarbeides ikke detaljerte treningsprogrammer. Det er trenerens oppgave. Imidlertid skisseres en ramme og filosofi for talentutvikling med utgangspunkt i våre erfaringer, og den norske modellen for utvikling av idrettsutøvere, som treningsprogrammer kan utarbeides innenfor. Norges Tennisforbunds retningslinjer for Tennisskole, trenerutdanning og ferdighetsutvikling i deres topptennissatsing (Prosjekt 2013) legges til grunn. Retningslinjene er forankret i klubbens sportslige ledelse og styre.

## 2.2 Ullern Tennisklubb mot år 2013

### 2.2.1 Mål

Et hovedmål for Ullern Tennisklubb er å gi et bredt tennistilbud til stedets befolkning fra barn til pensjonister: Tennis for alle. Det betyr at det sosiale aspektet er viktig, og at tennis som mosjons- og trimaktivitet for alle aldersgrupper er et viktig delmål<sup>3</sup>.

Et annet hovedmål er å gi de som ønsker det, og er ivrige, et tilbud om å bli gode tennisspillere, det vil si konkurransespillere på høyt norsk nivå. I dette ligger at Ullern TK vil ha et tilbud for yngre spillere som er av "beste praksis", dvs. som kan måle seg med det aller beste i Norge. Det er dette som menes med best på trening.

Det er ingen grunn til å sette disse målene opp mot hverandre. Tvert i mot er et bredest mulig trimtilbud, og flest mulig medlemmer, en god basis og forutsetning for talentutvikling og konkurransetennis. Det er flere eksempler på klubber som sluttet med konkurransetennis og talentutvikling for "bare" å ha mosjonstennis. Resultatet ble ganske raskt at tennisaktivitetene ble redusert, og flere klubber som fulgte denne linjen ble nedlagt. På den annen side kan ikke talentutvikling og konkurransetennis over tid eksistere i et vakuum. Det må ses i en helhet, som en del av et samlet fritids- og aktivitetstilbud i bydelen hvor idrettens sosiale rolle som nevnt er viktig. Talentutviklingens og konkurransetennisens andel av klubbens samlede økonomiske ressurser bør være allment akseptert av medlemmene.

### 2.2.2 Miljøtennis. Trimaktiviteter

Tennisskole for barn i alderen 6 til 9-10 år har for det første et viktig miljø- og trimaspekt. Poenget er å gi flest mulig barn i denne aldersgruppen, innenfor den gitte banekapasitet, tilbud om å forsøke tennis. Det er nå omlag 250 barn i Ullern tennisskole. «Play and Stay» metoden, innført av NTF i 2005, benyttes i størst mulig grad. Men en tennisskole er også et avgjørende rekrutteringsgrunnlag for talentutvikling, jfr. nærmere omtale i avsnitt 2.3.

Voksenaktiviteter, voksenkurs. Dette kan være alt fra tilbud om kurs for nybegynnere, faste spilletreff og klubbturneringer for de "nest beste" spillerne. Dette er tid- og ressurskrevende, men også viktig for en klubb over tid. Det vil som nevnt også gi grunnlag for rekruttering av barn og unge. Disse aktivitetene vil bli forsøkt utvidet med den doblede banekapasiteten om høsten og vinteren.

Tilbud til nye voksne medlemmer (voksenkurs), som er en god ting i og for seg selv, gjør at foreldre begynner med tennis. Dermed legges grunnlag for at barna også begynner. Dette vil det bli lagt økt vekt på i Ullern. En mulighet er for eksempel at foreldre som ønsker å sende barna sine på tennisskole, også tilbys et nybegynnerkurs eller et voksenkurs for litt viderekomne<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Det foreligger fortsatt et uutnyttet potensial for Ullern T.K. også her, ikke minst fordi tennis er fin trimaktivitet for middelaldrende og eldre, og fordi klubben i dag kan ytterligere forberede sitt tilbud for denne kategori spillere – ikke minst for foreldre til barn og ungdom som er med i klubbens treningsopplegg. Det er mye ledig kapasitet på utendørs anlegget og i Ullernbollen lørdager og søndager.

<sup>4</sup> Dette forutsetter at klubben har et systematisk og helhetlig opplegg, herunder administrative, økonomiske og faglige ressurser, som kan legge til rette for dette.

### 2.2.3 Samarbeid med Norges Tennisforbund

UTK har vært samarbeidsklubb med NTF siden 2008. Vi ønsker å videreutvikle dette samarbeidet hvor vi kan trekke på deres ressurser og de internasjonale eksperter som hentes fra andre land, bl.a i det nye Topp Tennissenter.

## 2.3 Best på trening: Nærmere om talentutvikling

### 2.3.1 Bakgrunn

Satsingen på Ullern Tennisskole etter «Play and Stay» metoden siden 2005 begynner nå å gi resultater både i form av flere yngre spillere og norgesmesterskap i klassene U14 og U12.

