



Konkurranse/Bruttotropp/Toppidrett

For deg som ønsker et mer omfattende helhetlig tennisprogram og som aktivt deltar i nasjonale/internasjonale turneringer. NTK har tradisjon for, og et sterkt ønske om å utvikle flere toppspillere i Norge. Du kan være en av disse. Samtidig skal vi holde på et godt treningsmiljø med mye moro og høy sosial faktor.

Nordstrand Tennisklubb har et svært kompetent trenerteam, flotte anlegg samt lange tradisjoner både når det gjelder gode sportslige resultater og et hyggelig treningsmiljø. Konkurransgruppen trener på utebanene i Seterveien, i NTK-hallen og på Oslo Tennisarena (Hasle) og på Kolbotn i vinterhalvåret, men kan også benytte andre anlegg ved behov.

Konkurransgruppen består av utøvere med ulike ønske om treningsmengde og ambisjoner, men man må spille minimum fire ettermiddager i uken og ha et ønske om å konkurrere. Gjestespill utover dette må godkjennes av ansvarlig trener før påmelding.

Spillerne i Konkurransgruppe kjøper en pakke med minimum fire¹ ettermiddager i uken + 2 NTK fys-økter².

NTKs konkurransegrupper følger NTPFs modell og anbefalinger samt andre langsiktige utviklingsplaner for utøvere.

Age	Konkurranse		
8-12y	Rookies		
12-14y	Mestring og Læring	Konkurranse	Bruttotropp
15y+	Mestring og Læring	Konkurranse	Toppidrett

NTKs anbefaling for hver gruppe finnes i tabellene nedenfor og bør brukes som en veiledning ved påmelding. Er du usikker, kontakt marin@nordstrandtk.no

Opptak

til turneringsgruppen er basert på:

- spilleferdigheter
- offisiell rangering
- spillerens mål
- trenernes vurdering
- god kommunikasjon med foresatte

¹ Påmeldinger for mindre enn 4 ganger i uken må godkjennes av hovedtreneren og spillerne vil ikke bli prioritert i tilfelle det ikke er nok ledige plasser. Hvis du registrerer deg for mindre enn 4x, har ikke spillerne tilgang til tilleggsfordelene nedenfor.

² Se pris og forklaring i betingelser



Opptak til Bruttotropp-gruppen

- Spilleren er tatt ut på bruttotropp-lag eller er nær ved å bli det

Opptak til Toppidrett-gruppen

- Spilleren er med i det nasjonale toppidretts- eller bruttotroppsprogrammet

Grupper

For mer info se fullstendige [vilkår og betingelser >>](#)

- Treningsgruppene er basert på spilleferdigheter, spillernes mål, trenernes vurdering og tilgjengelig banekapasitet.
- Spillere i konkurransegruppen kan, avhengig av spillerens nivå, ha felles treninger med andre grupper.
- Treningene vil være mellom 1t – 2t lange, avhengig av kapasitet.

Minimumskrav for påmelding

- **4x i uken tennis** – på grunn av begrenset kapasitet kan spillere bli tilbudt morgentrening (i stedet for eller i tillegg til ettermiddag) enkelte dager. Hvis spilleren er tilgjengelig hver dag, mandag til fredag, er sjansene for å få ønsket antall treninger eller bli plassert i riktig gruppe mye større.

For å ha en sjanse til å få 4x eller 5x i uken med ettermiddagstrening:

- Spillere født 2014 må være klare til å starte de fleste dager kl. 15:00 på OTA/Kolbotn/NTK
 - Spillere født 2013 må være klare enkelte dager til å starte kl. 15:00 på OTA/Kolbotn/NTK
 - Alle andre spillere må være tilgjengelige man – tor til å starte kl. 16:00 på OTA/Kolbotn/NTK
 - Alle spillere må være tilgjengelige for trening fredag ettermiddag på NTK eller OTA
- **2x i uken fysisk trening.** Vi vil prøve å arrangere og planlegge fysisk trening før eller etter treningene, man – tor, mellom 15 og 20, på samme steder som tennistreningen. Hvis dette ikke er mulig, vil vi prøve å arrangere fysisk trening på en annen dag i NTK-hallen.

Obligatoriske turneringer

Spillerne i konkurransegruppen er forpliktet til å representere NTK i følgende turneringer:

- **Alle lagkamper man inviteres til, junior eller senior**
- Norske Masters innendørs og utendørs
- Regionale Masters
- Norgescup



Anbefalt ukentlig treningsstruktur Konkurransen 13-19y

Beskrivelse:

Spillere som liker å konkurrere og ønsker å gjøre det på nasjonalt og internasjonalt* nivå.

