

## ROOKIES OG KONKURANSETILBUD 2020/2021

### «Mer Tennis for pengene»



I Nordstrand tennisklubb nye strategi er en av målsetningene at vi skal tilby mer tennis for pengene. Klubben har også som intensjon å kunne tilby mer tennis per uke, i tråd med anbefalt antall timer per uke fra NTF Spillerguiden.no. For å øke tilbudet, kombinert med å ikke øke totalprisen per spiller etablerer vi basispakke for Rookies og Konkurransespillere. Basispakken inneholder to nye gratis helgecamper, i tillegg til tilbud om gratis sparring og drop-in i helgene. Rookiesspillerne får også tilgang til grønt kort som gir mulighet til å spille gratis i hallen med andre Rookies/Konkurransespillere med booking mindre enn to timer i forkant. Det innføres også krav til dugnad for utøverne, samt vi viderefører krav til dugnad for foreldrene.

### «Kvalitetsløft i det sportslige programmet, bl. a gjennom fokus på fysisk fostring og individuell tilpasning»

Trenerteamets observasjon er at konkurransespillerne har svært ulike ønsker for hvor mye man legger ned i tennisen og hvor høy intensitet på treningen man ønsker. For å tilfredsstille alle behov lanserer vi derfor et temabasert konkurransekonsept «Konkurranse» og «Toppldrett». Begge program har fokus på alle aspekter for å bli en god tennisspiller (teknikk, taktikk, bevegelse etc). Konkurransse vil være svært lik dagens treningsmodell men Toppldrett vil kreve mer. Temagruppene vil kunne være på ulike baner et par dager i uken (ikke nødvendigvis ulike tider), mens to dager i uken vil gruppene trene sammen mer etter alder og sosial tilknytning. Toppldrett vil betale noe mer pga at de vil ha mer personlig turneringsplanlegging, samtaler og mer videoanalyse. Trenerne vil være tøffere og forvente mer av de som deltar på Toppldrett. Det er viktig at man snakker igjennom med sin utøver hvilket tema man viser interesse for, velger man åpenbart feil i forhold til innsats og ønske på treningen siste halvåret vil trenerne ta en prat med utøveren/foreldrene. Et alternativ var å introdusere dette uten å spørre utøvere om ønske, men klubben tror det er bedre at utøveren selv er bevisst rundt hvor mye man satser og hvor hardt man vil trene.

For Rookies spillere er det prematurt å introdusere samme type valg, men trenerne vil individuelt tilpasse etter spillerens ønsker på trening.

### «Flest mulig - best mulig - lengst mulig»

Det er en målsetning for klubben at alle skal ha et godt tilbud de er tilfreds med. Man ønsker ikke å miste utøvere som syntes treningen blir for ensformig og hard, samtidig som klubben heller ikke ønsker å miste de som virkelig vil jobbe med de krevende og harde øvelsene (Toppldrett). Endringene skissert over har ikke intensjon om å skille gode treningskamerater og vi håper en slik mix vil sørge for å oppnå klubbens motto om **flest mulig- best mulig – lengst mulig**. For å eksemplifisere; Hvis man velger tre ganger i uken (typisk Konkurransse) betyr det at man høyst sannsynlig får to dager sammen med utøvere som har valgt Toppldrett.

LES VEDLEGGENE som beskriver opplegg, utforming, arbeidsoppgaver og krav for de ulike temaene. Er man usikker på valget så ta en prat med Marin.

## NYTT PÅ PRISSTRUKTUR

- Rookies og konkurransespillere kjøper en basispakke for å motta godene etablert for disse spillergruppene. Alle som kjøper pakke og deltar på klubbens totalopplegg må ha forhåndsgodkjent evt spill med andre klubber/akademier i ukedagene.
- I tillegg til basispakken velger man tilleggsmengde (hvor mange ganger i uken man vil spille)
- Klubbspillere som ikke ønsker å kjøpe en pakke kan være med på enkelttimer til 180 kr/t hvis de holder nivået, men man får ikke de andre spillergodene automatisk.
- Ved påmelding/tildeling for fredagstreninger, vil klubben tilstrebe å erstatte treninger som bortfaller pga turneringsspill (men ikke privatreiseing el). Man kan bli satt opp på fredagstrening til tross for at det er sparring den dagen.