I perioden før dette, fra 1950-årene og fram til midten på 1980-tallet, var juniorvirksomheten bl.a. karakterisert av følgende kjennetegn:

- Den var i stor grad selvdrevet. Man hadde tidvis trenere, for eksempel Johs. Tennmann på 1950-tallet, men de fleste spillerne var meget motivert og treningsivrige selv uten trener.
- Dette bidro til et godt miljø hvor man hjalp hverandre på trening og var konkurrenter i kamper. Framgang for noen inspirerte de andre til å trene mer.
- Alle gikk selvsagt på skole, og man drev i stor grad også andre idretter, i hvert fall fram til 16 års alderen (håndball og fotball om sommeren, bordtennis, bandy og ski om vinteren).
- Fysisk trening var selvsagt, bl.a. som forhåndstrening til andre idretter. Gjennom de andre idrettene, som ofte var lagidretter, ble samholdet styrket og man utviklet lagånd og idrettslig innstilling.
- Fordi det var lite tennis om høsten og vinteren sammenliknet med nå, “bodde” man på tennisbanen fra slutten av april til banen stengte om høsten. I skoleferier var det tennis man skulle drive med (ferie var for foreldre), og man konkurrerte - til dels i Sverige og Danmark - eller trente 5-6 timer pr. dag.

Selv om man ikke skal skru klokken tilbake, finner man flere av disse elementene igjen i den norske toppidrettsmodellen som siden slutten av 1980-årene er utviklet, særlig med basis i andre idretter enn tennis, jfr. avsnitt 3.2 nedenfor.

Fra annen halvdel av 1980-årene og fram til 2005 var de yngres aktiviteter i større grad enn tidligere preget av følgende:

- Tennistrening med trener ble gitt høyeste prioritet. (Foreldre talte antall timer med trener som hovedkriterium. Egentrening ble ikke nok vektlagt.)
- Det var en tendens til å slutte med andre idretter i 12-års alderen og bare spille tennis. Jo flere timer på tennisbanen, jo bedre. Kvaliteten på treningen, og allsidig idrettslig trening, ble for liten.
- I en periode fram til midten av 1990-tallet, prøvde man også “å plukke vinnere” allerede tidlig, fra 12-års alder. Disse talentene fikk mange tennistimer med trener, men med en relativt smal idrettslig og sosial basis for sin utvikling. De som ikke var såkalte talenter, fikk få timer, noe som også skapte stridigheter mellom foreldrene og mindre lagånd.

- Sist, men ikke minst, utøvernes eget ansvar ble visket ut. Satt litt på spissen kan man si at spillernes ansvar var å møte på trening, mens det var trenernes og klubbens ansvar å trene spilleren når treningen begynte.

Det er klart at en klubbs evne til å utvikle gode tennisspillere alltid vil svinge over tid, og rammebetingelsene nå — sportslig, økonomisk og sosialt — er annerledes enn tilfellet var tidligere. Likevel er det ovenfor pekt på noen hovedelementer og lærdommer som vil vektlegges når Ullern TK sikter mot å tilby et talentutviklingsopplegg av “beste norske praksis” i årene framover. Tilbudet må selvsagt tilpasses klubbens bane- og trenerkapasitet og økonomi.

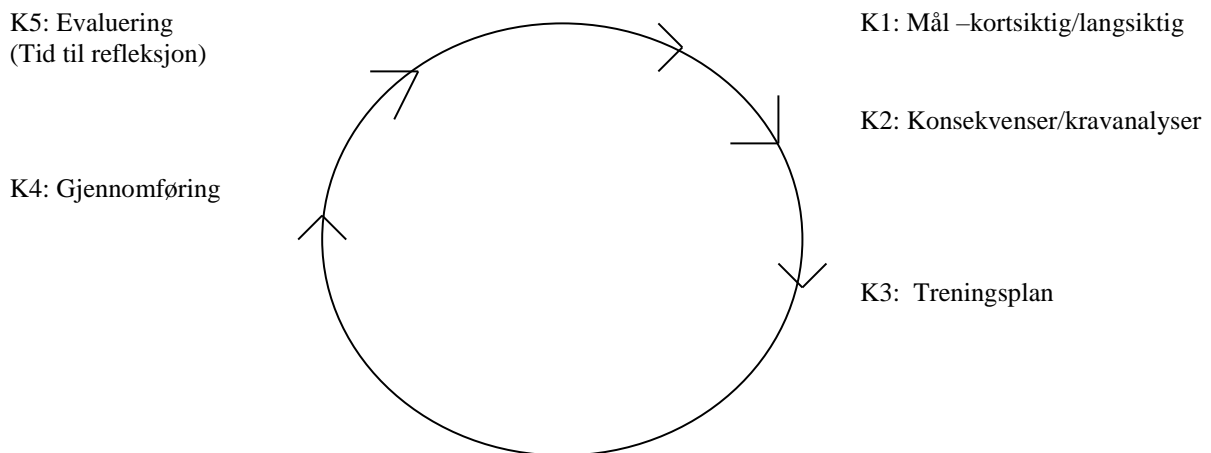
### 2.3.2 Den norske toppidrettsmodellen anvendt på tennis

En vil her begrense seg til tre stikkord som skissemessig kan karakterisere den norske modellen for toppidrett<sup>5</sup>.