Spillere som har som mål å spille college-tennis.

NTKs anbefaling:

Tennis: min. 5x i uken – anbefalt 6–7x i uken

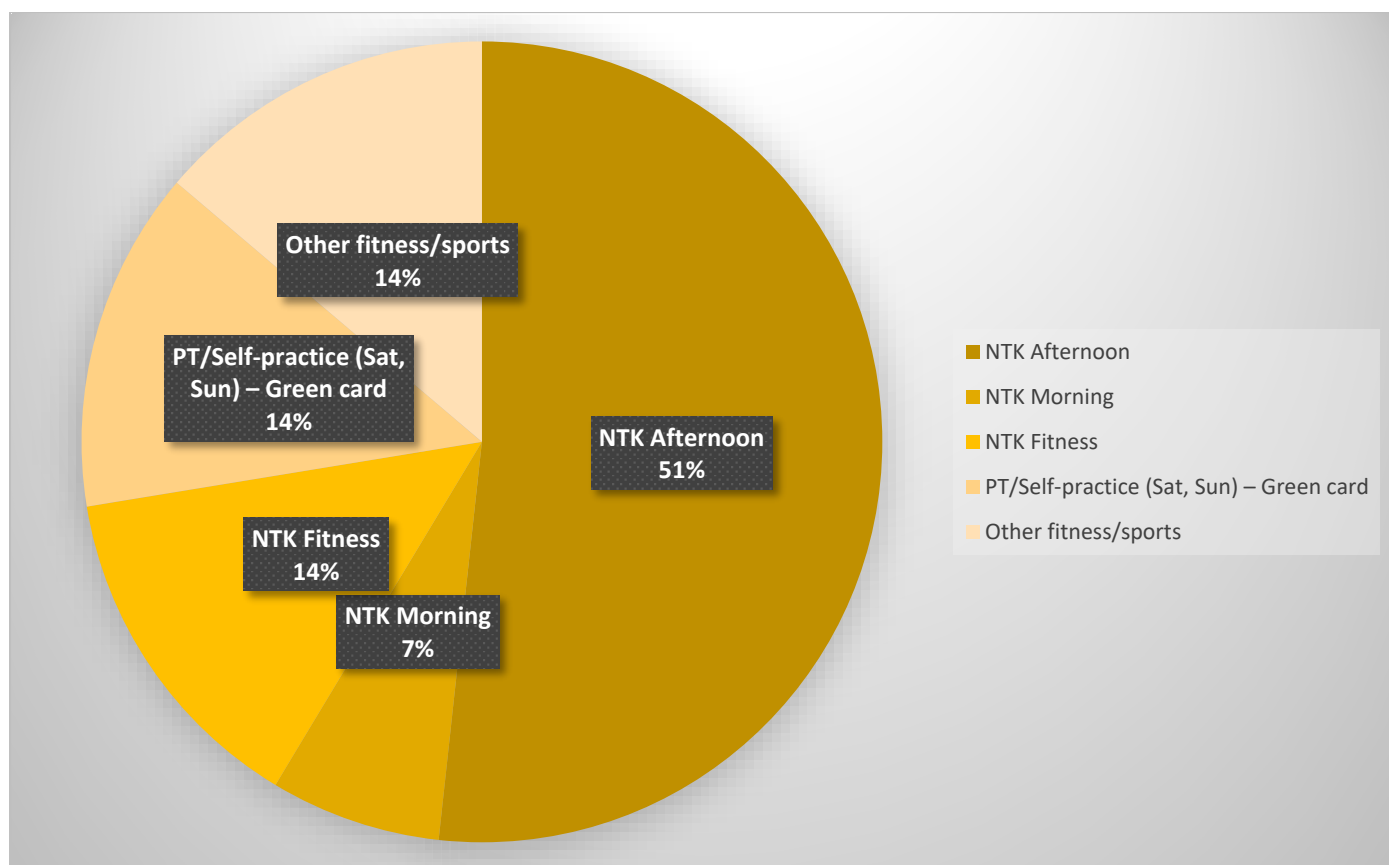
Fysisk trening: 2x i uken med NTK + 2x i uken på egen hånd

Turneringer: min. 15 turneringer per år

Obligatoriske turneringer: NC, NM innendørs og NM utendørs, Regionsmesterskap, lagturneringer

Anbefalt: TE, ITF, GP

**de som sikter mot å spille på internasjonalt nivå anbefales sterkt å trene minst 6x (4–5x på ettermiddagen + 1–2x på morgenen) i uken hos NTK, og spille mellom 12–14 timer tennis i uken totalt.*



spillerguiden.no/guide/spiller/13-15/konkurranse/



Anbefalt ukentlig treningsstruktur Bruttotropp 13–15y, Toppidrett 16y +

Beskrivelse:

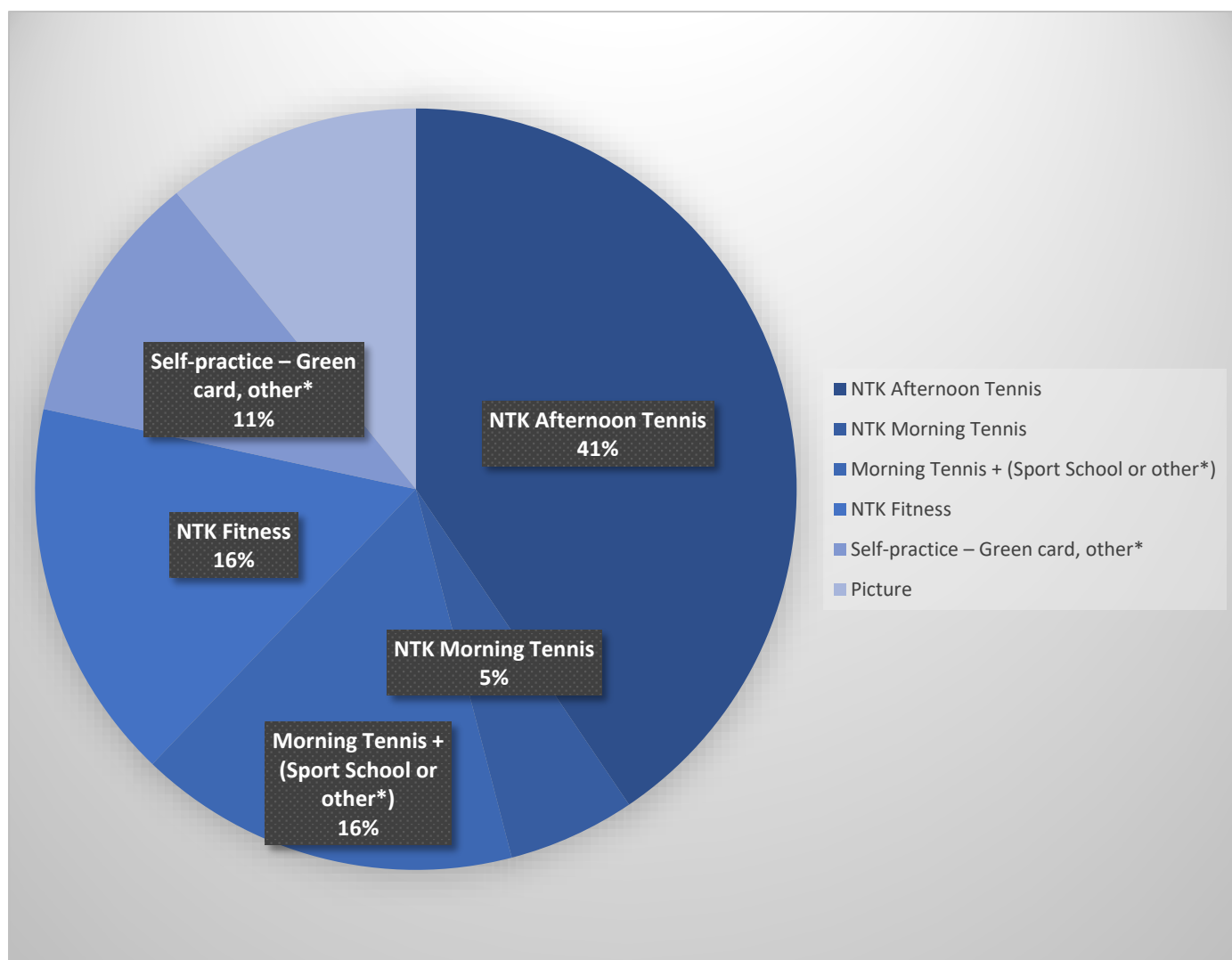
Spillere som liker å konkurrere og ønsker å gjøre det på høyeste nasjonale og internasjonale* nivå.

Spillere som har som mål å spille college-tennis på et høyt nivå.

Treningsplanen for toppidrettsgruppen kan variere fra spiller til spiller og settes opp individuelt for hver spiller i samråd med treneren.

Obligatoriske turneringer: NM innendørs og NM utendørs, Regionsmesterskap, lagturneringer

Anbefalt: TE, ITF, GP



spillerguiden.no/guide/spiller/16-2/prestasjon/