## BASISPAKKEN FOR ROOKIES OG KONKURRANSE (uke 35 tom uke 25, følger skoleruta)

### Ukentlig trening

- 3 ettermiddager i uken a 1t trening (de fleste konkurranse og eldre rookies har 1,5t økter og må betale ekstra utover basispakken)
- Ukentlig sparringstilbud (fredag kveld, lørdag morgen (elite), søndag morgen (elite))
- Ukentlig dropin-timer på søndager (Søndag kl 16-17 med 3 baner Rookies, Søndag 17-18 med 3 baner Konkurranse)
- Fystrening etter anbefalt mengde i forhold totaltrening (bemannet og ubemannet)

### Goder

- Turneringsoppfølging (LT/NM, Oslo region)
- Subsidiert NM camp utendørs (max kr 1000/uke)
- LT/NM helgecamp innendørs gratis
- En gratis weekend camp (fast dato)
- Treningsopplegg uke 34
- Turneringsplan
- Gratis spill i hallen (kun til spill med hverandre, 2 timer før)

### Plikter/krav

- Utøver 20t dugnad per sesong
- Foreldre min. 3 dugnader per sesong
- Deltagelse på ukentlig trening i andre klubber/akademi godkjennes

### Basis Pris\*

Høst: 8,000

Vår: 11,000

## TILLEGGSPRISER

Ekstra halvtime per gang*	Høst: 1200 / Vår: 1700
Morgentrening	Høst: 1600 / Vår: 2200
Ekstra 1 1/2t per uke	Høst: 3750 / Vår: 5200
Ekstra 1 t per uke	Høst: 2500 / Vår: 3400
Toppidretts tillegg	Høst: 1000 / Vår: 1000

\* De fleste konkurransespillere spiller normalt 1 1/2t per økt og må være forberedt på halvtimestillegg i tillegg til basispakken (dvs totalpris Høst: 11,600/vår: 16,100). Eldre Rookies på konkurransenivå vil også kunne få tildelt 1 1/2t økter.

## EKSEMPLER PÅ ANBEFALT MENGDE ORGANISERT TRENING

<b>Rookies</b>	10-12 år (evt 9år), ivrige unge spillere som ønsker å forberede seg til å bli konkurransespillere. Treningen kan kombineres med andre idretter	• <b>Basis pakke (3 ettermiddag)</b>
	10-12 år (evt 9år), ivrige unge spillere som konkurrerer og ønsker å være best mulig forberedt for konkurransegruppen og Norges Cup u/14	• <b>Basis pakke (sans. tilbys enkelte 1,5t økter)</b> • <b>Morgentrening</b>
<b>Konkurranse</b>	Konkurransespillere som konkurrerer litt, men som også kan drive med andre idretter/aktiviteter. Spilleren har ikke ambisjoner om å spille på høyt nasjonalt nivå	• <b>Basis pakke (sans. tilbys enkelte 1,5t økter)</b>
	Konkurransespillere som spiller aktivt nasjonale turneringer og har tennis som prioritert sport	• <b>4 x 1,5t ettermiddag</b> • <b>1 morgentrening</b>
<b>Toppldrett</b>	Konkurransespillere som har tennis som prioritert sport og ønsker å delta internasjonalt. Har ambisjon om College og/eller tennis på topp nasjonalt nivå	• <b>5 x 1,5t ettermiddag</b> • <b>1-2 morgentreninger</b>

I påmeldingsskjema kan man velge kombinasjon selv, dette er kun retningsgivende. Man velger antall økter per ettermiddag og antall morgentreninger. I tillegg velger konkurransespillere Toppldrett eller Konkurranse tema. Det er viktig å presisere at ønsker man Toppldrett er det forventet at spilleren er dedikert i treningsarbeidet og spiller mye tennis. Ønsker man å trene betydelig mindre enn anbefalt over samt ønsker å velge Toppldrett, bes man ta en prat med Marin i forkant av påmeldingen for å forstå om det er greit. Yngre ambisiøse konkurransespillere kan også delta på dette temaet.

**Betingelser vedlagt på de neste to sidene**

## GENERELLE BETINGELSER for deltakelse på kurs i Nordstrand Tennisklubb



Før påmelding til kursene i Nordstrand Tennisklubb forplikter spillere/foresatte seg til å lese gjennom disse betingelsene. Ved påmelding til kurs har man automatisk godkjent disse betingelsene.

### Medlemskap

Man må være medlem av Nordstrand Tennisklubb for å delta på kurs.

### Påmelding/avmelding

Deltakelse og påmelding til kurs er bindende og gjelder for hele sesongen, det vil si august 2020 – juni 2021. Frist for påmelding er mandag 17. august. Kursdeltakelsen fortsetter altså automatisk fra høstsemesteret til vintersemesteret hvis man ikke gir beskjed om ønske om endringer. Det er alltid muligheter for å utvide eget treningstilbud når som helst i et semester. Men for å minske eget treningstilbud fra høstsemesteret til vintersemesteret, må man gi beskjed i god tid. Man må melde fra på e-post til [post@nordstrandtk.no](mailto:post@nordstrandtk.no) senest 1. desember. Den eneste godkjente måten å avslutte sitt kurs på er ved å sende e-post til [post@nordstrandtk.no](mailto:post@nordstrandtk.no).