#### 2.3.2.1 Utøveren i sentrum

Trener og lederteam skal legge forholdene til rette for at utøveren skal gjøre de rette tingene. Trener og apparatet rundt henne/han må derfor ha kunnskap om hva som kreves for å nå et bestemt nivå, og denne kunnskapen bør være mest mulig presis. Trener- og lederteam er ansvarlig for bevisstgjøring av utøvernes personlige ansvar for sin utvikling. Det er utøverens egen motivasjon som er avgjørende.

Figur 1. Kvalitetssirkelen



K1: Mål — kortsiktig/langsiktig  
 K2: Konsekvenser/kravanalyser  
 K3: Treningsplan  
 K4: Gjennomføring  
 K5: Evaluering (Tid til refleksjon)

2.3.2.2 Kvalitetssirkelen kan stikkordsmessig karakteriseres ved:  
 -At en skisserer mål og utarbeider treningsplaner.

<sup>5</sup> Jfr. notater fra foredrag av Rimejordet 29.2.1993



-Utøver, trener og lederteam bør søke ny kunnskap og vise endringsmuligheter ved evaluering, for eksempel når et nytt årsopplegg skal utarbeides.

- 2.3.2.3 24-timers utøveren: Utøveren selv er den eneste som går igjen i fasene:
- Trening/konkurranser.
  - Skole/studier/arbeid.
  - Sosialt (familie/venner).
  - Rekreasjon (søvn! hvile/kosthold)

Utøveren bør utvikles til en selvstendig person, både idrettslig og på annen måte. Personlig utvikling og trivsel er svært viktig for idrettslig utvikling, og uansett hvor god vedkommende blir, vil noe av det viktigste Ullern TK kan bidra til være vedkommendes sosiale og menneskelige utvikling<sup>6</sup>.

Disse prinsipper og retningslinjer må anvendes med pragmatisme og godt skjønn på klubbnivå, særlig for spillere under 16 år. Som understreket tidligere i disse retningslinjene har tilbudet til en klubb et videre siktemål enn bare det å bringe fram toppidrettsutøvere. Men både for å gi yngre og ivrige spillere muligheten til å bli toppidrettsutøvere, og for å bidra til en god sosial og menneskelig utvikling uavhengig om vedkommende blir toppidrettsutøver eller ikke, er den norske idrettsmodellen et godt utgangspunkt for talentutvikling i en klubb. UTKs egne erfaringer med talentutvikling over lang tid, jfr. avsnitt 2.3.1, understøtter dette.

### **2.3.3 Tennisskole. Tilbud til spillere fra 6 til 10 år**

Ullern tennisskole vil ha følgende mål:

Gi en mulighet for å prøve tennis til flest mulig av bydelens 6 til 10-åringer.  
Stimulere de av disse som er ivrige til å fortsette med tennis.

På 6 til 10 års trinnet bør man legge vekt på den generelle fysiske utviklingen. Helhetlig koordinasjon, balanse og spesielt øye/hånd-koordinasjon bør stå i sentrum. Hovedpoenget i denne fasen er å skape interesse for tennis, og all aktivitet bør være preget av moro. Men tennis bør gå sammen med andre former for fysisk aktivitet.

Tennisinstruksjonen bør holdes i enkle former, og målet med all aktivitet er grunnleggende ballkontroll. Tennisleksjonen bør ikke vare lenger enn maksimum 45 minutter. Minitennis med korte racketer og lave nett er hensiktsmessig på dette trinnet. Så langt som praktisk mulig legges det opp til regelmessige, lekbetonte turneringer. For nærmere omtale, se Mike Barrel: »Growing Kids, Growing the Game, a Developmental Approach to Teaching Under 10s«. PTR (2006).

Daglig leder og de ansvarlige trenerne for Tennisskolen vil føre kvalitetskontroll med skolen, og sørge for at de som er ivrige kommer over i neste trinn i talentutviklingen, treningsgrupper for 9-12 åringer, U10 og U12 i Team Ullern så snart som mulig. Vi følger Tennisforbundets mål og opplegg for Tennisskole, se: Norges Tennisforbund "Tennisskolen" (2010), og vi

---

<sup>6</sup> Noe av dette, for eksempel ansvar for egen utvikling og betydningen av lagfølelse, var nokså selvsagt for de som drev idrett tidligere. Hvor særlig norsk dette er kan vel også diskuteres. For liknende tanker om trening og trenerutvikling, se Lew Brewer. "Hvordan bli en tennistrener i verdensklassen", gjengitt i Backhand Slice, juni 1997.

sender noen yngre spillere på aktivitetskurs for at skal lære rødt/oransje/grønnt nivåene og assistere på en god måte i Ullern Tennisskole.

### **2.3.4 Talentutvikling for spillere fra 10 til 12 år. Team Ullern U10 og U 12.**

Denne aldersgruppen, den såkalte “motoriske gullalder”, er svært viktig i utviklingen av tennisspillere fordi tennis er en typisk teknisk idrett. Idrettsutøvere på dette alderstrinnet begynner å utvikle dynamisk balanse, hurtighet og spenst. De bør drive med allsidig ball-lek. Skolearbeid bør vektlegges, bl.a. fordi dette kan bidra til å utvikle evnen til å fastsette enkle mål. Idretten kan samlet oppta 6 til 10 timer pr. uke, og utgangspunktet bør fortsatt være moro. Igjen bør dette kombineres med annen fysisk aktivitet.

På dette alderstrinnet bør spillerne ideelt sett lære alle slag. De tekniske detaljene bør gjøres enkle, uten tung toppspinn eller underspinn. En full svingbevegelse i alle slag bør etterstrebes. Selv om mye av instruksjonen fremdeles — for eksempel av praktiske og kapasitetsmessige grunner - foregår i grupper, vil den enkelte spiller være mottakelig for individuell oppfølging. Forsiktige konkurransemomenter introduseres, men antall kamper pr. år bør begrenses. Samarbeid med foreldre er svært viktig, og trener/teamutvikling bør begynne for alvor for spillere/foreldre i denne aldersgruppen.

Ullerns opplegg for denne aldersgruppen vil sikte mot denne “beste praksis” i årene framover så langt ressursene tillater det. Særlig gjelder det utviklingen av slagteknikk. Foreldrene vil også trekkes aktivt med. I Team Ullern omfattes disse av gruppene:

- Spillere under 10 år, U-10,
- Spillere under 12 år, U-12,

### **2.3.5 Talentutvikling for spillere fra 12 til 16 år. Team Ullern U14 og U16.**

Ungdom på dette alderstrinnet har forutsetninger for å kunne utvikle utholdenhet, hurtighet og styrke. Deres analytiske ferdigheter og konsentrasjon blir også stadig bedre. Det vil bli lagt vekt på å utvikle spilleidentitet og taktiske ferdigheter så langt som det tekniske ferdighetsnivået tillater.

Dette gir bl.a. grunnlag for å lære seg samtlige slag med kraft og nøyaktighet. I treningen bør en nå også legge vekt på strategi, taktikk og spilleforståelse under varierende forhold. Det er viktig for talentutviklingen at en i denne aldersgruppen differensierer tilbudet, og tennisinstruksjonen kan i stor grad bestå av entydig verbal veiledning kombinert med tydelig demonstrasjoner, supplert for eksempel med videoopptak, Individuell oppfølging er nokså avgjørende. En ivrig spiller i denne aldersgruppen med potensiale bør ha minst en time pr. uke med trener med hovedvekt på individuell (teknisk-taktisk) trening. Det vil bli lagt stor vekt på at spilleren selv følger opp med tilstrekkelig egentrening, for eksempel i de helgene hvor det ikke er turneringer.

De tekniske og taktiske arbeidsoppgavene som så langt som mulig bør gjennomføres og innlæres for spillere fra 9 til 16 år kan oppsummeres i boks 1.

<b>Boks 1. Tekniske og taktiske arbeidsoppgaver for talentutvikling fra 9 til 16 år</b>	
1.	Serve; basisteknikk med rytme og balanse <ul style="list-style-type: none"> <li>- serieserver (kast-teknikk)</li> <li>- presisjon/variasjon 1. og 2. serve (basis-taktikk)</li> </ul>
2.	Retur; basisteknikk med "støtte" og "heng" <ul style="list-style-type: none"> <li>- returhopp og seriereturer ("heng"-teknikk)</li> <li>- cross retur-mønster (basis-taktikk)</li> <li>- presisjon/variasjon retur 1. og 2. serve</li> </ul>
3.	Grunnslag; basisteknikk med rytme og balanse <ul style="list-style-type: none"> <li>- teknikk/fleksibilitet fotarbeid ("støtte", "heng" og "løpende slag")</li> <li>- teknikk/fleksibilitet fotarbeid (på grus skli-teknikk)</li> <li>- teknikk/fleksibilitet spinn/treffhøyde ("hock", "fade", "slice")</li> <li>- presisjon/variasjon (bl.a. "nedkorting" med fullt tilslag)</li> </ul>
4.	Volley; basisteknikk med kontinental-grep <ul style="list-style-type: none"> <li>- teknikk/fleksibilitet fotarbeid ("støtte" og "heng")</li> <li>- teknikk/fleksibilitet fotarbeid på grus ("skli-teknikk")</li> <li>- presisjon/variasjon</li> </ul>
5.	Smash; basisteknikk <ul style="list-style-type: none"> <li>- teknikk/fleksibilitet fotarbeid</li> <li>- backhandsmash</li> <li>- presisjon/variasjon</li> </ul>
6.	Halvvolley; basisteknikk <ul style="list-style-type: none"> <li>- presisjon/variasjon</li> </ul>
7.	Drop-shot; teknikk og kamouflasje <ul style="list-style-type: none"> <li>- presisjon/variasjon</li> </ul>
8.	<p>Singletaktikk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fast situasjon (serve-retur)</li> <li>- grunnlinjespill</li> <li>- overganger</li> <li>- angrepsspill</li> <li>- forsvarsspill</li> </ul> <p>Grunnleggende taktikk og spillemønstre/variasjoner. Spillestil og spilleidentitet.</p>
9.	<p>Doublespill</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doubleteknikk</li> <li>- roller/ansvarsområder</li> </ul> <p>Grunnleggende taktikk og spillemønstre/variasjoner</p>