### E-post & Kommunikasjon

Spillere forplikter seg til å oppgi gyldig og aktiv e-postadresse ved påmeldingen. Faktura sendes per email sammen med annen relevant treningsinformasjon. Hvis dere ikke mottar e-post fra oss, må dere ta kontakt med Nordstrand TK ([post@nordstrandtk.no](mailto:post@nordstrandtk.no)). Alle foresatte til spillere under 18 år forplikter seg til å registrere et mobiltelefonnummer til en av spillerens foresatte. Dette for å raskest mulig få kontakt med foresatte dersom det skulle oppstå en skade, akutt sykdom eller lignende.

### Fakturering og priser

Fakturaene sendes ut 1-3 uker etter kursstart. Man må betale hele kursavgiften for ett semester selv om man velger å slutte kurset midt i semesteret.

### Kurstider

Kurs og trening i NTK følger Osloskolen, dvs at det er trening på de dager det er skole. For høsten gjelder dette med unntak av første (andre) skoleuke som er planleggingsuke. Da er det kun konkurranse og Rookies spillere som har tilbud om trening på drop in-basis.

### Gruppesammensetninger / akseptanse av treningstilbud

Ved påmelding aksepteres det at klubben setter sammen treningsgrupper etter alder og ferdighetsnivå. Merk: Har man meldt seg på og er tilgjengelig for kurs kan man ikke melde seg av enkeltgrupper av eget ønske. For eksempel, man melder seg på 4 ganger og får tildelt trening når det passer etter timeplan kan man ikke velge å trene 2 ganger i uken. Man er økonomisk forpliktet til det antall timer man er påmeldt. Hvis det er skjedd noen feil må man rapportere om det til via tilbakemeldingsskjemaet: <https://www.superinvite.no/#/event/7752/general> senest fredag 21.august (samme oppstartsuke).

### **Treningsregler – holdning og oppførsel etc.**

Man møter presis til hver trening og har utstyret i orden. Sko og racket kan lånes i starten for nye spillere, men det er ikke slik at man låne utstyr over lenger tid, f.eks et helt skoleår. For spill på innebanene i tennishallen må man ha rene innesko som ikke gir merker på gulvet. For best mulig læringsklima på timene ønsker vi en viss grad av disiplin og orden, uten at dette skal gå ut over trivsel og spillegleden til spillerne. Man hører etter, er høflig ovenfor medspillere og trenere og prater positivt til seg selv og andre slik at det skapes et hyggelig miljø med trivsel blant spillere og trenere.

### **Tapte timer og fravær**

Det gis ikke kompensasjon/refusjon ved eget fravær/sykdom fra treninger så sant det ikke er langvarig og man kan vise til legeerklæring. Hvis dette foreligger en langvarig legeerklæring kan treningsavgift «fryses» til spilleren er frisk/skadefri, men merk da at kursplassen kan ha gått videre til andre. Kursdeltakelsen er personavhengig, det vil si at man ikke kan stille med erstatting hvis man er fraværende fra en trening. Man kan heller ikke ta igjen tapte timer som skyldes egne forhold (kortvarig sykdom, reise, mm.) i andre grupper. Deler av året vil det spilles på utebanene og ved regn kan det være mulig at trening utgår hvis ikke det er mulig med alternativ trening eller trening i hallen. Dette kompenseres ikke til vanlig, men hvis dette skjer ofte så vil vi sette opp ekstra trening på helgen. Ved uforutsette hendelser som tvinger klubben å stenge ned sin aktivitet refunderes ikke treningsavgiften, men klubben vil tilstrebe seg å erstatte tapt trening med erstatningstrening.

### **Dugnad**

Utøvere må stille på 20t/dugnad per sesong. Dette gjelder deltagelse på ROGY camps, ROGY tours, pizzakvelder ol. Foreldre må stille på minium 3 dugnadsdager per sesong i forbindelse med arrangement og turneringer.

### **Fotografering**

Nordstrand TK ønsker å kunne bruke bilder av aktiviteter i klubben i sosiale medier, på klubbens hjemmeside og i lokalavisen. Ved påmelding til kurs samtykker man at kursdeltakere kan fotograferes under treninger og andre arrangementer i klubbens anlegg. Det er mulig å reservere seg mot dette ved å gi slik informasjon i feltet "øvrige opplysninger" i påmeldingsskjemaet til kurs. Informasjon og betingelser for kurs i Nordstrand TK sesongen 2020/2021.