Kilde: Ole C. Reier, Prosjekt 2004

De første årene prioriteres basisteknikken i serve, grunnslag, retur, volley og smash. Det bør legges stor vekt på fotarbeid og fleksibilitet. Teknikken må etter hvert tåle forflytninger og tempo. Spesialslag kommer etter hvert og blir først introdusert som koordinasjonstrening. Taktiske grunnmønstre introduseres i samband med teknikktreningen, og taktisk trening prioriteres de siste årene opp til 16 år. Hver spiller må (sammen med klubbtrenerne) evaluere seg selv i forhold til disse arbeidsoppgavene, og lage en prioriteringsliste. Det vil bli tatt hensyn til alder og til individuelle arbeidsoppgaver. Det bør lages plan for arbeidet fremover, for eksempel i fire (vinter, vår, sommer, høst) perioder pr. år. Mental trening vil bli brukt til å bevisstgjøre spilleren om trening og kamp.

De ni hovedpunktene i boks 1 kan være en god sjekkliste for de ansvarlige trenere for talentutvikling i denne aldersgruppen, for foreldrene, og også for de sportslige ansvarlige i klubben som skal kvalitetssikre opplegget, og følge opp som arbeidsgiver overfor de ansvarlige trenerne. På klubbnivå må selvsagt den toppidrettsmodell for UTK som disse retningslinjer innebærer, tilpasses individuelt til spillerens alder, motivasjon og dyktighet. For alle spillerne bør arbeidsoppgavene diskuteres med treneren, en prioritetsliste utarbeides som ledd i en utviklingsplan - for eksempel for de fire periodene som er nevnt ovenfor.

Dette synes kanskje som ideelle krav, men et "beste praksis" tilbud for talentutvikling i UTK vil så langt som mulig legge dette til grunn, i et hvert fall som noe å strekke seg etter. Det forutsetter, som allerede nevnt, tilstrekkelig individuell oppfølging av hver spiller under mottoet: kvalitet framfor kvantitet. Hver enkelt spiller bør gis arbeidsoppgaver som bør følges opp gjennom bl.a. egentrening i de helgene hvor det ikke er turneringer. Tilstrekkelig egentrening vil være en forutsetning fra UTK for å satse på spillerne i denne aldersgruppen.

Det kan også være aktuelt å differensiere opplegget noe for henholdsvis jenter og gutter. Jenter foretrekker ofte mer trening i grupper (team) enn gutter<sup>7</sup>.

Team Ullern er nå inndelt i aldersgruppene:

- U10, spillere under 10 år,
- U12, spillere under 12 år,
- U14, spillere under 14 år,
- U16, spillere under 16 år,
- U18, spillere under 18 år,
- To damelag: Damelag 1 spiller i eliteklassen, og damelag 2 vil være rekrutteringslag som spiller i 1. divisjon hvor også eldre spillere kan være med å hjelpe de yngre;
- To herrelag: Herrelag 1 spiller i eliteklassen, og herrelag 2 vil på samme måte være et rekrutteringslag som vi ønsker skal spille seg opp i 1. divisjon.

### **2.3.6 Annen trening. Andre idretter**

I tråd med det som er sagt ovenfor bør utøveren oppmuntres til å drive med andre idretter fram til 16-års alderen hvis dette passer inn i et helhetlig mønster, hvor en for eksempel hele tiden passer skolearbeidet. Bandy er en ganske populær og utbredt idrett i bydelene Ullern og

---

<sup>7</sup> Se Edvard Raastad: "Å trene jenter". Trenerutdannings supplement for Norges Tennisforbunds prosjekt »Jenter og tennis". Februar 2003.

Røa. Bandy har en kort sesong, men med fysisk aktivitet og lagånd. Skigåing, fotball og basketball er andre muligheter som gir kondisjon og spenst mv. Det oppfordres til at spillerne i U10, U12, U14 og U16 driver med andre idretter, og for de som ikke gjør det forutsettes betydelig fysisk trening i tillegg til den rene tennistreningen.

Selv om styrke og utholdenhet er basisfaktorer for alle idretter, er det tre viktigste fysiske faktorer i tennis:

- Balanse, dvs. kroppskontroll og rackerthodekontroll. Forutsetninger for balanse er god koordinasjon.
- Hurtighet og spenst.
- Smidighet.

Alle disse tre fysiske faktorer bør trenes særskilt, dvs, i tillegg til den basisteknikktreningen som er skissert ovenfor.

For koordinasjonstrening legges det opp til å utarbeide et enkelt opplegg for UTK. For en talentgruppe kan det være naturlig å sette av en ettermiddag eller kveld i uken til slik trening, eller en langt økt i de helger det ikke spilles turneringer. Etter hvert som spillerne og tennistrenerne vinner erfaring, kan slik trening i større grad knyttes i selve tennistreningen. Jørgen Nilsson, som nylig har tatt en BA ved Idrettshøgskolen har ansvaret for å videreutvikle det fysiske treningsopplegget i UTK i samråd med ekspertise utenfra, bl.a i NTF. UTK ønsker å forbedre denne delen av sitt ferdighetsutviklingsprogram for konkurransespillere i tiden fram til 2013.

Hurtighet, spenst og smidighet kan trenes i tilknytning til selve tennistreningen. Her bør den faglige ansvarlige utarbeide programmer som kan tas før og etter tennistreningen, og ved styrketrening uten vekter som tas (i klubbhuset) etter tennis og løping<sup>8</sup>.

Også mental trening inngår i en toppidrettsmodell for UTKs talentutvikling. Her må vi i stor grad innhente spisskompetanse utenfra, bl.a gjennom NTFs prosjekt 2013.. Det er nødvendig at tennistreneren og foreldrene er med på opplegget fra starten.<sup>9</sup>

I tråd med et “beste praksis” talentutviklingstilbud bør det settes krav til spillerne i Team Ullern om bl.a.:

- Punktlig oppmøte.
- God oppførsel.
- Mye egentrening
- Regelmessig deltakelse i turneringer.
- Deltakelse i dugnader i klubben mv.

Dette er også med på å videreutvikle utøveren som person, uansett hvor god tennisspiller vedkommende måtte bli, og det er i seg selv en viktig del av et talentutviklingsopplegg. Se boks 2.

---

<sup>8</sup> Her vises for eksempel til de programmer som er utarbeidet i forbindelse med P 2004 prosjektet i NTF, og som lett kan tilpasses og anvendes på klubbplan.

<sup>9</sup> Se Raastad og Svaar: Grunnleggende tennispsykologi. Et grunnkurs i mental styrketrening for nye konkurransespillere. Del 1, 1994. Del 2, 1996.

## **Boks 2: Retningslinjer for Team Ullern**

- 1 Team Ullern er delt inn i konkurransespillere i Ullern tennisklubb (UTK) etter alder fra under 10 år (U10) og oppover til og med klubbens seniorer/førstelagsspillere.
- 2 UTK tilbyr trening med klubbens trenere på utendørsanlegget og innendørs under følgende forutsetninger:
  - 2.1. Spillerne stiller opp for klubben i lagkamper og individuelle turneringer, herunder klubbmesterskap, KM og NM;
  - 2.2. Deltakerne er villige til å spille både oppover (mot antatt bedre spillere) og nedover (mot yngre/antatt dårligere spillere) Ved gruppesammensetning tas det også hensyn til å lage gode lag (team);
  - 2.3. Det forutsettes presist oppmøte til trening (inklusive oppvarming), og god oppførsel på trening og i kamp;
  - 2.4. Det forutsettes, bl.a. i tråd med den norske toppidrettsmodellen tilpasset tennis, at alle spiller en del uten trener. Denne andelen med egentrening øker med alder;
  - 2.5. For å være med må spillerne/foreldrene betale egenandeler ved kursets/treningens begynnelse. Størrelsen på egenandelene tilpasses treningens omfang og UTKs økonomi;
  - 2.6. Alle deltakerne i Team Ullern forutsettes å drive med egentrening, for eksempel i helger hvor det ikke er turneringer;
  - 2.7. Det oppmuntres til å drive med andre idretter, i et hvert fall frem til 16- års alderen. Annen idrettsaktivitet gjelder som egentrening for tennis som hovedidrett. Fysisk trening er i alle fall obligatorisk for deltakelse i Team Ullern;
3. Ansvarlige trenere og foreldreansvarlige påser i henhold til den såkalte samarbeidstrekanten (spillere, foreldre og trenere/klubb) at disse retningslinjene etterleves.
4. Det legges vekt på samhold, godt trenings- og sosialt miljø, og at spillerne hjelper hverandre til å bli bedre. Hovedvekt legges på ferdighetsutvikling og ikke kortsiktige resultater, jfr at UTK er samarbeidsklubb med Norges Tennisforbund.

Foreldre til deltakerne i Team Ullern forutsettes i rimelig grad å bidra til UTK med frivillig innsats.

### **2.3.7 Utvikling av trenere, lederteam og miljøet**

Erfaringene fra UTK og den norske toppidrettsmodellen understreker betydningen av å skape lag, kanskje ved at en ener med de rette holdningene går foran. Videre er det viktig at det skapes et apparat rundt utøverne som legger forholdene til rette<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Et eksempel er den norske alpinrevolusjonen, hvor Ole Kr. Furuseth gikk foran, og bidro til at det etter hvert ble et lag i verdensklasse. Jfr. forelesning av Jarle Aambø på trener 3 kurs 13.9. 1997. Aambø understreket også betydningen av hva han kaller allsidig spesialisering, for eksempel at tennis blir hovedidrett tidlig men supplert med andre idretter.

En svensk undersøkelse er også interessant i denne forbindelse. Undersøkelsen tar for seg idrettsutøvere som har nådd topp— eller landslagsnivå, og sammenlikner disse med en gruppe utøvere som var helt på topp i 15-års alderen, men som ikke nådde landslagsnivå. Selv om tennis ikke var en av syv sportsgrener som ble undersøkt (disse var bryting, svømming, orientering, langrenn, håndball, ishockey og fotball), kan undersøkelsen indikere noe om hva som er viktige faktorer for å utvikle suksessrike idrettsutøvere.

Av de konklusjoner som en kommer fram til i denne undersøkelsen, vil en særlig peke på følgende:

- De som til slutt endte opp på landslaget var gjennomgående bare de nest beste i 15-års alderen. Ofte var det slik at de som var stjerner i 15-års alderen ikke ble de beste, eller utøvere på landslagsnivå, senere.
- Landslagsutøverne kom ofte fra stabile hjem med idrettsinteresserte foreldre. De drev flere idretter opp til 15-16 års alderen og spesialiserte seg sent. (Dette gjaldt ikke svømmere.) Landslagsutøvere understreket at de hadde gode trenere, gode ledere og gjennomgående et godt miljø. Selv om man skal være varsom med å trekke bastante konklusjoner fra en slik undersøkelse fra et naboland, underbygger dette at:
- Foreldrenes støtte og interesse er viktig. Samarbeidstrekanten, trener - foreldre - spillere, må utvikles. Foreldrene må være med på laget, også av holdningsskapende grunner slik at det blir klubbånd og ikke bare egeninteresse som dominerer. Foreldrene bør i størst mulig grad være med som aktivitetsledere<sup>11</sup>.
- Man skal være varsom med å si hvem som er såkalte talenter, og hvem som ikke er det for utøvere under 15-16 år<sup>12</sup>. Et talent er i alle fall et vidt begrep, og evnen til å vokse, tåle motgang, tilpasse seg et konkurranse- og idrettsmiljø osv, kan være svært viktig. Et slikt opplegg vil i alle fall ha mange positive sideeffekter som utøveren vil ha glede av senere i livet. Man bør ikke “plukke vinnere” i 12-års alderen.
- Man bør i størst mulig grad drive allsidig idrett fram til 15-16 års alderen, og ikke spesialisere seg for tidlig. Jfr. også Aambøs synspunkt om allsidig spesialisering.
- Miljøet i klubben, foreldrenes, lederens og trenerens rolle er svært viktig. Et talentutviklingsopplegg av beste praksis må derfor skape et slikt miljø og en lagfølelse.

Den norske toppidrettsmodellen, eller den amerikanske for den saks skyld, er da også bygget på å utvikle en bred idrettslig og sosial basis fram til 15-16 års alderen som spesialiseringen i tennis deretter kan bygges videre på.

Fra 16 år kan en gå på tennisgymnas, og for noen vil deretter tennisstipend på et godt amerikansk universitet være en god løsning. UTK vektlegger utdanning, og i disse retningslinjene er en karriere fra tennisskole til universitetsutdanning kombinert med tennis skissert som klubbens hovedfilosofi.

---

<sup>11</sup> Det gjør også, som tidligere nevnt, at det er viktig for en klubb å få med foreldre, for eksempel med voksenkurs i tennis eller på annen måte.

<sup>12</sup> Christian Ruud var ikke den beste i sin aldersklasse som 14-åring, men han ble den beste internasjonale spiller Norge har hatt de siste 20 årene.

## 2.4 Oppsummering

- 2.4.1 Et talentutviklingsstilbud som et hovedelement i en toppidrettsmodell for Ullern Tennisklubb må ses i en helhet for klubbens mål: Tennis for alle, og innenfor rammen av klubbens idrettslige og økonomiske ressurser.
- 2.4.2 Tennis er en teknisk idrett. Dette medfører større vekt på utnytting av den “motoriske gullalder” (8—12 år) enn i mange andre mer fysiske idretter med utholdenhet og kraft som hovedfaktorer. Skal en bli en virkelig god tennisspiller bør tennis helst være hovedidretten fra tidlig alder (8-10 år), men en til to idretter i tillegg til 14-16 års alder er positivt.
- 2.4.3 UTK vil legge stor vekt på å ha en god tennisskole basert på lek og moro som drives kontinuerlig over mange år i klubbens regi. Tennisskolen sikter mot å være av beste norske praksis med god teknisk læring som et hovedelement. Samarbeidet med Norges Tennisforbund og deres retningslinje for Tennisskole videreutvikles.
- 2.4.4 Talentutviklingen som ledd i en toppidrettsmodell for UTK vil videre ses som en del av et større opplegg hvor også miljøtennis og trimaktiviteter vektlegges, og hvor det hør legges stor vekt på å få foreldre interessert i tennis, for eksempel ved voksenkurs eller på annen måte, Man vil i rimelig grad ta vare på de “nest beste”. Foreldrene vil trekkes aktivt med som ledd i å utvikle samarbeidstrekanten, foreldre — trenere — spillere. Flest mulig av foreldrene bør delta som aktivitetsledere eller på annen måte bidra.
- 2.4.5 Det vil bli laget et godt faglig opplegg for ivrige spillere som deles inn i aldersgrupper etter at de har vært gjennom tennisskolen. Opplegget for treningsgruppene U-10, U-12, U-14 og U-16 er nærmere omtalt i avsnitt 2.3 ovenfor. Det vil bli lagt stor vekt på at de som er ivrige på tennisskolen skal få et opplegg av beste praksis fra 9-10 års alderen. Fra 16 år utvikles tennisgymnas i samarbeid med Ullern videregående skole.
- 2.4.6 Hovedvekten i den såkalte motoriske gullalder fra 8 til 12 år vil legges på å utvikle basisteknikk, og deretter (13-16 år) også taktiske kunnskaper. Ideelt bør spilleren være mest mulig komplett — dvs, kunne alle slag (serve, smash, volley, toppspinn grunnslag og slice backhand) senest ved 13 års alder.
- 2.4.7 Utøverne bør starte opp med koordinasjonstrening så tidlig som mulig, og her vil Jørgen Nilsson utvikle et enkelt opplegg for UTK. Fysisk trening med vekt på spenst og hurtighet, legges inn som et viktig supplement til tennistreningen. Mental trening kan starte ved 13 års alderen. Turntrening kan anbefales i alderen 6 til 10/12 år.
- 2.4.8 I et område som Ullern er det også i en toppidrettsmodell for klubben svært viktig å sette krav og grenser for deltakere i talentutviklingsopplegg. Det å varme opp, trene mye på egenhånd, gå inn for trening og kamp, oppføre seg ordentlig, og ta ansvar for egen utvikling (24 timers utøveren) bør bli “coolt”. Ullerns talentutviklingsopplegg bør bli kjent for å utvikle slike verdier, og dermed også bidra til en gunstig menneskelig og sosial utvikling for utøveren. Selv om vedkommende ikke blir landslagsspiller, eller toppspiller for den saks skyld, kan UTK si at vi i en viktig barne- og ungdomsfase har bidratt positivt til personens utvikling. Disse egenskapene, og



også de tilegnede tennisferdigheter, vil denne personlig ha glede av hele livet. Klubben har i så fall bidratt både sosialt og sportslig, og også skapt flere gode tennisspillere som kan være en inspirasjon for de som kommer etter og vokser opp i bydelen. I så fall vil en toppidrettsmodell av beste praksis i Ullern Tennisklubb også bidra til en god sosial utvikling i bydelen, noe som vil være et sentralt mål for den videre utvikling av aktivitetene i klubben i årene framover.

2.4.9 Den skisserte modell for talentutvikling som ledd i en toppidrettsmodell for UTK vil også bidra til å heve nivået på topptennisen i Norge, og klubben legger opp til å videreføre og videreutvikle det gode og praktiske samarbeid vi har med Tennisregion Øst og Norges Tennisforbund. Som samarbeidsklubb med Norges Tennisforbund, bl.a i deres prosjekt 2013, følger UTK deres faglig retningslinjer for Tennisskole, tennisteknikk og trenerutdanning. Regelmessige ferdighetstester med hjelp av utviklingsansvarlig i Norges Tennisforbund utføres. Det vil også bli lagt opp til et styrket samarbeid med andre klubber. Det sportslige opplegget i Ullern Tennisklubb, som er en ideell organisasjon med formål å fremme tennissporten i distriktet, og det sportslige samarbeidet med andre klubber, vil fullt ut bli bestemt av Ullern TKs trenere, sportslige ledelse og styre.

2.4.10 For å styrke opplegget for spillere fra 14 til 16-års alderen og oppover er det:

- Er det lagt opp til at flest mulig rekrutteres inn på elitelagene.
- Etablert annet lag (rekrutteringslag) for jenter/damer og gutter/herrer i UTK.

## REFERANSER

- Barrell: Growing Kids, Growing the Game, a Developmental Approach to Teaching Under 10s. Professional Tennis Registry (PTR), 2006.
- Crespo og Miley: Advanced Coaches Manual. International Tennis Federation, ITF, 1998.
- Crespo, Pluim og Reid: Tennis Medicine for Tennis Coaches. ITF, 2001.
- Crespo, Reid og Quinn: Tennis Psychology: 200 + Practical Drills and the Latest Research. ITF, 2006.
- Elliot, Reid og Crespo: Biomechanics of Advanced Tennis. ITF, 2003.
- Moe: Ullern Tennisklubb mot år 2000: Talentutvikling. Trener 3 oppgave 1997.
- Reid, Quinn og Crespo: Strength and Conditioning for Tennis. ITF, 2003.
- Reier: Notater og treningsprogrammer i forbindelse med P2004 prosjektet. 1997.
- Raastad. «Å trene jenter». Trenerutdannings supplement for Norges Tennisforbunds prosjekt. «Jenter og tennis». 2003.
- Norges Tennisforbund: Tennisskolen. 2010.

